

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ГРУШОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ТИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУПП

Практическое пособие

для слушателей ИПК и П
специальности 1-03 04 72 «Практическая психология»

Составитель
И. А. ПЫЛИШЕВА

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2024

УДК 159.98:615.851(076)

ББК 88.94я73

Г908

Рецензенты:

кандидат психологических наук Н. В. Гапанович-Кайдалов,
кандидат психологических наук Н. Г. Новак

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Групповая психотерапия: типы психотерапевтических
Г908 **групп** : практическое пособие / сост. И. А. Пылишева ;
Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им.
Ф. Скорины, 2024. – 24 с.
ISBN 978-985-32-0011-9

Практическое пособие содержит тематику практических занятий по одному из разделов групповой психотерапии – типы психотерапевтических групп. В издании приводятся практические задания, рассматриваемые вопросы по темам, а также тесты промежуточного контроля знаний слушателей по типам психотерапевтических групп. Предложена основная и дополнительная литература, что позволяет использовать материал не только на практических занятиях по данному курсу, но и при подготовке к самостоятельной работе.

Адресовано слушателям ИПК и П специальности 1-03 04 72 «Практическая психология».

УДК 159.98:615.851(076)

ББК 88.94я73

ISBN 978-985-32-0011-9

© Пылишева И. А., составление, 2024

© Учреждение образования

«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Типы психотерапевтических групп, ориентированные на отдельную личность.....	6
Тема 1. Психодрама.....	7
Тема 2. Гештальт-группы.....	11
2. Типы психотерапевтических групп, ориентированные на межличностное взаимодействие.....	16
Тема 1. Группы встреч.....	16
Тема 2. Т-группы.....	20
Литература.....	26

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психотерапия не воздействует на основную структуру личности, а помогает человеку становиться более гибким в удовлетворении своих потребностей и использовании способностей. Психотерапевтическое воздействие, не создавая новых качеств у личности, приводит уже имеющиеся качества в соответствие с изменившейся жизненной ситуацией. В то же время содержательно методы воздействия, которые классифицируются как психотерапевтические, основываются на данных психологии, социологии, физиологии, педагогики, медицины и других наук. Этот междисциплинарный характер методов особенно ярко проявляется в современных формах групповой психотерапии.

Практика оказания психологической помощи включает в себя индивидуальные и групповые формы работы. Для большинства психологических трудностей характерен межличностный контекст, поэтому психологическая помощь в группах наиболее эффективна. В современной психотерапии существуют две модели: медицинская и психологическая. Характерной особенностью последней является убежденность в том, что за человека решить его проблему никто не может. Психотерапевт лишь сопровождает клиента в проблему, в глубину переживаний, помогает найти ресурс изменения и решения возникших проблем. Психотерапия – это всегда творческий процесс.

Предлагаемое практическое пособие включает четыре основные темы из важнейшего для будущих практических психологов раздела «Групповой психотерапии» – «Типы психотерапевтических групп». Оно определяет ориентиры более детального усвоения содержания предмета групповой психотерапии, способствует организации самостоятельного процесса изучения учебной дисциплины. Каждая изучаемая тема представлена вопросами для обсуждения, практическими заданиями, тестами промежуточного контроля знаний для изучения рассматриваемых типов психотерапевтических групп. Также приводится список литературных источников по каждой тематике, что способствует самообразовательной деятельности слушателей.

В практическом пособии учтены важные достижения психологической науки и практики. Большое внимание уделяется практическому применению знаний, полученных в ходе изучения теоретических основ данного раздела групповой психотерапии, а также выработке практических навыков в работе с техниками и процедурами.

Цель учебной дисциплины «Групповая психотерапия» – изучить базовые положения групповой психотерапии, основные закономерности

сти функционирования группы, ее основные характеристики, рассмотреть основные типы психотерапевтических групп, а также освоить техники и процедуры различных групп в русле основных направлений групповой психотерапии.

При изучении учебной дисциплины важно отчетливо представлять себе не только сильные, но и слабые стороны рассмотренных методов, направленных на возвращение личности к психологическому благополучию.

1. ТИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУПП, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ОТДЕЛЬНУЮ ЛИЧНОСТЬ

Работа психотерапевтической группы основывается на групповой динамике как совокупности событий и межличностных взаимодействий в группе (Р. Кочюнас). Очень важным терапевтическим фактором является взаимодействие участников друг с другом и с терапевтом группы. В зависимости от типа группы будут формулироваться специфические цели участников, достижению которых и служит их опыт пребывания в группе. В психотерапевтических группах задачи обычно связаны с самоисследованием и самопознанием. Цель участников – избавление от серьезных эмоциональных проблем или их предотвращение, а также достижение определенных изменений в поведении и психике (И. Ялом). Исходя из основной цели, направляющей работу психотерапевтической группы, среди разнообразия существующих групп, можно выделить три типа групп:

- 1) группы совершенствования личности и обучающие группы (участники – здоровые люди);
- 2) группы решения проблем (участники – люди, имеющие жизненные и личностные трудности);
- 3) лечебные группы (клиническая психотерапия) (участники – люди с различными психическими расстройствами, проявляющимися в поведении и эмоциональной сфере).

В психотерапевтических группах, ориентированных на отдельную личность, больше обсуждаются проблемы отдельных участников, терапевт концентрирует собственные усилия и подключает группу для работы с отдельным участником. К такому способу работы чаще всего тяготеют ортодоксально психоаналитические (S. Slavson), классические гештальт (F. Perls), классические психодраматические (J. Moreno) и поведенческие (J. Wolpe, A. Lazarus) группы.

В группах, ориентированных на межличностное взаимодействие участников, больше акцентируются отношения между участниками, а также между ними и терапевтом. В данном случае объектом обсуждения бывают межличностные взаимодействия, возникающие «здесь и теперь», т. е. межличностный опыт. К этой ориентации относятся межличностная групповая психотерапия (I. D. Yalom), неофрейдистское психодинамическое направление (S. Scheidlinger), транзакционный анализ (E. Berne), группы недирективной терапии (C. Rogers), «группы встреч» (W. Schutz), Т-группы (J. Bradford, J. Gibb, K. Benne).

Ориентация на группу как совокупность означает, что центром усилий терапевта является не отдельный участник или взаимодействие между участниками, а группа как целое. Здесь больше акцентируются групповые действия, коллективные инициативы. К этому направлению относятся тэвистокские группы (W. Bion), групповой анализ (S. Foulkes), группы, ориентированные на конфликт (D. Whitaker, M. Lieberman).

Тема 1. Психодрама

1. Понятие «психодрама».
2. Участники психодрамы.
3. Основные психодраматические техники.

Практические задания

Упражнения

1. «Фотография»

Участникам группы предлагается вспомнить любую семейную фотографию и затем воспроизвести её, построив изображение из вспомогательных игроков. Данная техника применяется на ранних стадиях развития психодраматической группы.

2. «Все спиной»

Протагонист просит членов группы уйти. Однако вместо того чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

Обсуждение.

3. «Самореализация»

Членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем эти планы инсценируются с помощью вспомогательных игроков.

Обсуждение.

4. «Круг давления»

Протагонисту предлагается построить круг из стульев. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга.

Вместо стульев могут быть участники группы.

Эту технику называют ещё «техникой “Прорыва вовне”».

5. «Высокий стул»

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он(она) начинают ощущать себя выше остальных членов группы.

Другой вариант: протагонисту предлагают встать на стул, чтобы почувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами в его жизни.

Обсуждение.

6. «Повернись к нему спиной»

Смущённый, неуверенный, застенчивый в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам групп, которые внушают ему страх. Режиссёр предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с режиссёром.

Обсуждение.

7. «Круг утешения»

Эту технику чаще используют вслед за сценой отчаяния, горя, трагедии. Члены группы окружают протагониста, выражая ему сочувствие, поддержку и ободрение – как вербальными, так и невербальными средствами.

Эта процедура может использоваться на заключительном этапе психотерапии.

Тестовые задания

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов единственно верный ответ.

1. Создателем «психодрамы» является...

- 1) Рудестам;
- 2) Морено;
- 3) Пиз;
- 4) Берн;
- 5) Бендлер.

2. Основными компонентами «психодрамы» является(-ются)...

- 1) ролевая игра;
- 2) спонтанность;

- 3) «теле»;
- 4) катарсис;
- 5) инсайт;
- 6) все вышеперечисленные варианты.

3. «Психодрама» в отличие от театра не поощряет...

- 1) импровизацию;
- 2) хорошо продуманный сценарий;
- 3) заранее подготовленное и отрепетированное действие;
- 4) разыгрывание ролей и ситуаций, актуальных для группы;
- 5) спонтанность.

4. В «психодраме» имеется...

- 1) прошлое;
- 2) будущее;
- 3) настоящее;
- 4) и прошлое, и будущее, и настоящее;
- 5) только прошлое в будущее.

5. «Теле» – это...

- 1) односторонний процесс передачи эмоций от клиента к психотерапевту;
- 2) процесс передачи эмоций от психотерапевта клиенту;
- 3) двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и психотерапевтом;
- 4) одностороннее вчувствование одного человека во внутренний мир другого.

6. Катарсис в «психодраме» – это явление...

- 1) вторичное по отношению к сюжету;
- 2) вторичное по отношению к анализу;
- 3) первичное по отношению к сюжету;
- 4) первичное по отношению к анализу;
- 5) выступающее на первый план по отношению и к сюжету, и к анализу.

7. В «психодраме» инсайт – это вид познания, который приводит...

- 1) к немедленному решению проблемы;
- 2) к новому пониманию проблемы;
- 3) к новому пониманию проблемы или немедленному решению;

- 4) к максимальному катарсису;
- 5) к максимальному проявлению «теле».

8. В «психодраме» роль режиссера предполагает обязанности...

- 1) продюсера;
- 2) психотерапевта;
- 3) аналитика;
- 4) руководителя;
- 5) всех вышеперечисленных вариантов.

9. В «психодраме» наиболее важной является роль...

- 1) режиссера;
- 2) протагониста;
- 3) продюсера;
- 4) вспомогательного «Я»;
- 5) аудитории.

10. Протагонист в «психодраме» – это...

- 1) исполнитель главной роли;
- 2) исполнитель второстепенной роли;
- 3) продюсер;
- 4) автор сценария;
- 5) аналитик.

11. Процесс развития «психодрамы» предусматривает...

- 1) раскрепощение двигательной активности участников;
- 2) стимуляцию спонтанных поведенческих реакций;
- 3) фокусировку членов группы на конкретной теме;
- 4) психодраматическое действие и его последующее обсуждение;
- 5) все вышеперечисленные варианты.

12. В терапевтических целях психодрама наиболее часто применяется при перечисленных заболеваниях, за исключением...

- 1) алкоголизма и наркомании;
- 2) девиантных форм поведения;
- 3) пограничных нервно-психических расстройств;
- 4) эндогенно-органических поражений;
- 5) всех вышеперечисленных вариантов.

Тема 2. Гештальт-группы

1. Понятия гештальт-терапии.
2. Роль руководителя группы.
3. Основные процедуры гештальт-терапии.
4. Техники гештальт-терапии.

Практические задания

Техника 1. «Развитие осознания»

Упражнения

1. Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент осознаете (замечаете). Начинайте каждое предложение словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Обсуждение.

2. Придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждая часть не может существовать без реального или подразумеваемого существования другой.

Обсуждение.

3. Представьте себе следующие ситуации:

- что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром;
- что случилось бы в определенной ситуации, если бы однажды вы сказали «нет» вместо «да»;
- что было бы, если бы вы были выше (меньше) на 10 см;
- что было бы, если бы вы весили на 10 кг меньше (больше);
- что было бы, если бы вы были мужчиной, а не женщиной (или наоборот)?

Обсуждение.

Техника 2. «Интеграция полярностей»

Упражнения

1. «Разыгрывание ролей»

Участники группы по предложению руководителя группы разыгрывают некоторые свои конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, слишком часто извиняется, говорит очень тихим голосом, смущается и пр., то ему можно предложить сыграть роль застенчивого

человека. Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, то ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5–10 минут. Обмен впечатлениями.

2. «Два стула»

Иногда человек ощущает двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противостоящих сил. Участникам предлагается сыграть диалог между этими сторонами.

С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я». Исполняемая роль может быть ролью человека, какой он сейчас, ролью отца, матери, ребенка, начальника, мужа (жены) и др. Роль может быть физическим симптомом (головная боль, боль в спине и пр.), а еще может быть предметом, встретившимся во сне (часть мебели, животное и т. д.).

Обсуждение.

Техника 3. «Преодоление сопротивления»

Упражнения

1. Представьте себе, что вы только что проснулись. Проснувшись, прежде чем встать, подумайте о возможности чувствовать или действовать иначе, а не так, как вы привыкли обычно.

Не принимайте решений, которые должны быть выполнены, а просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном распорядке дня.

Обсуждение.

2. Рассмотрите, как можно больше своих характерных черт – речь, одежду, поведение в целом и т. д. Задайте себе вопрос, подражая кому, вы их обрели. Другим, врагам, родителям и др.?

Если вы одобряете в себе эту черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Обсуждение.

3. Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм, театральную постановку, прочитанную книгу и пр.

Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляете себя с главными героями или действующими лицами. С какими именно? Не с теми ли, с кем трудно отождествлять себя?

Обсуждение.

4. Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Если бы эти действия относились к кому-нибудь другому, вызвали ли бы они то же чувство? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, этим человеком вовсе не воспринимается как само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво?

Вместо того чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, попробуйте поискать пути расширения области контакта.

Обсуждение.

Тестовые задания

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов единственно верный ответ.

1. *Гештальт-терапия – это...*

1) метод психотерапии в работе с широким спектром интрапсихических и межличностных конфликтов;

2) направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром;

3) оригинальный метод психотерапии и роста личности;

4) все вышеперечисленные варианты.

2. *Целью терапевтической работы в гештальт-терапии является...*

1) стимулирование процесса развития человека;

2) достижение инсайта;

3) снятие блокировки и стимулирование процесса развития человека, реализация его возможностей и устремлений за счёт создания внутреннего источника опоры и оптимизации процессов саморегуляции;

4) возможность открыться новому опыту;

5) расширение зоны осознания.

3. *Теоретическими истоками гештальт-терапии как направления считается(-ются)...*

1) психоанализ;

2) экзистенциальная философия;

- 3) гештальт-психология;
- 4) дзэн-буддизм;
- 5) все вышеперечисленные варианты.

4. Термин «гештальт» означает...

- 1) форму;
- 2) образ;
- 3) структуру;
- 4) все вышеперечисленные варианты.

5. В гештальт-терапии выделяют невротические механизмы (механизмы прерывания контакта):

- 1) слияние (конфлюэнция);
- 2) интроекция;
- 3) проекция;
- 4) сублимация;
- 5) ретрофлексия;
- 6) дефлексия.

6. Гештальт-терапия обладает большим количеством разнообразных техник, многие из которых заимствованы из других видов психотерапии, например...

- 1) из психодрамы;
- 2) из транзактного анализа;
- 3) из арт-терапии;
- 4) из всех вышеперечисленных вариантов.

7. В гештальт-группах акцент делается...

- 1) на индивидуальной работе с одним членом группы, заявившим свою проблему;
- 2) на групповой динамике;
- 3) на всех вышеперечисленных вариантах.

8. Гештальт-терапия применяется...

- 1) при работе с невротическими и психосоматическими расстройствами;
- 2) при работе с детьми;
- 3) в организационном консультировании;
- 4) в семейном консультировании;
- 5) во всех вышеперечисленных вариантах.

2. ТИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУПП, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Тема 1. Группы встреч

1. Понятие «группа встреч».
2. Элементы «группы встреч».
3. Критерии отбора участников в «группу встреч».
4. Основные техники.

Практические задания

Упражнения

1. «Встреча»

Группа садится в круг. Руководитель коротко определяет суть встречи: открытая, честная беседа, внимание к партнёрам, стремление осознать самого себя, соблюдение принципа «здесь и теперь». Исключаются беседы на абстрактные темы и рассказывание анекдотов.

Через 10–15 минут руководитель прекращает встречу и обсуждает вместе с группой, как она происходила.

2. «Прорвись в круг»

Стать в круг, взяться за руки. Один участник, испытывающий одиночество, получает от руководителя задание – прорвать круг и проникнуть внутрь него. Участники, образовавшие круг, сначала сопротивляются действиям своего одинокого партнёра, а потом «пропускают» его в свой круг.

Обсуждение. Участник, проникающий в круг, должен осознать, что для преодоления одиночества нужно приложить определённые усилия.

3. «Одиночество»

Каждому члену группы предлагается вспомнить момент, когда он более всего чувствовал себя одиноким. Тихо сидя в кругу, в течение двух минут ещё раз нужно пережить эти моменты, а потом поделиться своими переживаниями друг с другом.

Анализ впечатлений.

4. «Впечатления»

Кратко рассказать партнёру по группе, как вы его воспринимаете и какие чувства он у вас вызывает. Можно касаться, говорить так, чтобы слышали все. Когда вы выслушиваете, старайтесь не отвечать, а только учитывать то, что вы узнаете о себе от других. Нужно обойти всех участников в группе. Важно не превратить это упражнение в фарс или гротеск.

Обсуждение.

5. «Живые руки»

Расставить стулья в два ряда так, чтобы между ними было расстояние примерно 60 см, с рук снять кольца и часы, завязать глаза. Руководитель подводит участников к стульям так, чтобы они не знали, кто находится напротив. Разговаривать нельзя. Участники стараются вложить в свои руки всю выразительность чувств. Упражнение проводится в несколько этапов:

1. Знакомство с партнёром, касаясь руками друг друга – три минуты.
2. Борьба руками – три минуты.
3. Помирились руками – три минуты.
4. Прощание друг с другом – три минуты.

После этого с глаз снимаются повязки, и участники обмениваются друг с другом и с группой своими ощущениями.

6. «Последняя встреча»

Закрывать глаза и представить, что занятия закончились, и вы идёте домой. Подумайте о том, чего вы не сказали в группе, хотя и хотели. Через несколько минут откройте глаза и скажите всё это.

Анализ впечатлений.

7. «Общение в паре»

Выберите себе партнёра. Через пять минут поменяйте партнёра и выполните другой вариант упражнения:

1. «Спина к спине». Сядьте на пол спина к спине. Попробуйте поговорить на любую тему. Через несколько минут развернитесь и поделитесь впечатлениями.

2. «Глаза в глаза». Смотрите в глаза друг другу и общайтесь только взглядом. Через несколько минут обсудите свои впечатления.

3. Один партнёр в ходе разговора стоит, а второй – сидит. Через несколько минут участники меняются местами, чтобы каждый испытал при разговоре ощущение в позиции «сверху» и «снизу».

Обсуждение.

8. «Слушание»

Разбиться на подгруппы по шесть человек одного пола. Участники группы образуют круг возле одного участника. Он в течение десяти минут будет находиться в центре их внимания. Тот, кто находится в центре, рассказывает, что значит для него быть «мужчиной среди мужчин и женщиной среди женщин» или «женщиной среди женщин и мужчиной среди мужчин». Все слушают, не разговаривая и не прерывая. По окончании времени участник становится ко всем в круг. В центре внимания должны побыть все участники группы.

Анализ впечатлений.

Тестовые задания

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов единственно верный ответ.

1. Процесс групповой психотерапии в «группе встреч» предполагает ниже перечисленные условия:...

- 1) члены группы должны отвечать за свое поведение сами;
- 2) группа должна защищать своих членов в сложной ситуации;
- 3) группа должна поощрять своих членов в реализации их резервных возможностей;
- 4) группа должна способствовать принятию ее членами самостоятельных решений;
- 5) без исключения всех вышеперечисленных вариантов.

2. Все изложенные ниже правила являются базисными для «группы встреч», за исключением...

- 1) осознания самого себя;
- 2) открытости и честности в общении друг с другом;
- 3) понимания, что на первом плане чувства, а не мысли;
- 4) принципа здесь и теперь;
- 5) зависимости результата от психотерапевта;
- 6) зависимости результата терапии от участников группы.

3. Основными элементами техники «группы встреч» являются(-ются)...

- 1) установление контакта;
- 2) построение доверительных отношений;
- 3) изучение конфликтов;

- 4) анализ сопротивления, сочувствие и поддержка;
- 5) все вышеперечисленные варианты.

4. Термин «группа встреч» ввел в середине 1960-х годов...

- 1) Вильям Шютц;
- 2) Карл Роджерс;
- 3) Якоб Морено.

5. В «группах встреч» главным является(-ются)...

- 1) достижение аутентичности во взаимоотношениях между людьми;
- 2) развитие личности;
- 3) все вышеперечисленные варианты.

6. Цель «группы встреч» – это...

- 1) осознание и возможно полная реализация личностного и интеллектуального потенциала, заложенного в каждом человеке;
- 2) достижение инсайта;
- 3) разрешение конфликтов;
- 4) принятие ответственности за свои поступки.

7. Руководитель «группы встреч» выступает в качестве...

- 1) фасилитатора;
- 2) модели личности, способной к самораскрытию и конфронтации;
- 3) аналитика.

8. В «группах встреч» основное внимание уделяется...

- 1) принципу «здесь и теперь»;
- 2) чувствам;
- 3) выбору, который участник делает в текущий момент, и ответственности участника за последствия своего выбора;
- 4) телу и соматическим ощущениям.

Тема 2. Т-Группы

1. История создания Т-групп.
2. Роль руководителя (тренера) Т-группы.
3. Основные техники и процедуры Т-групп.

Практические задания

Упражнения

1. «Кто я?»

Проставить в столбик номера от одного до десяти и дать десять ответов на вопрос «Кто я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции. Описать всё, что покажется подходящим для того, чтобы охарактеризовать себя фразой, которая начинается с «Я – ...».

Каждый участник оглашает свой список перед группой (1-й вариант).

Готовые ответы приколоть на лацкан пиджака и ходить с ним по комнате, дать прочитать, что написано другим, и ознакомиться с ответами участников. Не стесняться комментировать чужие ответы (2-й вариант).

Обсуждение.

2. «Функциональные роли: решение задач и оказание поддержки»

Группа образует два круга – внешний и внутренний. Каждому во внешнем круге предлагается наблюдать за поведением одного из участников во внутреннем круге.

Инструкция (для тех, кто в центре): вам предстоит принять участие в дискуссии, которая будет продолжаться 15 минут. Подойдёт любая тема (лучше, чтобы она в конце обсуждения так и осталась открытой). Во время дискуссии за вами будет наблюдать кто-либо из внешнего круга.

Инструкция (для тех, кто во внешнем круге): обратите внимание на то, как часто партнёр, за которым вы наблюдаете, вносит непосредственный вклад в решение поставленной задачи, и как часто он помогает урегулировать отношения, возникающие между членами группы в процессе дискуссии. Отметьте, какие из этих действий способствуют, а какие препятствуют достижению общей групповой цели. Запишите, какие формы поведения носят непродуктивный характер. Это могут быть самоустранение, уход от темы, стремление к всеобщему признанию, доминирование, агрессия, склонность к разрушению или просто безразличие. Через 15 минут сообщите партнёру о результатах своих наблюдений. Обмен ролями.

Обсуждение: как часто участники выполняют функции оказания поддержки и решения стоящих перед группой задач.

3. «Список претензий»

На листе бумаги нужно составить список людей из ближнего и отдалённого окружения (родители, жена, дети, друзья, сослуживцы и т. д.), и в их адрес изложить конкретные претензии. Затем участники объединя-

ются в микрогруппы (по пять человек) и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходство и различия, а также собственное поведение в конфликтных ситуациях.

Обсуждение.

4. Вариант упражнения 2 «Решение задачи»

Половина группы усаживается в круг в центре комнаты, вторая половина располагается вокруг первой. Участникам, находящимся во внутреннем круге, дается ситуационная задача или тема для дискуссии. Подходят любые задачи и темы, но лучше конкретные, актуальные в повседневной жизни:

- «Муж пришел домой пьяным»;
- «В магазине нет нужных продуктов»;
- «Муж узнал, что жена ему изменяет»;
- «Вы спешите на работу, а автобус переполнен» и т. п.

Тему лучше обсуждать по принципу здесь и теперь. Участникам, находящимся во внешнем круге, предлагают наблюдать за поведением кого-либо из конкретных участников в центре и подмечать, как тот участвует в дискуссии, в какой степени оказывает (или нет) поддержку своим партнерам.

Через 15–20 минут участники меняются местами.

В заключение работы вся группа садится в общий круг и обсуждает различные варианты решения проблемы, формы поведения и реагирования отдельных участников дискуссии.

Возможно резюме руководителя группы.

5. «Дискуссия»

Четыре участника группы добровольно вызываются участвовать в дискуссии, взяв на себя одну из предложенных ролей.

«Начальник». Держится высокомерно, мыслит безапелляционно. Себя считает правым, остальных – виновными. Говорит властным голосом, не терпит возражений.

«Подчиненный». Во всем противоположен начальнику. Держится подобострастно, во всем соглашается с начальником. Всех успокаивает, очень боится конфликта.

«Человек-компьютер». Рассудительный, спокойный, холодный, собранный, бесстрастный, умный. Говорит только правду.

«Чудак». Высказывает неожиданные суждения, приводящие всех в недоумение. Держится независимо. Окружающим кажется неуклюжим, «простачком», «себе на уме».

Предметом дискуссии может быть любая тема. Добровольно, в соответствии со своими поведенческими ролями участники дискуссии демонстрируют различные варианты межличностных отношений.

Дискуссия длится 15–20 минут.

Занятия заканчиваются общим обсуждением поведения участников дискуссии. Руководитель предоставляет возможность каждому участнику дискуссии защищать свою позицию.

Тестовые задания

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов единственно верный ответ.

1. История создания тренинговых групп (Т-групп) тесно связана с именем...

- 1) В. Шютца;
- 2) Я. Морено;
- 3) К. Роджерса;
- 4) Э. Берна;
- 5) К. Левина.

2. От реального мира искусственно созданная лаборатория отличается...

- 1) тем, что в тренинговой группе каждый может быть предметом эксперимента;
- 2) тем, что в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента;
- 3) тем, что в тренинговой группе каждый может быть экспериментатором.

3. Руководитель (тренер) традиционной Т-группы...

- 1) осуществляет директивное руководство группой;
- 2) осуществляет не директивное руководство;
- 3) предпочитает не вмешиваться в руководство группой;
- 4) осуществляет не директивное руководство группой, так что участники делят с ним и между собой ответственность за ход дел группе и за решение стоящих перед ней задач.

4. Задачи Т-группы обычно включают...

- 1) развитие навыков межличностных взаимодействий и изучение групповых процессов;

- 2) развитие коммуникативных навыков;
- 3) развитие сензитивности;
- 4) развитие ответственности у участников;
- 5) получение инсайта.

5. Конечная цель тренинговой группы – ...

- 1) научить участников общаться в группе;
- 2) научить участников давать обратную связь;
- 3) научить участников ответственности;
- 4) научить её участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни;
- 5) научить участников решать свои проблемы.

6. Т-группы по своему целевому назначению стали подразделяться...

- 1) на группы развития коммуникативных навыков и умений;
- 2) на группы межличностных отношений;
- 3) на группы сензитивности;
- 4) на все вышеперечисленные варианты.

7. К Т-группам можно отнести понятие(-я)...

- 1) обучающая лаборатория;
- 2) обучение тому, как учиться;
- 3) самопрезентация;
- 4) принцип обратной связи и принцип «здесь и теперь»;
- 5) все вышеперечисленные варианты.

8. Основными процедурами Т-групп являются...

- 1) активное слушание;
- 2) рефлексия;
- 3) обратная связь;
- 4) конфронтация;
- 5) поведение руководителя и коммуникативные навыки.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика : учебное пособие для студентов старших курсов психологических факультетов и отделений университетов / А. Ф. Бондаренко. – М. : Изд-во «Института психотерапии», 2000. – 368 с.

2. Бурлачук, Л. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко. – СПб. : Питер, 2003. – 472 с.

3. Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия : руководство для врачей / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. – Минск : Выш. школа, 1999. – 524 с.

4. Малкина–Пых, И. Г. Психосоматика : новейший справочник / И. Г. Малкина–Пых. – М. : Изд-во Эксмо; СПб. : Сова, 2003. – 928 с.

5. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.

6. Пылишева, И. А. Групповая психотерапия : практическое пособие для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» / И. А. Пылишева ; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 68 с.

7. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика [Электронный ресурс] / К. Рудестам // Kjell Erik Rudestam. *Experiential Groups in Theory and Practice* Monterey, Calif. : Brooks / Cole, 1982; Терминологическая правка В. Данченко. – К. : PSYLIB, 2004. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/rudes01>. – Дата доступа: 12.11.2023.

8. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.

9. Таланов, В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина–Пых. – СПб. : Сова, М. : ЭКСМО, 2005. – 928 с.

10. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – 640 с.

Дополнительная литература

1. Гештальттерапия. Теория и практика / под общей ред. М. Папуша ; пер. с англ. – М. : Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 320 с.

2. Ли, Дэвид Практика группового тренинга: [перевод с англ.] / Дэвид Ли. – СПб : Питер, 2001. – 224 с.
3. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – М. : «Академический Проект», 2000. – 240 с.
4. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М. : Академический Проект; Трикста, 2004. – 464 с.
5. Малкина–Пых, И. Г. Семейная терапия / И. Г. Малкина–Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 992 с.
6. Морено, Я. Психодрама / Я. Морено ; пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
7. Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 544 с.
8. Пылишева, И. А. ЭУМК (электронный учебно-методический комплекс) Групповая психотерапия [Электронный ресурс] / И. А. Пылишева. – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2018. – Режим доступа: <http://dot.gsu.by/course/view.php?id=611>. – Дата доступа: 12.11.2023.
9. Пылишева, И. А. Теория и методика организации психологического тренинга : практическое руководство / И. А. Пылишева, Н. А. Шаньгина ; М-во образования Республики Беларусь, Гом. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 43 с.
10. Семейная психотерапия / сост. : Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
11. Флемминг, Фанч. Пути преобразования : учебник по практическим техникам содействия личностным изменениям; Общие модули процессинга : Приложение к «Путям преобразования» / Фанч Флемминг. – Киев : Ника-Центр; Вист-С, 1997. – 362 с.
12. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего : практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 1999. – 256 с.
13. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.

Производственно-практическое издание

**ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:
ТИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ГРУПП**

Практическое пособие

Составитель

Пылишева Ирина Александровна

Редактор Е. С. Балашова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 01.03.2024. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,78.

Тираж 10 экз. Заказ 109.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:

издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;

распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

