МЕТОДЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Выполнил:
Маршалко Р.И.
Гр.2988

К основным методам групповой психотерапии традиционно относят

- групповую дискуссию,
- психодраму,
- психогимнастику,
- проективный рисунок
- музыкотерапию

все методы групповой психотерапии выполняют две основные функции - *психодиагностическую* и собственно *психотерапевтическую*

Деление на вербальные и невербальные методы

- К вербальным методам относят групповую дискуссию и психодраму, к невербальным - психогимнастику, проективный рисунок и музыкотерапию.
- Невербальные методы опираются на невербальную активность, невербальную коммуникацию и концентрируются на анализе невербальной продукции

Групповая дискуссия

- *биографическая,*
- *тематическая,*
- *Интеракционная,*

Психодрама

- как лечебный психотерапевтический метод была создана и разработана Морено на основе опыта его театрального эксперимента, «спонтанного театра», изначальная цель которого не была связана с психотерапией и заключалась в развитии и реализации творческого потенциала человека, его творчества в «театре жизни».

Процесс психодрамы включает три основные фазы

- : инициальную или подготовительную (фаза «разогрева»);
- собственно психодраматическое действие;
- обсуждение (предоставление протагонисту разнообразной обратной связи и интерпретацию).

Психогимнастика

- Психогимнастическое занятие, как правило, включает три части - подготовительную, пантомимическую и заключительную, которые имеют относительно самостоятельные задачи и собственные методические приемы.

Проективный рисунок

Темы для рисунка обычно охватывают три сферы:

1) прошлое, настоящее и будущее пациентов (какой я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим, я среди людей, моя семья, моя работа, мое самое приятное или неприятное воспоминание);
2) общие понятия, отражающие определенные ценности и явления (любовь, ненависть, болезнь, страх, здоровье, зависимость, ответственность;
3) отношения в группе (я глазами группы, мое положение в группе, наша группа).

Музыкотерапия

- Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью собственного голоса или выбранных музыкальных инструментов.
- Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью.

Соотношение методов групповой психотерапии.

- примерно 70 % всего времени отводится на групповую дискуссию. Содержательное использование сочетаний различных конкретных методов и техник групповой психотерапии обусловлено актуальной групповой ситуацией и потребностями группы и ее участников.

руководство психотерапевтической группой

- предполагает анализ поведения группового психотерапевта. При систематизации возможных типов поведения групповых психотерапевтов используют такие категории, как «роль», «ориентация», «терапевтический стиль».

«роль»

Ялом выделяет две основные роли группового психотерапевта: технический эксперт и эталонный участник. В качестве *эксперта* психотерапевт планомерно и целенаправленно использует свои знания и профессиональные навыки для достижения психотерапевтических целей, в нужный момент применяет соответствующие необходимые методы. Как *эталонный участник* он преследует двоякую цель: демонстрация желательных образцов поведения и ускорение процесса социального научения.

Активный лидер (руководитель)

- распределяет активность группы, направляет ее действия, разъясняет, управляет, учит, руководит.

Роль *аналитика*

- характерна для психотерапевтов в психоаналитически (психодинамически) ориентированных группах. Аналитик ведет себя индифферентно, никак не проявляет себя и остается эмоционально и личностно нейтральным.

Комментатор,

- как и аналитик, не руководит и не направляет группу, позволяет свободно развиваться групповым ситуациям и групповым процессам. Через определенные интервалы он обобщает и комментирует все, что происходило за это время в группе.

Роль *посредника*

- Посредник воспринимается группой как эксперт, который разбирается во многих вопросах и может предоставить группе любую необходимую информацию. Он не навязывает группе решений, но не отказывается содействовать.

В *роли истинного члена группы*

- психотерапевт выступает в группе как один из ее участников, делает все, что делают остальные, и проявляет свои настоящие чувства и переживания. Он становится, таким образом, эталонным участником и показывает членам группы, какую пользу они могут получить.

Либерман выделил 4 психотерапевтических стиля:

- эмоциональная стимуляция,
- опека,
- познавательная ориентация,
- исполнительская функция.

основные задачи группового психотерапевта

- 1) побуждение членов группы к проявлению отношения, установок, поведения, эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению информации и обратной связи, анализу групповых ситуаций и проблем отдельных пациентов и пр.;
- 2) создание в группе атмосферы взаимного принятия, доверия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, способствующей самораскрытию пациентов;
- 3) разработка и поддержание психотерапевтически ценных групповых норм, гибкость в выборе директивных или недирективных техник. При этом лучших результатов в психотерапии достигают психотерапевты, которые в большей степени ориентированы на опеку и эмоциональную поддержку, а затем уже на стимулирование и руководство.

Главными являются вербальные средства

- 1. Структурирование хода занятий. Сюда относятся все высказывания, которые в начале определяют его ход и программу; высказывания, направленные на ограничение непродуктивной активности, на ориентирование обсуждения в соответствующем направлении и пр.
- 2. Сбор информации. Психотерапевт задает вопросы, поощряет высказывания пациентов и их вопросы.
- 3. Интерпретация. Наиболее обширная категория психотерапевтических приемов. Интерпретация может относиться как к актуальной ситуации, так и к прошлому пациента. Внутри этой категории можно выделить следующее: отражение эмоций (повторение высказываний пациентов, не выходя за пределы их явного содержания), классификация (извлечение из высказывания пациента того, что имеет существенное значение и содержится в высказывании неявным образом), конфронтация (сопоставление отдельных высказываний с целью показать сходства, различия, противоречия), собственно интерпретация (постановка гипотез, которые могут прояснить причинно-следственные связи и истинный смысл того или иного события или поведения).
- 4. Убеждение и переубеждение, которое может осуществляться как непосредственно, так и опосредовано.
- 5. Предоставление информации.
- 6. Постановка определенных заданий - использование вспомогательных техник. Последовательное использование указанных приемов позволяет психотерапевту оптимально пользоваться психотерапевтическим потенциалом групповой динамики.

Спасибо за внимание!