Преимущества групповой психологической работы над индивидуальной

Выполнила Левандовская Анна

ПС 3-19-02

Психотерапевтические возможности группы

- Межличностное обучение (осознание своего стиля общения, приобретение более эффективных социальных навыков);
- Оценивание себя и своих проблем;
- Моделирование своего поведения "здесь и теперь«;
- Получение различных реакций других участников на свое поведение;
- Оказание поддержки при испробовании новых способов поведения.

Микромодель общества

Группа соответствует повседневной реальности:

- возможность проследить скрытые психологические факторы (давление партнеров, социальное влияние, конформизм и др.);
- возможность увидеть и проанализировать закономерности общения, поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских

Напряжение как стимул развития

Напряжение – ощущение, возникшее в результате необходимости приспособления к группе, естественного ограничения индивидуальных потребностей и давления, побуждающего отказаться от некоторых своих желаний, возникающих отрицательных эмоций.

- вызывает неудовлетворенность собой и отношениями с другими и стремление меняться;
- помогает прояснить психологические проблемы каждого;

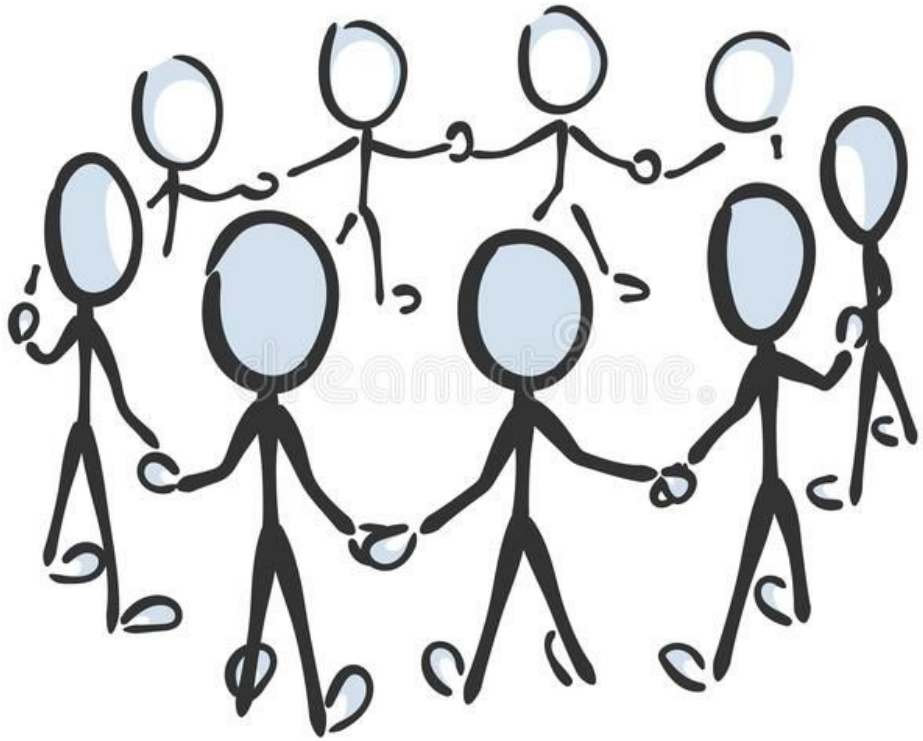
Обратная связь

В реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить **искреннюю, безоценочную обратную связь**, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое.

Ощущение общности

Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

Человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства.



Эффективное освоение новых навыков

Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами "создания" и решения проблем, учиться на опыте других участников. Это дополнительная **возможность самосовершенствования**. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

Финансовая выгода

Час клиента в групповой терапии = час клиента в индивидуальной терапии. Однако в группе каждый час ведущего психолога может быть потенциально использован для помощи сразу нескольким участникам группы, не считая взаимопомощи внутри самой группы.

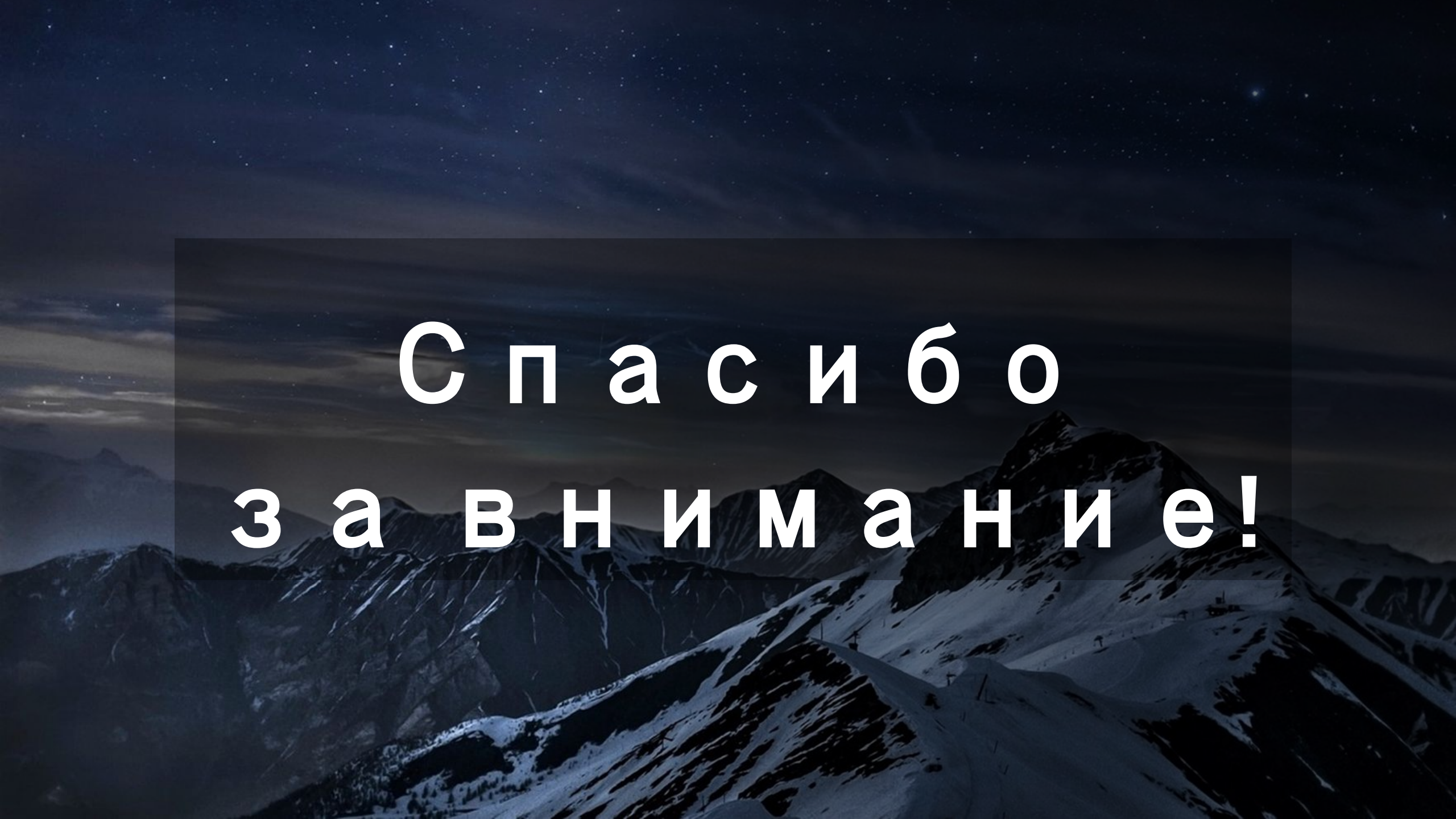
Групповая психологическая работа стоит дешевле, чем индивидуальная.

Заключение

В группе мы действуем также как в жизни. В этих искусственных условиях мы можем узнать у других людей, как нас видят, как воспринимают тот или иной наш поступок, слово или действие. Благодаря честности и безопасности, мы получаем уникальный шанс узнавать правду о том, какое впечатление производим на мир, какие реакции вызываем у окружающих. И здесь же мы можем пробовать разные способы взаимодействий, перебирать их и экспериментировать.

Список литературы

- Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. Учеб. пособие. – М.: Академический Проект, 2000. – 240 с.
- Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие для вузов / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
- Рудестам К. Групповая психотерапия — СПб.: Питер Ком, 1999. — 384 с.


Спасибо
за внимание!