

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕВАГИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

Радько Ольга Василівна

ORCID ID: 0000-0003-0762-1531

канд. психол. наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та філології

Харківська державна академія культури, Україна

Життя людини має соціальне забарвлення. Під час роботи або гри, в різні моменти свого існування, людина потребує контакту з іншими людьми, в якому задовольняє ще низку своїх потреб, таких як: обмін почуттями, знаннями, зниження рівня тривоги, виконання спільної роботи та інші потреби. Вже на самих ранніх етапах свого розвитку, люди збиралися у групи для того, щоб забезпечити своє виживання і розвиток. У первісних племенах спільними ритуальними діями та танцями відмічали важливі події, що супроводжувалися культовими обрядами. Багато давньогрецьких мислителів, в тому числі і великий Сократ, вдавалися до групових форм філософствування, середньовічні ченці об'єднувалися у релігійні ордена. Такі ранні форми об'єднань вже містили у собі зачатки тенденцій, що спостерігаються у сучасній психології у вигляді групових форм роботи.

Провісником групової роботи може служити «живий театр» скандально відомого Маркіза де Сада (1740 – 1814 р.). Коли його уклали до Шарантона, лікарні для психічно хворих, він бавив там час написанням та постановкою п'єс, які потім розігрували його сусіди по палаті перед строкатою лікарняною публікою. У ході вистав у цьому «живому театрі» публіка та режисер часом спостерігали нудотворні сцени, під час яких самодіяльні актори шар за шаром оголювали свій внутрішній світ. Свідоцтво про те, що експерименти Маркіза де Сада надавали лікувальну дію на ув'язнених, послужили сучасним авторам основою того, щоб розглядати їх як один з ранніх досвідів групової психотерапії.

Ще одним історичним провісником сучасної групової психотерапії можуть служити експерименти Ф. Месмера (1734 – 1815 р.). Він збирав групу пацієнтів біля дерев'яного чану з водою, після чого одягав мантию, і з чарівним жезлом в руках, ефектно з'являлася на сцені. В той час, коли пацієнти трималися за спеціальні залізні стержні, що відходили від чану, цілитель торкався кожного із них своїм жезлом. Група легко піддавалася впливу емоційної атмосфери того, що відбувається. Пацієнти починали сміятися, плакати і навіть галюцинувати, битися в судомах під «впливом» наведених Ф. Месмером чар і «тваринного магнетизму», який, як вважалося, виснажувався водою, що омивала залізні стрижні. В результаті цього стан деяких хворих покращувався.

Поведінка індивідів у групах і вплив груп як на практично здорових, так і на хворих людей, стали предметом досліджень тільки у XIX – XX ст. Перші спроби застосування групових методів лікування були розроблені у США у першій третині XX ст., і отримали назву «репресивно-інспіраційної». Одним з найперших її почав практикувати Дж. Пратт, лікар із Бостона який працював з хворими на туберкульоз. У 1905 р. він з ціллю економії часу став збирати пацієнтів у групи по 20 чоловік, прямо за місцем проживання, і розповідати їм про основи гігієни, необхідність відпочинку, свіжого повітря та здорового харчування, тощо. Пацієнти ввели щоденники, що засвідчували покращення їх стану та формування почуття спільності та прагнення до

взаємодії. На початку 30-х р.р. Дж. Пратт прийшов до висновку, що основою психотерапії служить благотворний вплив однієї людини на іншу, і став планувати сеанси групової терапії для осіб не маючих соматичних порушень.

Найбільший вплив на розвиток психології і психотерапії у США наклали теорія та практика психоаналізу, що беруть свій початок в роботах відомого Зигмунда Фрейда. До групової терапії сам З. Фрейд не проявляв зацікавленості, а ось один з його учнів та послідовників, Альфред Адлер, пробував пристосувати методи індивідуальної терапії до роботи з групами. Психоаналітичні методи направлені на лікування окремого пацієнта у групі, розроблювалися такими вченими як Л. Вендер у 1929 . та П. Шилдер у 1934 р., а також Т. Барроу, який запропонував у 1925 р. термін «груповий аналіз». Якоба Морено вважають засновником психодрами. Він претендує на роль засновника першої професійної організації фахівців по психотерапії, що виникла у 1942 р. Розглянуті випадки виникнення та застосування групових форм лікування можна розподілити на два етапи: 1) депресивно-інспіраційний підхід Дж. Прата; 2) застосування психоаналітичної теорії.

Гуманістичний рух у психотерапії, що виник у 60-хх р. ХХ ст., стає третім етапом розвитку групової роботи. К. Роджерс вперше застосував клієнт-центрований підхід для роботи з групами під час експериментаторського періоду, що наступив після Другої світової війни. Особливу увагу К. Роджерс звертає на взаємовідношення членів групи, а не на внутрішні психічні процеси.

Тренінгові методи знаходяться на стику терапії, навчання та психокорекції. В наслідок цього, цілі тренінгової роботи є різноманітними, що відображають многогранність процесів які відбуваються і які можна об'єднати у п'ять категорій залежно від спрямованості та змісту тренінгової групи: 1) дослідження психологічних проблем учасників групи та допомога в їх вирішенні; 2) покращення суб'єктивного самопочуття та зміцнення психічного здоров'я; 3) вивчення психологічних закономірностей, механізмів та ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення більш ефективного та гармонійного спілкування з людьми; 4) розвиток самосвідомості та самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх та поведінкових змін; 5) сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя і успіху.

Група виявляється мікрокосмосом або суспільством в мініатюрі, що відображає у собі увесь загальний внутрішній світ та передає реалістичність штучно створених відносин. Досвід, що отримується у спеціально створеній середі, зазвичай переноситься у зовнішній світ, тому групова форма психологічної роботи має ряд переваг.

По-перше, група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидними такі фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив та конформізм. По суті, у групі моделюються – ярко, випукло – система взаємовідносин та взаємозв'язків, що характерна для реального життя учасників. Це дає можливість побачити та проаналізувати в умовах психологічної безпеки закономірності спілкування та поведінки інших людей та самих себе, які не очевидні у життєвих ситуаціях.

По-друге, учасник групи має можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку інших її членів, які мають схожі проблеми або досвід, та здібних завдяки цьому надати допомогу. У реальному житті далеко не усі люди мають шанс отримати щирий, без оціночний зворотній зв'язок, який дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які чудово розуміють сутність переживань інших. Можливість «дивитися» у цілу галерею «живих дзеркал», є самою важливою перевагою групової

психологічної роботи, недосяжним ніяким іншим способом. У дружній та контрольованій обстановці можна оволодівати новими навичками, експериментувати з новими стилями поведінки та отримувати досвід «перевірки реальності» на спеціально підібраній групі партнерів.

Третя перевага групової психологічної роботи у тому, що у групі людина може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів. В реальному житті таке експериментування завжди пов'язано з ризиком нерозуміння і навіть покарання, в той час як тренінгові групи виступають як «психологічний полігон», де можна спробувати вести себе інакше ніж звичайно, перевіряючи нові моделі поведінки, навчитися по-новому відноситися до себе та людей, – і все це в атмосфері доброзичливості, прийняття та підтримки.

Четверта перевага групової роботи полягає в тому, що людина у групі може бути не тільки учасником події, а й глядачем. Спостерігаючи зі сторони за ходом групових взаємодій, можна ототожнювати себе з активними учасниками і використовувати результати цих спостережень при оцінці власних емоцій та вчинків. Множинність зворотних зв'язків створює відображення особистості одразу в багатьох ракурсах, дозволяє особистості оцінити власну поведінку та установки. При додаванні до терапевтичної діади ще одного або декількох учасників виникає напруга, яка не завжди має місце у відношеннях двох людей. Ця напруга може сприяти виявленню психологічних проблем кожного члена групи. У групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її та себе, для знайомства з новими ефективними засобами поведінки, які хтось приймає. У результаті, емоційний зв'язок, що виникає, співпереживання, емпатія сприяють особистісному зростанню та розвитку самосвідомості. Часто люди знають чого вони хочуть, але щоб заявити про це, їм потрібна участь та підтримка інших. Кожна спроба саморозкриття або самозміни визиває у членів групи схвальну реакцію зі сторони інших її членів, і відповідно, підвищується самооцінка особистості.

П'ята перевага полягає в тому, що група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання. Без групи та інших людей ці процеси в повній мірі не можливі; відкриття себе іншим та відкриття себе самому собі дозволяє зрозуміти себе, змінити себе і підвищити впевненість у собі.

Шостий ефект, який досягається тільки у групі – людина уникає непродуктивного замикання у собі самому, зі своїми труднощами; виявляються подібні почуття - для багатьох людей подібне відкриття само по собі є потужним психотерапевтичним фактором.

Ну і наприкінці треба відмітити ще одну значну перевагу роботи у групі - групова форма роботи краще в економічному плані. Учасникам дешевше працювати у групі, а ніж індивідуальна психотерапія. Для терапевта також менш накладно зустрічатися одночасно з 6-10 і більше людьми, чим з кожним з них окремо. Таким чином, на сьогоднішній день групові тренінги набули широку популярність по всьому світі.