



# ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

---

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, метод психотерапии, основанный на использовании [групповой динамики](#) (т. е. взаимоотношений и взаимодействий между участниками группы) для раскрытия, анализа, осознания и разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов. Развитие психотерапевтич. процесса в Г. п. проходит через ряд фаз – от стадии зависимого и поискового поведения, через период возникновения и обострения внутригрупповых конфликтов к формированию групповой сплочённости. Группа выступает как модель реальной жизни, где проявляются привычные отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие стереотипы. Участники получают возможность осознать их и глубже понять себя благодаря обратной связи от др. членов группы, совместному анализу межличностного взаимодействия и вербализации возникающих при этом эмоций. В создающейся по мере работы группы атмосфере взаимного принятия, открытости и доверия участники получают опыт более искренних и гармоничных для них отношений, активного и спонтанного поведения, у них появляется возможность изменить свои стереотипы, пробуя себя в новых формах межличностных взаимодействий и обучаясь конструктивным способам поведения за счёт подражания психотерапевту и др. успешным членам группы. Т. о., основными целительными факторами Г. п. являются позитивный эмоциональный опыт, конфронтация (столкновение человека со своими проблемами и особенностями), возникающая благодаря обратной связи от группы, и научение новому поведению.

Осн. метод Г. п. – групповая дискуссия, направленная на анализ межличностного взаимодействия в группе и выражение эмоциональных переживаний. Широко используются ролевое разыгрывание ситуаций и конфликтов, игровые методы стимуляции невербального межличностного взаимодействия, упражнения, направленные на развитие навыков общения и самоанализа, элементы [телесно-ориентированной психотерапии](#), движение и танцы, рисование и т. п. Ключевую роль в

Г. п. играет поведение психотерапевта, который в недирективной манере структурирует ход работы, обеспечивает соблюдение выработанных группой норм, поддерживает ощущение принятия и безопасности в группе, оказывает нуждающимся эмоциональную поддержку, побуждает членов группы к самовыражению и анализу, выступает посредником в конфликтах, даёт обратную связь членам группы и интерпретирует их поведение.

Г. п. содержит в себе ряд рисков и ограничений: трудно обеспечить конфиденциальность, в связи с чем некоторые члены группы могут отказываться затрагивать интимные эмоциональные проблемы; на решение личных проблем отд. участников может не хватить времени; члены группы будут испытывать затруднения, реализуя в повседневной жизни полученные в группе навыки, т. к. атмосфера в группе существенно отличается от реальной жизни.

Г. п. применяется в большинстве направлений психотерапии. Существенный вклад в развитие Г. п. внесли Я. [Морено](#), предлагавший членам группы роли «вспомогательных Я» в разыгрывании «внутренних драм» каждого из участников; К. [Левин](#), показавший роль групповой дискуссии в изменении индивидуальных установок; Ф. [Перлз](#), сфокусировавший групповую работу на процессе переживаний «здесь и теперь»; К. [Роджерс](#), подчёркивающий важность атмосферы безусловного принятия, [эмпатии](#) и искренности для раскрытия личностного потенциала человека, а также роль психотерапевта как модели для участников группы.

Г. п. используется при неврозах, алкоголизме и наркоманиях, депрессии, психосоматич. расстройствах, некоторых соматич. заболеваниях и др. Особой разновидностью Г. п. считается [семейная психотерапия](#). Большое распространение получила Г. п. с подростками, в которой акцент делается на формировании у участников адекватной самооценки и целостной концепции «Я», вербализации переживаний, совершенствовании навыков общения и самоконтроля. В 1960-е гг. во многом благодаря распространению идей [гуманистической психологии](#) и «групп встреч» К. Роджерса Г. п. переросла в «групповое движение», ориентированное на [личностный рост](#) здоровых людей через искренние взаимоотношения и открытое выражение эмоций. Получили распространение социально-психологич. тренинги с

целью развития определённых навыков (напр., группы подготовки руководителей) и т. п., а также группы самопомощи, в которых участники (напр., больные алкоголизмом и их родственники) делятся своим опытом, чтобы решить общие проблемы.

## **Литература**

Лит.: Техники групповой психотерапии. 3-е изд. М., 2001; Берн Э. Групповая психотерапия. М., 2004; Джиннот Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. М., 2005; Рудестам К. Групповая психотерапия. 2-е изд. СПб., 2005; Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М., 2006.