

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор ВНПЗ «Дніпровський
гуманітарний університет»

Олег КИРИЧЕНКО

____.____.2025

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь **магістр**

(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)

Спеціальність **С4 Психологія**

(шифр і назва)

Освітня програма **«Психологія»**

(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)

наказ від 24.04.2025 № 32-02

Статус навчальної дисципліни **Обов'язкова**

(обов'язкова або вибіркова)

Мова навчання: **українська**

Дніпро – 2025

Групова психотерапія та психокорекція // Робоча навчальна програма.
Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 14 с.

РОЗРОБНИК(-И): Тарасевич І. Ю., старший викладач кафедри психології

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Кононенко А.О., професор кафедри іноземних мов природничих факультетів
Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова, доктор
психологічних наук, професор

Ткаченко Н.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної
психології і психології управління Дніпровського національного
університету імені Олеся Гончара.

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри загальної психології
Протокол від «19» серпня 2025 р. № 1

Схвалено Вченою радою університету
Протокол від «29» серпня 2025 року № 2

Метою вивчення навчальної дисципліни «Групова психотерапія та психокорекція» є ознайомлення із особливостями групової психотерапії, теоретичних основ розуміння групової динаміки в різних підходах, основними формами групової роботи, зокрема, психокорекції; оволодіння практичними навичками взаємодії у групі.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за ОП «Психологія»:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові):

- СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості.
- СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
- СК11. Здатність розробляти програми психологічної реабілітації людини.
- СК12. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в умовах надзвичайних ситуацій.

Програмні результати навчання (ПРН)

- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
- ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР14. Надавати оперативну психологічну допомогу особистості з гострими стресовими реакціями.

ПР15. Керувати людськими ресурсами, робочими процесами та поведінкою фахівців у складних і екстремальних професійних ситуаціях.

ПР16. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життестійкості.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни «Групова психотерапія та психокорекція». Для опанування дисципліни необхідні базові знання та навички отримані в процесі вивчення наступних дисциплін: «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психодіагностика», «Практика індивідуально-психологічного консультування».

Форми проведення занять: лекції, семінарські заняття, практичні заняття.

Результати вивчення навчальної дисципліни «Групова психотерапія та психокорекція». Згідно з вимогами освітньої програми Здобувачі повинні **знати:**

1. Особливості групової психотерапії як напрямку діяльності психолога-практика;
2. Особливості психотерапевтичної взаємодії групи;
3. Особистісні вимоги професійної діяльності групового психотерапевта;
4. Особливості групової психокорекції.

вміти:

1. Планувати роботу групи на різних етапах психотерапевтичного процесу;
2. Планувати психокорекційні групові заходи;
3. Добирати та аналізувати сучасні методики групової терапії;
4. визначати особливості групових процесів та групової динаміки.

Обсяг навчальної дисципліни: Додатки 1.1, 1.2.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА 1. Групова психотерапія як напрямок діяльності психолога-практика

Специфічні особливості групової психологічної роботи. Історія становлення та розвитку групової психотерапії. Групова психотерапія в широкому та вузькому розумінні. Завдання психотерапії. Моделі психотерапії: медична, психологічна, філософська та соціальна, педагогічна еkleктична. Теоретико-методологічні підходи до вивчення групової психотерапії. Поняття «Групова психотерапія», «психотерапевтична група». Цілі групової психотерапії. Можливості групової психотерапії. Групова динаміка. Групові процеси. Основні переваги групової роботи у психотерапії. Обмеження групової психотерапії. Сфери застосування групової психотерапії..

ТЕМА 2. Особливості психотерапевтичної взаємодії групи

Типологія психотерапевтичних груп. Аналіз критеріїв класифікації та види психотерапевтичних груп. Основні критерії класифікації груп у груповій психотерапії (з погляду різних дослідників). Види психотерапевтичних груп з точки зору реалізації цілей. Види психотерапевтичних груп з точки зору різних теорій особистості. Основні компоненти впливу в процесі групової психотерапії. Основні терапевтичні чинники взаємодії. Заохочення надії. Універсальність. Інформування. Альтруїзм. Корекція досвіду первинної сім'ї. Вдосконалення соціальних навичок. Імітаційна поведінка. Міжособистісне навчання. Згуртованість групи. Інсайт як психотерапевтичний фактор групи.

ТЕМА 3. Особистісні вимоги професійної діяльності групового психотерапевта

Вимоги до особистості групового психотерапевта. Професійно важливі якості і риси; професійні знання, вміння, навички групового психотерапевта. Особливості підготовки групового психотерапевта. Роль власного психотерапевтичного досвіду у становленні групового психотерапевта як фахівця. Саморозкриття групового психотерапевта в психотерапевтичній групі: б завдання та межі. Стилi та техніки роботи групового психотерапевта. Професійні здібності групового терапевта: активне слухання, переформулювання тверджень (перефразування), пояснення, узагальнення, питання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, надання підтримки, емпатія, фасилітація та ін. Особливості вираження почуттів терапевта як фактор ефективності групової психотерапії. Найчастіші помилки у використанні навичок терапевта у групі.

ТЕМА 4. Робота групи на різних стадіях терапевтичного процесу

Основні правила роботи психотерапевтичної групи. Діагностика

групового процесу на перших етапах роботи терапевтичної групи. Рефлексія терапевта як чинник ефективної роботи групи. Кризові ситуації у психотерапевтичній групі. Відбір учасників психотерапевтичної групи. Протипоказання до участі у психотерапевтичній групі. Розмір групи. Групові ролі. Частота та тривалість зустрічей психотерапевтичної групи. Загальна тривалість роботи. Короткострокова групова психотерапія. Конфлікти учасників групи із терапевтом: основні причини. Конфлікти між учасниками групи. Чотири основні джерела конфліктів між учасниками групи. Підгрупи у терапевтичній групі. Попередня зустріч: основні завдання. Перша зустріч психотерапевтичної групи: зміст, основні завдання. Основні характеристики перехідної стадії групи. Продуктивна стадія групи: основні компоненти. Основні чинники динаміки групи на продуктивній стадії. Особливості завершальної стадії роботи терапевтичної групи. Завдання терапевта на завершальній стадії. Контрольна зустріч терапевтичної групи. Оцінка ефективності роботи психотерапевтичної групи.

ТЕМА 5. Сучасні технології групової психотерапії

Умови та механізми реалізації психотерапевтичного потенціалу терапевтичної групи. Опір у роботі терапевтичної групи. Форми опору. Основні методи прояви опору: мовчання, пасивність, поради учасників, втіха, монополістична поведінка, залежність, моральна перевага та інших. Основні причини відходу учасника із групи. Перенос і контрперенесення в психотерапевтичній групі. Основні методи групової психотерапії. Допоміжні методи групової психотерапії. Психодіагностична та психотерапевтична функції групових методів. Невдачі групової психотерапії. Основні принципи етики у груповій психотерапії.

ТЕМА 6. Групова психокорекція: теоретичні та практичні аспекти

Особливості вибору методів корекції особистісної сфери людини. Напрями психокорекційного впливу на особистість людини. Особливості групової роботи з дітьми та підлітками. Використання методів різних психотерапевтичних напрямків з корекційною метою: особливості.

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Форма підсумкового контролю. Підсумковий контроль проводиться з метою встановлення відповідності (вимірювання, оцінювання) здобутих особою результатів навчання вимогам освітньої програми у частині відповідного освітнього компонента.

З навчальної дисципліни «Групова психотерапія та психокорекція» передбачено:

- для денної форми навчання – залік;
- для заочної форми навчання – залік.

ПОЛІТИКА КУРСУ, КРИТЕРІЇ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Засвоєння матеріалу з навчальної дисципліни відбувається під час аудиторних занять (лекцій, семінарських та практичних) та самостійної роботи:

- лекції з використанням технічних та інших засобів навчання (вступна, тематичні проблемно-орієнтовані, інтерактивні);
- семінарські та практичні заняття з використанням технічних та інших засобів навчання (робота в малих групах (командна робота), дискусії, ситуаційні вправи, візуалізація);
- самостійна робота, зокрема з використанням інформаційно-комунікаційних та програмно-прикладних засобів навчання (робота із друкованими та електронними інформаційними ресурсами, виконання індивідуальних завдань, тестування у режимі самооцінювання).

Для здобувачів вищої освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба або академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне

Оцінювання результатів навчання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань, то він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку. Порядок повторного проходження здобувачами вищої освіти контрольних заходів урегульовані процедурами університету.

Поточний контроль проводиться викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки студентів за визначеною темою. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами, управління навчальною мотивацією студентів. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем – для коригування методів і засобів навчання, – так і студентами – для планування самостійної роботи. Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування, письмового експрес-контролю, виступів студентів при обговоренні теоретичних питань, а також у формі тестування.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінювання рівня знань визначені кафедрою психології та знайшли своє відображення у *«Стандарті організації та критеріїв оцінювання навчальної роботи здобувачів вищої освіти з дисциплін, що закріплені за кафедрою психології»*. Зі змістом документу можна ознайомитися на сайті

Університету в розділі «Силабуси навчальних дисциплін/ Бакалавр / 053 Психологія» або за посиланням: <https://surl.li/jhphyg> або за QR-



КОДОМ

Форми контролю та організація оцінювання з навчальної дисципліни

Денна форма (поточне оцінювання)

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Експрес-контроль знань на практичних заняттях (відповідь з урахуванням самостійно опрацьованого теоретичного матеріалу, за кожну відповідь – 0,5 бали)	5
Опитування, виступи на практичних заняттях (відповідь на питання -1 бал; доповіді, виступи, аналітичні звіти; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; студентські презентації та виступи 2-4 бали.	25
Самостійна (індивідуальна) робота: презентація та доповідь на обрану тему - 10 балів; есе – 10 балів.	20
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання	60

Заочна форма (поточне оцінювання)

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Опитування, виступи на семінарських заняттях (відповідь на питання - 1 бал; доповіді, виступи, аналітичні звіти; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; студентські презентації та виступи 2-4 бали.	20
Самостійна (індивідуальна) робота: презентація та доповідь на обрану тему - 20 балів; складання плану групової роботи – 20 балів.	40
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання	60

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для визначення підсумкової оцінки з дисципліни.

Підсумковий контроль(для денної та заочної форми навчання)

Форма оцінювання (залік)	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Тестові завдання (2 бали за кожну правильну відповідь)	За графіком навчального процесу	40

Критерії оцінювання самостійної та індивідуальної роботи здобувачів (для денної та заочної форми навчання)

Бали	Критерій
3-4 бали	доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни.

10 (денна) 20 (заочна)	інд.-самостійне завдання оцінюється за такими критеріями: – самостійність виконання; – логічність та послідовність викладення матеріалу; – повнота розкриття теми (проблемної ситуації або практичного завдання); – обґрунтованість висновків; – використання статистичної інформації та довідкової літератури; – відповідність вимогам щодо виконання графічного завдання; – можлива наявність конкретних пропозицій; – якість оформлення.
Підсумковий контроль	
40 балів	Тестові завдання (2 бали за кожну правильну відповідь)

Політика доброчесності. За дотримання студентом політики академічної доброчесності під час виконання поставлених завдань кафедрою може бути прийняте рішення про надання здобувачу вищої освіти додаткових балів у період підсумкового контролю.

Обов'язковою умовою при нарахуванні загальної кількості балів здобувачу є необхідність дотримання принципів політики доброчесності. Дотримання академічної доброчесності передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання; посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Якщо має місце виявлення випадків академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації, списування, обману з боку здобувачів встановлюється академічна відповідальність. До здобувачів застосовуються види відповідальності, передбачені частинами 6 та 7 статті 42 Закону України «Про освіту».

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна:

при вивченні дисципліни застосовується мультимедійне обладнання; графічні засоби; технічні засоби: звуко- і відеозаписи тощо.

Програмне забезпечення: Платформа Moodle, Zoom, PowerPoint, Microsoft Excel, Microsoft Word.

Інформаційне та методичне забезпечення навчальної дисципліни (рекомендовані джерела інформації). Додаток 2 .

Додаток 1.1.
до Робочої програми з навчальної
дисципліни

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор
ВНПЗ «Дніпровський
гуманітарний університет»
Олег КИРИЧЕНКО

ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь магістр Спеціальність С4 Психологія
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2025/2026 навчальний рік

Форма навчання ДЕННА Обсяг 4 кредитів ЄКТС, (120 годин)
Курс перший Групи ПМ-25

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна (індивідуальна)
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Групова психотерапія як напрямок діяльності психолога-практика	24	12	4	4	4	12
2.	Особливості психотерапевтичної взаємодії групи	18	6	2	2	2	12
3.	Особистісні професійної діяльності групового психотерапевта.	16	6	2	2	2	10
4.	Робота групи на різних стадіях терапевтичного процесу	18	6	2	2	2	12
5.	Сучасні технології групової психотерапії.	16	6	2	2	2	10
6.	Групова психокорекція: теоретичні та практичні аспекти	28	12	4	4	4	16
	Разом за семестр	120	48	16	16	16	72
	Форма підсумкового контролю	залік					

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології, протокол від 19.08.2025 № 1

**Завідувач кафедри
ПРІСНЯКОВА**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ludmila', written in a cursive style.

Людмила

Додаток 1.2.
до Робочої програми з навчальної
дисципліни

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор
ВНПЗ «Дніпровський
гуманітарний університет»
Олег КИРИЧЕНКО

ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь магістр Спеціальність С4 Психологія
(назва ступеня вищої освіти) (шифр і назва)

на 2025/2026 навчальний рік

Форма навчання ЗАОЧНА Обсяг 4 кредитів ЄКТС, (120 годин)
Курс перший Групи ПМ-25

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна (індивідуальна)
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1.	Групова психотерапія як напрямок діяльності психолога-практика	24	6	2		4	18
2.	Особливості психотерапевтичної взаємодії групи	18	2			2	16
3.	Особистісні професійної діяльності групового психотерапевта.	16	2			2	14
4.	Робота групи на різних стадіях терапевтичного процесу	18	2			2	16
5.	Сучасні технології групової психотерапії.	16	2			2	14
6.	Групова психокорекція: теоретичні та практичні аспекти	28	4			4	24
	Разом за семестр	120	18	2		16	102
	Форма підсумкового контролю	залік					

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології, протокол від 19.08.2025 № 1

**Завідувач кафедри
ПРІСНЯКОВА**



Людмила

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь **магістр**

(назва ступеня вищої освіти)

Спеціальність **С4 Психологія**

(шифр і назва)

на 2025/2026 навчальний рік

Основні нормативні акти:

1. Етичний кодекс психолога URL: <http://surl.li/tejy>
2. Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах МОНУ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0330290-01#Text>
3. Про освітній та кваліфікаційний рівень практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів (лист від 08.12.2005 р. № 1/9-701). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
4. Лист Мон України № 1/9-448 від 27.07.07 «Про проведення психологічних та соціологічних досліджень серед учасників навчально-виховного процесу».
5. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» //база даних «Законодавство України» URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>

Підручники:

1. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
2. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>.
3. Практикум із групової психокорекції : підручник. / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, Я. В. Цехмістер [та ін.]. Київ : Слово, 2015. 752 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi68/0049672.pdf>.
2. Грандт В. В. Психологія малих груп : метод. реком. Запоріжжя : ЗНУ,

2010. 44 с.

3. Груповий психоаналіз : навч. посіб. для психіатрів, психологів / за ред. О. Фільца, Р. Гаубля, Ф. Лямонт. Львів : ВНТЛ Класика, 2004. 192с.

4. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 256 с.

5. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції : підготовка психолога-практика: навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко [та ін.] ; за ред. Т. С. Яценко. Київ : Вища освіта, 2008. 344 с.

6. Крупельницька Л. Ф. Напрями сучасної психотерапії : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2018. 350 с.

7. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навч.-метод. рек. Одеса : Фенікс, 2020. 40 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051493.pdf>.

8. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.

9. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., перероб., допов. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051509.pdf>.

10. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : С.К.В., 2018. 125 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0044995.pdf>.

11. Методи психотерапії та психокорекції : навч.-метод. комплекс для студентів зі спец. "Психологія" / уклад. : О. С. Кочарян, А. М. Лісеная. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2009. 14 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi20/0013588.doc>.

12. Групова психотерапія та психокорекція. Глосарій / І.Ю. Тарасевич. - Дніпро: ВНПЗ "ДГУ", 2024. - 57 с. URI: <http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1685>

13. Теорія та практика психологічного консультування Глосарій / І.Ю. Тарасевич. - Дніпро: ВНПЗ "ДГУ", 2024. - 50 с. URI:<http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1689>

Монографії та інші наукові видання:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi68/0050028.pdf>.

2. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай, І. В. Грибенко, О. А. Ліщинська [та ін.] ; за наук. ред. П. П. Горностая Київ : Міленіум, 2014. 252 с.

3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051491.pdf>.

Інші джерела:

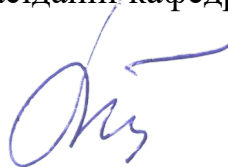
1. Кримова Н. О., Лисенко О. М. Феноменологія групових процесів. Теорія і практика сучасної психології, 2019 р., № 2, Т. 1. с. 161-164.
2. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с
3. Розвиток стресостійкості та особистісної трансформації в рамках психологічного спецпрактикуму Освіта сьогодні: життєтворчість як основа національного відродження та єдності (до 30-річчя заснування наукової школи педагогіки та психології життєтворчості особистості, 75-річчя з дня народження Івана Гнатовича Єрмакова та 100-річчя з дня народження Лідії Василівни Сохань) : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 17 жовтня 2024 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2024. – 512 с. С.482-484
ULR:
<https://drive.google.com/file/d/1YHgoAMpOrThyqh2H7WPt26SJSzQmxBXx/view>
4. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. / В. В. Горбунова, А. Б. Карчевський, В. О. Климчук [та ін.]. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi59/0043923.pdf>.
5. Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 117 с.
URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2017/02/0040010.docx>.
6. Socio-psychological factors affecting sustainable development International Scientific Conference on Green Energy (GreenEnergy 2024) E3S Web of Conferences Volume 587, 05008 (2024) ULR:
<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202458705008>

Інтернет-ресурси:

1. <http://nbuv.gov.ua>
2. <http://psylib.kiev.ua/>
3. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
- 4 <https://www.apa.org/pubs/journals/psp>

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології від 19 серпня 2025 року № 1

Завідувач кафедри



Людмила ПРИСНЯКОВА

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

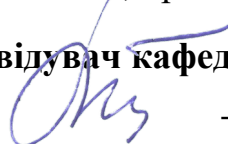
**ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

	(назва навчальної дисципліни)
Освітній ступінь	МАГІСТР
	(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)
Спеціальність	С4 Психологія
	(шифр і назва)
Освітня програма	«Психологія»
	(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)
	наказ від 24.04.2025 № 32-02
Форма навчання	денна
	(денна/заочна)
	у 20___/20___ навчальному році

Плани семінарських (практичних) занять
обговорені та схвалені на
засіданні кафедри психології
19.08.2025, протокол №1

Завідувач кафедри



(підпис)

**Людмила
ПРИСНЯКОВА**

Групова психотерапія та психокорекція // Плани семінарських (практичних) занять для денної форми навчання. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025 р . 17 с.

РОЗРОБНИК(-И): Тарасевіч І. Ю., к.п.н.

ТЕМА 1.
ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Семінарське заняття №1 – 2 год.

План

1. Завдання психотерапії.
2. Моделі психотерапії:
 - a) медична,
 - b) психологічна,
 - c) філософська
 - d) соціальна,
 - e) педагогічна
 - f) еклектична.
3. Теоретико-методологічні підходи до вивчення групової психотерапії.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:
психотерапія, моделі психотерапії, групова психотерапія.

Практичне заняття №1–(2 год.)

План

Вправа 1. *«Психотерапевтичне середовище».*

Ціль вправи: уточнення загальних та індивідуальних уявлень про зміст та організацію групової психотерапевтичної роботи.

Матеріали та обладнання: ручка, зошити для практичних занять, папери, фломастери, маркери чи кольорові олівці для малювання.

Зміст вправи. Студентам пропонується уявити, що кожен з них - груповий терапевт і йому необхідно обладнати приміщення для проведення групової психотерапевтичної роботи: в деталях описати технічне та естетичне оформлення приміщення, накреслити схему чи намалювати свої уяви щодо розташування обладнання, інтер'єру, кольорової гами тощо. Далі – по черзі 8 кожен студент презентує, обґрунтовує та демонструє групі свій варіант організації психотерапевтичного простору. Вслід, у загальному колі студенти обговорюють індивідуальне бачення кожного та складають загальний перелік необхідного і достатнього обладнання приміщення для групової психотерапевтичної роботи.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміння користуватися науковими джерелами, виконувати їх критичне оцінювання, робити власні висновки, систематизувати опрацьовану інформацію;
- формування навичок створення умов для групової

психотерапевтичної роботи; навички роботи у групі.

Семінарське заняття №2 – 2 год.

План

1. Поняття «Групова психотерапія»,
2. Поняття «психотерапевтична група».
3. Цілі групової психотерапії.
4. Можливості групової психотерапії

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:
групова психотерапія, психотерапевтична група.

Практичне заняття №2–(2 год.)

План

Вправа 1. «Самоаналіз власних можливостей».

Ціль вправи: рефлексія професійної самоідентифікації; вдосконалення розуміння власних можливостей використання психологічних знань у групової психотерапевтичної практиці.

Зміст вправи. Кожен студент розповідає про своє особисте бачення організації та реалізації роботи терапевтичної групи: освітлює тематику, цільову аудиторію, цілі, завдання, коло питань, з якими, на його власний погляд, було б цікаво та доцільно (з урахуванням власного досвіду та рівня знань) працювати в якості групового психотерапевта.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміти формулювати тематику, цілі, питання для групової роботи;
- формування навичок аналізу, презентації, планування групової роботи з врахуванням можливостей та обмежень.

Завдання для самостійної роботи до Теми 1:

Складіть доповідь та презентацію на одну із визначених тем:

1. Основні переваги та обмеження групової роботи у психотерапії.
2. Сфери застосування групової психотерапії.

Індивідуальні завдання до Теми 1:

Завдання 1. Доберіть 2-3 літературних джерела, які описують вимоги до приміщення для проведення психотерапевтичної групової роботи. Проаналізуйте їх.

ТЕМА 2.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ГРУПИ

Семінарське заняття №3 – 2 год.

План

1. Умови та механізми реалізації психотерапевтичного потенціалу терапевтичної групи.
2. Опір у роботі терапевтичної групи. Форми опору.
3. Основні методи прояви опору:
 - a) мовчання,
 - b) пасивність,
 - c) поради учасників,
 - d) втіха,
 - e) монополістична поведінка,
 - f) залежність, моральна перевага та ін.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню: психотерапевтичний потенціал групи, опір, перенесення, контрперенесення.

Практичне заняття №6 – (2 год.)

План

Вправа 1. «Робота з опором»

Ціль вправи. Розвиток здатності учасників до розпізнання опору учасника групи та опанування алгоритму роботи з опором.

Зміст вправи: студентам надається перелік із описом різної поведінки клієнтів. Їх завдання: розпізнати тип опору; запропонувати рішення кожній конкретній ситуації.

Приклади:

a) Група підлітків. Дівчинка А. на першому колі описує, з якими емоціями прийшла; говорячи про свій ранок, жаліється на батьків, які не дозволили одягтися так, як вона хотіла, вважаючи це надто відвертим одягом. Інша учасниця, Б., не дочекавшись черги, перебиває, описуючи «точно таку проблему» та те, як вона сама з нею справляється.

б) Після кількох зустрічей ви помічаєте, що один із учасників, І., утримується від розмов, майже ніколи не вступає в обговорення, а його спілкування обмежується привітаннями та прощаннями.

в) Учасниця А. прийшла в розбитому настрої через чергову сварку з чоловіком, і звернулася до групи задля допомоги. Учасники активно включилися в обговорення, пропонуючи варіанти дій та рішень; однак із їх зростанням А. стає все менш задоволеною, заявляючи, що ніхто з групи по-справжньому не розуміє її.

Зворотній зв'язок.

Вправа 2. «Навички ефективної взаємодії і групи»

Ціль вправи: аналіз того, яка поведінка учасників групи наближає до здійснення мети групи.

Хід вправи: студентам пропонується розділитися на групи та визначити 3-4 якості або поведінку, які, на їх думку, наближують учасників групи до більш ефективної роботи. Після спільного обговорення сформулювати спільний список.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміння аналізувати типи та характер опору учасників групи, добирати відповідні методи роботи із ними;
- навички роботи із психологічним опором учасників групи.

Завдання для самостійної роботи до Теми 2:

Складіть доповідь та презентацію на одну із тем:

1. Основні причини відходу учасника із групи.
2. Перенос і контрперенесення в психотерапевтичній групі.

Індивідуальні завдання до Теми 2:

Напишіть роздуми (есе) на одну з тем:

1. Причини опору учасників групи.
2. Методи подолання психологічного опору.

ТЕМА 3.

ОСОБИСТІСНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУПОВОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Семінарське заняття №4 – 2 год.

План

1. Саморозкриття групового психотерапевта в психотерапевтичній групі: завдання та межі.
2. Стилі та техніки роботи групового психотерапевта.
3. Професійні здібності групового терапевта: активне слухання, переформулювання тверджень (перефразування), пояснення, узагальнення, питання, інтерпретація, конфронтація, відображення почуттів, надання підтримки, емпатія, фасилітація та ін.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню: саморозкриття, активне слухання, перефразування, узагальнення, пояснення, інтерпретація, конфронтація, фасилітація.

Практичне заняття №4–(2 год.)**План**

Вправа 1. «Рефлексія навичок професійного спостереження».

Ціль вправи. Відпрацювання певних професійних навичок групової взаємодії; формування практичного досвіду керівництва групою; розвиток навичок сприйняття групи як цілісного організму.

Зміст вправи. Група поділяється на підгрупи по 5 – 6 чоловік. У підгрупі один з учасників виступає в якості ведучого. Він пропонує, обговорити довільну тему, наприклад, поговорити про те, що таке добро та зло, про здоровий спосіб життя, про сучасні відношення до виховання дітей та ін.. Темі пропонуються з урахуванням особливостей контингенту учасників групи. Ведучий не втручається у те, що відбувається. Його завдання описувати вголос усе, що він помічає у поведінці учасників: просторове розташування, пози, жести, вербальну активність, вербальні та невербальні взаємодії. До змісту розмови вникати не обов'язково. Основне завдання ведучого описувати то, що він спостерігає та не відхилятися на оцінювання та інтерпретації помічених фактів (наприклад, «учасник А. агресивний», «спілкування йде дуже повільно», «учасниця Б. не входить у розмову, тому що вона дуже невпевнена у собі»). Водночас, ведучий намагається спостерігати за власними мислями, почуттями. Поведінкою.

Зворотній зв'язок.

Вправа 2. «Групова дискусія».

Ціль вправи. Розвиток навичок організації внутрішньогрупової взаємодії. **Зміст вправи.** У групі студентів обирається ведучий, якому необхідно організувати дискусію на одну з пропонованих тем: «Що відбувається у нашій групі?», «Чому людина йде в терапевтичну групу?», «Ефективний групової терапевт, - який він?» і т. п..

Ведучий прагне максимально залучити до обговорення всіх учасників та використовує для цього певні техніки: інформування, надання підтримки, вислуховування, емпатія та ін.. Ведучий спостерігає за часом проведення вправи та динамікою групових процесів.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміти використовувати терапевтичні прийоми роботи у групі;
- формування навичок аналізу рефлексії власної ролі у групі, якостей як ведучого групи, ефективності прийомів групової роботи.

Завдання для самостійної роботи до Тем 3:

Складіть есе на тему:

- 1) Роль власного психотерапевтичного досвіду у становленні групового психотерапевта як фахівця.
- 2) Особливості вираження почуттів терапевта як фактор ефективності

групової психотерапії.

Індивідуальні завдання до Теми 3: Складіть доповідь-презентацію на одну із зазначених тем:

1. Особливості підготовки та кваліфікації групових терапевтів в Україні
2. Найчастіші помилки у використанні навичок терапевта у групі.

ТЕМА 4. РОБОТА ГРУПИ НА РІЗНИХ СТАДІЯХ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ

Семінарське заняття №5 – 2 год.

План

1. Розмір групи.
2. Групові ролі
3. Частота та тривалість зустрічей психотерапевтичної групи.
4. Загальна тривалість роботи. Короткострокова групова психотерапія.
5. Підгрупи у терапевтичній групі.
6. Попередня зустріч: основні завдання.
7. Перша зустріч психотерапевтичної групи: зміст, основні завдання.
8. Основні характеристики перехідної стадії групи.
9. Продуктивна стадія групи: основні компоненти та чинники динаміки групи на продуктивній стадії.
10. Особливості завершальної стадії роботи терапевтичної групи. Завдання терапевта на завершальній стадії.
11. Контрольна зустріч терапевтичної групи.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:
групова динаміка, групові ролі, короткострокова групова терапія, перехідна стадія, продуктивна стадія, завершальна стадія.

Практичне заняття №5 – (2 год.)

План

Вправа 1. «Презентація терапевтичної групи».

Ціль вправи. Розвиток навичок презентації цілей роботи та можливих змін особистісних якостей учасників терапевтичної групи.

Зміст вправи. Кожному студенту пропонується уявити, що він готується проводити нову психотерапевтичну групу. Завдання - представитися та інформувати учасників про цілі групи, форми роботи, можливі результати. Основна мета - зацікавити присутніх участю у групі. Особливу увагу бажано приділити встановленню попереднього контакту,

проясненню цілей та процедур групової роботи, потребам конкретної групи.

Зворотній зв'язок.

Вправа 2. «Виявлення протипоказань».

Ціль вправи. Розвиток навичок інтерв'ювання, аналізу.

Зміст вправи. Кожному студенту пропонується скласти перелік питань для відбору кандидатів у свою групу. Завдання: скласти питання таким чином, щоб якомога краще виявити можливі протипоказання для участі у групі. Готовий перелік питань презентується у підгрупах (4-5 осіб); завдання підгрупи – обрати із всіх варіантів найкращі та презентувати спільний перелік питань.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміти формулювати та планувати завдання роботи групи на різних етапах її існування; добирати учасників, визначати групові ролі; діагностувати особливості роботи та ефективності групи на різних її етапах.

- навички проведення підготовчих заходів для проведення групи; визначення цілей та особливостей групи.

Завдання для самостійної роботи до Теми 4:

Складіть доповідь із презентацією на одну із тем:

1. Конфлікти учасників групи із терапевтом: основні причини.
2. Конфлікти між учасниками групи. Чотири основні джерела конфліктів між учасниками групи.
3. Діагностика групового процесу на перших етапах роботи терапевтичної групи.

Індивідуальні завдання до Теми 4: Складіть доповідь-презентацію на одну із визначених тем

На основі літературних джерел напишіть власні роздуми (есе) на одну з тем:

1. Кризові ситуації у психотерапевтичній групі та шляхи їх подолання.
2. Оцінка ефективності роботи психотерапевтичної групи.

ТЕМА 5.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Семінарське заняття №6 – 2 год.

План

1. Психоаналітичний підхід. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.
2. Тілесно-орієнтована терапія В. Райха. Основні положення. Методи та

техніки у роботі з групами.

3. Терапія, центрована на групі (клієнті) К. Роджерса. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

4. Когнітивно-поведінкова психотерапія. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

5. Гештальт-терапія. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

6. Психодраматичний підхід у роботі з групами. Основні процедури. Методи та техніки терапії.

7. Екзистенційна психотерапія. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

8. Позитивна психотерапія. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

9. Арт-терапія. Основні положення. Методи та техніки у роботі з групами.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:
Т-група, групи зустрічей, методи роботи з групами, клінічні групи, групи вирішення проблем.

Практичне заняття №3–(2 год.)

План

Вправа «Психотерапевтичний інструментарій».

Ціль вправи. Відпрацювання певних навичок роботи групового терапевта. Зміст вправи. Кожен студент обирає один з напрямків психотерапії, докладає про її основні положення, методи та техніки, особливості групової роботи в руслі цього напрямку, готує вправи, які проводить зі студентами у групі.

Приклади тематики доповідей та вправ:

1. Техніки та прийоми психоаналітичної психотерапії: інтерпретація, використання метафор та символів, аналіз опору, аналіз переносу та контрпереносу, аналіз асоціацій та фантазій, аналіз сновидінь та спогадів.

2. Техніки та прийоми символдрами: переживання образу, робота з рисунками, робота зі стандартними мотивами.

3. Техніки та прийоми клієнт-центрованої терапії К. Роджерса: вербалізація (перефразування), відображення емоцій, встановлення конгруентності.

4. Техніки та прийоми раціонально-емотивної терапії А. Елліса: раціонально-емотивна уява, обговорення та спростування ірраціональних поглядів, когнітивне домашнє завдання, рольова гра.

5. Техніки та прийоми поведінкової терапії: методика «скіл-терапії», негативного впливу, методики, засновані на принципах позитивного та негативного підкріплення.

6. Техніки та прийоми гештальт-терапії Ф. Перлза: експериментальне

перебільшення, порожній стілець, гарячий стілець, робота на межі контакту.

7. Техніки та прийоми екзистенційної терапії: відношення з часом, метод парадоксальної інтенції; метод дерефлексії.

8. Техніки та прийоми транзактного аналізу: аналіз індивідуальних проявів еґо-станів, аналіз транзакцій, аналіз життєвих позицій.

9. Техніки та прийоми нейролінгвістичного програмування: постановка якорів, коло сили, рефреймінг.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміти використовувати колірні тести для визначення симптомів стресу;
- формування навичок аналізу, використання та інтерпретації результатів діагностичних методик в контексті вирішення завдань визначення особливостей реагування особистості на кризові ситуації.

Завдання для самостійної роботи до Теми 5:

Завдання 1. Складіть доповідь та презентацію на одну із тем:

1. Згуртованість групи.
2. Інсайт як психотерапевтичний фактор групи.
3. Закриті та відкриті групи: недоліки та переваги.

Індивідуальні завдання до Теми 5:

Завдання 1. Виявіть особливості ролі терапевта, тривалості, цілі таких груп, як:

- група самодопомоги;
- група підтримки;
- група психологічної просвіти.

Завдання 2. Проаналізуйте особливості груп за типологією: психотерапія в групі, психотерапія групи, психотерапія допомогою групи.

Завдання 3. Типологія груп за складом: гомогенні та гетерогенні групи.

ТЕМА 6.

ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Семінарське заняття №7 – 2 год.

План

Методичні особливості психокорекційної роботи з різними видами подій:

1. Методи роботи з «випадковими» подіями, що мали місце в минулому.
2. Метод концентрації присутності.

3. Метод групової рефлексії.
4. Метод побудови диспозицій.
5. Тренінгові методи роботи з конструктивними подіями.
6. Метод символічного самовираження.
7. Метод групового вирішення проблем.
8. Метод операціоналізації.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:
психокорекція, психокорекційна група, риси психокорекційного процесу, види психокорекції, принципи психокорекційної роботи, тренінг.

Практичне заняття №7–(2 год.)

План

Вправа 1. Відпрацювання методів психокорекційної роботи.

Вправа 2. Чи згодні Ви з наступними висловленнями? Відповідь обґрунтуйте.

«Крім навченості терапевтичній техніці терапевт повинен мати значні досягнення у власному особистісному рості й розвитку» (В. Райх).
 «Психотерапія - це не теоретичні знання консультанта, а навички особистості. Одержати знання можна із книг або на лекціях; навички можна придбати, працюючи, і ціна їх у психотерапії завжди повинна бути обмежена, без значної зміни своєї особистості. Без цього психотерапія стає ремеслом, вимощеним добрими намірами; на професійний рівень її піднімають зміни особистості» (М. Балинт).

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміння добирати та використовувати методи психокорекційної роботи;
- формування навичок аналізу та визначення особливостей ефективності різних методів психокорекційної роботи.

Семінарське заняття №8 – 2 год.

План

1. Планування програми тренінгу. Структура тренінгового заняття.
2. Особливості підбору вправ. Роздатковий матеріал.
3. Каркас сценарію. Зміст сценарію.
4. Види корекційних програм.
5. Принципи побудови корекційних програм. Основні вимоги до складання психокорекційної програми.

Основні поняття, терміни та категорії, що підлягають засвоєнню:

планування програми тренінгу, принцип наступності, принцип поетапності розвитку групи, змістовний шар, особистісний шар, груповий шар, структура тренінгового заняття, розминка, основний етап, етап аналізу, обговорення результатів гри, «домашнє завдання», роздатковий матеріал, каркас сценарію, загальні закони групи, сценарій, види психокорекційних програм: загальна модель корекції, типова модель корекції, індивідуальна модель корекції; принципи побудови корекційних програм: системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач; єдності діагностики і корекції; пріоритетності корекції причинного типу; діяльнісний принцип корекції, урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей дитини; комплексності методів психологічного впливу; активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі; опори на різні рівні організації психічних процесів; програмованого навчання; зростання складності; урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу; урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Практичне заняття №8–(2 год.)

Вправа 1. Сценарій.

Хід роботи: студентам пропонується скласти сценарій тренінгового заняття за вивченими принципами.

Зворотній зв'язок.

Вправа 2. «Аналіз ефективності»

Хід роботи: учасникам пропонується створити перелік питань до учасників групи для визначення ефективності психокорекційної роботи.

Зворотній зв'язок.

Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміння складати план та сценарій психокорекційної зустрічі;
- формування навичок аналізу та визначення ефективності психокорекційних впливів.

Завдання для самостійної роботи до Теми 6:

Завдання 1. Складіть самостійно: Приклад розробки сценарію.

Оформлення програми психологічного тренінгу.

Завдання 2. Створіть доповідь: Особливості групової роботи з дітьми та підлітками.

Індивідуальні завдання до Теми 6:

Складіть та захистіть доповідь-презентацію на тему:

Використання методів різних психотерапевтичних напрямків з корекційною метою: особливості (напрямок на вибір).

1) «Психокорекційна робота в гештальт-групах»:

- історія розвитку гештальтпідходу до групової роботи;
- основні теоретичні поняття, які лежать в основі роботи з групою (фігура і фон, усвідомлення і зосередженість на теперішньому, функції захисту, зрілість і відповідальність);
- поведінка і стиль керування ведучого в гештальт-групах;
- основні процедури, які використовуються в гештальт-групах;
- можливості даного напрямку групової роботи.

2) «Трансактний аналіз в групі».

- джерела й історія розвитку трансактного аналізу;
- основні теоретичні поняття, що лежать в основі групових відносин: субособистість, Его-стани, аналіз ігор, транзакції, поглажування, основні життєві позиції, життєвий сценарій;
- поведінка й стиль керівництва ведучого в групах трансактного аналізу;
- основні процедури, застосовувані в трансактному аналізі;
- можливості даного напрямку групової роботи.

3) «Психодрама в груповій роботі».

- історія розвитку психодрами;
- основні теоретичні поняття психодрами (рольова гра, спонтанність, теле, катарсис, інсайт).
- поведінка й стиль ведучого в психодрамі;
- основні процедури, що застосовуються в психодрамі;
- фази розвитку психодрами;
- можливості даного підходу в груповій психотерапії.

**Докладно описати (перелічити героїв, обстановку, умови, зовнішні фактори тощо, реальну проблемну (кризову, критичну, психотравмуючу) ситуацію або подію, яку можна програти через психодраму, при цьому реальні імена учасників події змінюються. Після опису проблемної ситуації необхідно вказати, хто з учасників даної проблемної ситуації є потенційним протогоном, а хто стане «допоміжними Я», тобто необхідно розподілити ролі.*

4) «Техніки роботи в тілесно-орієнтованих групах».

- історія розвитку групової тілесної терапії;
- основні теоретичні поняття тілесної терапії (енергія, м'язовий затиск, м'язовий панцир, ґрунт під ногами, броня характеру).
- особливості терапевтичних відносин, поведінка й стиль ведучого в тілесно-орієнтованих групах;
- основні процедури, які застосовуються в тілесно-орієнтованих групах;
- можливості й критика даного підходу в груповій психотерапії.

5) «Екзистенціальна психотерапія в групі».

- джерела й історія розвитку екзистенціальної терапії;
- основні теоретичні поняття екзистенціальної терапії («екзистенція», «інтенціональність» свідомості, «буття», «автентичність», «екзистенціальний вакуум», «екзистенціальна тривога», «ноогенний невроз»).
- особливості поведінки й стиль керівництва ведучого в екзистенціально орієнтованих групах, саморозкриття психолога;
- основні процедури й техніки, які застосовуються в екзистенціально

орієнтованих групах;

- можливості й критика даного підходу в груповій роботі.

6) «Когнітивно-поведінкові техніки в групі».

- джерела й історія розвитку когнітивно-поведінкової психокорекції; - основні теоретичні поняття когнітивно-поведінкової терапії (стимул, реакція, підкріплення, переробка інформації, базисні переконання, автоматичні думки, дисфункціональні когнітивні схеми, когнітивні помилки).

- особливості поведінки й стиль керівництва ведучого в когнітивноповедінковій психокорекції;

- основні процедури й техніки, застосовувані в когнітивно-поведінковій психокорекції;

- можливості й критика даного підходу в груповій роботі.

7) «Нейролінгвістичне програмування в психокорекційній групі».

- джерела й історія розвитку нейролінгвістичного програмування; - основні теоретичні поняття й принципи НЛП (візуалізація, репрезентативні системи.);

- особливості поведінки й стиль керівництва ведучого в НЛП;

- основні процедури й техніки, застосовувані в НЛП;

- можливості й критика даного підходу в груповій роботі.

- етичні аспекти використання НЛП-технологій.

8) «Кататимно-імагінативна психотерапія в групі».

- історія розвитку кататимно-імагінативної терапії;

- основні теоретичні поняття символдрами (мотив, образ, робота зі сновидіннями, імагінації).

- особливості поведінки й стиль керівництва ведучого в символдрамі;

- основні процедури й техніки, застосовувані в кататимно-імагінативній терапії;

- можливості й критика даного підходу в груповій роботі.

9) «Арт-терапія в групі».

- історія розвитку арт-терапії;

- основні теоретичні поняття й терапевтичні механізми арт-терапії;

- поведінка й функції ведучого в арт-терапевтичних групах;

- основні процедури й техніки, застосовувані в арт-терапії;

- можливості й критика даного підходу групової роботи.

10) «Можливості застосування казкотерапії в груповій роботі».

- терапевтичні функції казки;

- особливості використання казкотерапії з дорослими й дітьми;

- основні прийоми роботи з казкою;

- можливості казкотерапії.

11) «Можливості застосування ігротерапії в групі».

- історія виникнення й розвитку ігротерапії;

- ігротерапія в різних психологічних напрямках;

- корекційні механізми ігротерапії;

- форми й види ігротерапії;

- особливості використання ігротерапії в дитячому віці;

- психокорекційні можливості ігротерапії.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Рекомендована література до Теми 1:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [1, 2]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [2,6,7]

Монографії та інші наукові видання [2]

Інші джерела [1, 3, 4]

Інтернет-ресурси [2]

Рекомендована література до Теми 2:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [1, 3]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [2-6, 10]

Монографії та інші наукові видання [2]

Інші джерела [1, 3, 4]

Інтернет-ресурси [4]

Рекомендована література до Теми 3:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [1-3]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1-7,10]

Монографії та інші наукові видання [2]

Інші джерела [1-4]

Інтернет-ресурси [3]

Рекомендована література до Теми 4:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [2,3]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1,3,6-8]

Монографії та інші наукові видання [2]

Інші джерела [2, 4]

Інтернет-ресурси [1-4]

Рекомендована література до Теми 5:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [1-3]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1-5]

Монографії та інші наукові видання [1-3]

Інші джерела [1,5]

Інтернет-ресурси [3]

Рекомендована література до Теми 6:

Основні нормативні акти [1-8]

Підручники [1,2]

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали [1, 3-5,8]
 Монографії та інші наукові видання [1-3]
 Інші джерела [1-2; 4]
 Інтернет-ресурси [1]

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Специфічні особливості групової психологічної роботи.
2. Історія становлення та розвитку групової психотерапії.
3. Групова психотерапія в широкому та вузькому розумінні.
4. Завдання психотерапії.
5. Моделі психотерапії: медична, психологічна, філософська та соціальна, педагогічна еклектична.
6. Теоретико-методологічні підходи до вивчення групової психотерапії.
7. Поняття «Групова психотерапія», «психотерапевтична група».
8. Цілі групової психотерапії.
9. Можливості групової психотерапії.
10. Основні переваги групової роботи у психотерапії.
11. Обмеження групової психотерапії.
12. Сфери застосування групової психотерапії.
13. Особливості психотерапевтичної взаємодії групи.
14. Типологія психотерапевтичних груп.
15. Основні критерії класифікації груп у груповій психотерапії (з погляду різних дослідників).
16. Види психотерапевтичних груп з точки зору реалізації цілей.
17. Види психотерапевтичних груп з точки зору різних теорій особистості.
18. Основні компоненти впливу в процесі групової психотерапії.
19. Основні терапевтичні чинники взаємодії. Заохочення надії. Універсальність. Інформування. Альтруїзм.
20. Корекція досвіду первинної сім'ї.
21. Вдосконалення соціальних навичок.
22. Імітаційна поведінка.
23. Міжособистісне навчання.
24. Згуртованість групи.
25. Інсайт як психотерапевтичний фактор групи.
26. Вимоги до особистості групового психотерапевта.
27. Професійно важливі якості і риси; професійні знання, вміння, навички групового психотерапевта.
28. Особливості підготовки групового психотерапевта.
29. Роль власного психотерапевтичного досвіду у становленні групового психотерапевта як фахівця.
30. Саморозкриття групового психотерапевта в психотерапевтичній

групі: завдання та межі.

31. Стилi та технiки роботи групового психотерапевта.
 32. Професiйнi здiбностi групового терапевта: активне слухання, переформулювання тверджень (перефразування), пояснення, узагальнення, питання, iнтерпретацiя, конфронтацiя, вiдображення почуттiв, надання пiдтримки, емпатiя, фасилитацiя та iн.
 33. Особливостi вираження почуттiв терапевта як фактор ефективностi групової психотерапії.
 34. Найчастіші помилки у використанні навичок терапевта у групі.
 35. Робота групи на різних стадіях терапевтичного процесу.
 36. Основні правила роботи психотерапевтичної групи.
 37. Діагностика групового процесу на перших етапах роботи терапевтичної групи.
 38. Рефлексія терапевта як чинник ефективної роботи групи.
 39. Кризові ситуації у психотерапевтичній групі.
 40. Вiдбiр учасникiв психотерапевтичної групи.
 41. Протипоказання до участі у психотерапевтичній групі.
 42. Розмiр групи.
 43. Частота та тривалість зустрічей психотерапевтичної групи.
- Загальна тривалість роботи.
44. Короткострокова групова психотерапія.
 45. Конфлікти учасникiв групи iз терапевтом: основні причини.
 46. Конфлікти між учасниками групи. Чотири основні джерела конфліктiв між учасниками групи.
 47. Пiдгрупи у терапевтичній групі.
 48. Попередня зустріч: основні завдання.
 49. Перша зустріч психотерапевтичної групи: зміст, основні завдання.
 50. Основні характеристики перехідної стадії групи.
 51. Продуктивна стадія групи: основні компоненти.
 52. Основні чинники динаміки групи на продуктивній стадії.
 53. Особливості завершальної стадії роботи терапевтичної групи.
- Завдання терапевта на завершальній стадії.
54. Контрольна зустріч терапевтичної групи.
 55. Оцiнка ефективностi роботи психотерапевтичної групи.
 56. Сучасні технології групової психотерапії.
 57. Умови та механізми реалізації психотерапевтичного потенціалу терапевтичної групи.
 58. Опір у роботі терапевтичної групи. Форми опору. Основні методи прояви опору: мовчання, пасивність, поради учасникiв, втiха, монополістична поведінка, залежність, моральна перевага та iнших.
 59. Основні причини вiдходу учасника iз групи.
 60. Перенос i контрперенесення в психотерапевтичній групі.
 61. Основні методи групової психотерапії.
 62. Допоміжні методи групової психотерапії
 63. Психодіагностична та психотерапевтична функції групових

методів.

64. Невдачі груповий психотерапії.
65. Основні принципи етики у груповій психотерапії.
66. Особливості вибору методів корекції особистісної сфери людини.
67. Напрями психокорекційного впливу на особистість людини.
68. Особливості групової роботи з дітьми та підлітками.
69. Використання методів різних психотерапевтичних напрямків з корекційною метою: особливості.

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

(назва навчальної дисципліни)

Освітній ступінь **МАГІСТР**

(назва ступеня вищої освіти – бакалавр або магістр)

Спеціальність **С4 Психологія**

(шифр і назва)

Освітня програма **Психологія**

(назва, дата і № наказу про затвердження ОП)

наказ від 24.04.2025 № 32-02

у 2025/2026_навчальному році

Конспект лекцій обговорений та
схвалені на засіданні кафедри
психології

19 серпня 2025 р, протокол №1

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Дніпро – 2025

Групова психотерапія та психокорекція // Конспект лекцій для здобувачів вищої освіти, які здобувають освіту за спеціальністю С4 Психологія. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 65 с.

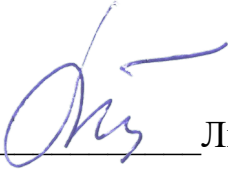
РОЗРОБНИК(-И): Тарасевич І. Ю., старший викладач кафедри

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Кононенко А.О., професор кафедри іноземних мов природничих факультетів Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова, доктор психологічних наук, професор.

Ткаченко Н.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології і психології управління Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

Затверджую:

зав. кафедрою психології  Людмила ПРИСНЯКОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри загальної психології
Протокол від «19» серпня 2025 р. № 1

ЗМІСТ

ТЕМА 1. ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА.....	4
ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ГРУПИ.....	10
ТЕМА 3. ОСОБИСТІСНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУПОВОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА.....	14
ТЕМА 4. РОБОТА ГРУПИ НА РІЗНИХ СТАДІЯХ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ.....	22
ТЕМА 5. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	32
ТЕМА 6. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ.....	36
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	63

ТЕМА 1. ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Мета: структурувати теоретичні основи, методи, етапи, переваги та приклади застосування цього підходу в роботі психолога.

Зміст:

1. Теоретичні основи групової психотерапії
2. Типи групової психотерапії
3. Формування групи та процес групової динаміки
4. Роль психолога в груповій психотерапії

Групова психотерапія - один з тих «інструментів», який використовує психолог у своїй практичній діяльності для того, щоб допомагати людям. Актуальність і все зростаючий інтерес до цього методу практичної діяльності психолога сьогодні незаперечні. Це пояснюється величезними можливостями, які припускає використання даної форми роботи з клієнтами. Сфера застосування методу групової психотерапії величезна. Він може використовуватися як психотерапевтом, спеціалістом з базовим медичним освітою, що здійснює терапію пацієнтів, спрямовану на купірування хворобливої симптоматики, так і психологом, спеціалістом з базовим психологічним освітою, що здійснює психологічну корекцію тих або інших порушень психічно здоров'я особистості – клієнта.

Нас, перш за всього, цікавить застосування групової психотерапії у діяльності практичного психолога, і зокрема, в рамках шкільної психологічної служби. Специфіка його діяльності така, що групова форма роботи є однією з провідних у його практиці. Адже шкільний психолог, вирішуючи широке коло проблем та питань, взаємодіє з самими різними групами клієнтів: дітьми та підлітками, батьками, педагогами, адміністрацією. Ефективність використання групової форми роботи з клієнтами визначається, раніше всього, тими перевагами, які їй притаманні.

Хоча очевидно, що будь-якому окремому учаснику приділяється у групі уваги менше, ніж при індивідуальній терапії існує ряд причин, що зумовили розвиток та успіх групової терапії. Досвід, що отримується в спеціально організованих групах, надає протидію відчуженню, допомагаючи вирішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії. Такі приховані фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм, повсякденно існуючі в групах на роботі та в групах за інтересами, у сім'ї стають очевидними у психотерапевтичній групі та впливають на індивідуальні життєві установки та зміни поведінки. В результаті афективні переживання, що відбуваються в штучно створеній обстановці, можуть природно переноситися у світ.

Потенційне перевага умов групи – це можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей, які мають спільні проблеми або

переживання з конкретним учасником групи . У процесі групової взаємодії приходить прийняття цінностей та потреб інших. У групі людина відчуває себе прийнятим та тим, хто приймає , користується довірою та довіряючим , оточеним турботою і дбайливим допомогою та допомагаючим . Реакції інших на тебе та твої на інших у групі можуть полегшувати дозвіл міжособистісних конфліктів поза групи . У підтримуючій та контрольованій обстановці людина може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів. Виникає певне відчуття комфортності, коли перебуваєш із рівними партнерами, а не з терапевтом.

Інші переваги груповий форми обумовлюються функцією специфічного групового методу Гнучкість груповий терапії робить її придатною для великого контингенту людей, які мають різні психологічні труднощі та широкого спектру теоретичних і методичних програм втручання у психологічні процеси.

Існування перерахованих переваг сприяє ефективному застосуванню групової форми роботи при корекції порушень поведінки у дітей та підлітків, при роботі з агресивними підлітками з асоціальною та делінквентною спрямованістю поведінки. Оцінка девіантної поведінки заснована на характеристиці типу взаємодії, що складається між індивідом та навколишнім середовищем, яка є дезадаптивною і тягне за собою порушення у поведінці підлітків. Модифікації такого дезадаптивного способу взаємодії, коригування негативних емоцій та навчання прийомам регулювання свого емоційного стану, навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю, формування позитивних життєвих перспектив – все це можливо саме у рамках проведення групової форми роботи з дітьми та підлітками.

Застосування методу групової психотерапії ефективно та при роботі з низкою інших проблем, пов'язаних зі сферою міжособистісної взаємодії, а також з питаннями особистісного зростання та самовдосконалення. Накопичити досвід роботи з подібними проблемами дозволила більше ніж 70-річна історія становлення та розвитку групової психотерапії. Самому ж терміну «групова психотерапія» цього року виповнюється рівно 70 років.

Насамперед, необхідно сказати про того, кого можна назвати своєрідним «батьком» групової психотерапії, хто ввів цей термін у професійну лексику психологів, тобто про Джекоба Морено – американського психолога та соціолога.

Хоча сьогодні цей термін використовується для позначення широкого кола підходів, Морено позначав їм метод об'єднання людей у суспільстві у нові групи на основі особистих уподобань та соціометричних оцінок. У 1931 році Морено заснував перший професійний журнал з групової терапії «Impromptu», перейменований надалі в «Group Психотерапія». А 1932 року він вводить термін «групова психотерапія». Нарешті , Морено також належить пріоритет у створенні першої професійної організації групових психотерапевтів у 1942 році.

Але про всім по порядку. Зрозуміло, що робота з групою з метою здійснення різного роду терапії з'явилася набагато раніше, ніж виник сам термін. Ще на самих ранніх етапах розвитку людського товариства люди збиралися в групи, які сприяли виживанню та розвитку. У первісних племен радості, прикромі, поклоніння божествам виражалися в ритуалах та танцях; у середні століття ченці об'єднувалися в релігійні ордени для очищення душі та розуміння божественної сутності людини і т.д.

У XVIII столітті австрійський психіатр Франц Антон Месмер (1734 – 1815) лікував людей, які страждали різними соматичними та психічними хворобами за допомогою невидимих магнетичних флюїдів, випромінюваних зірками. Він збирав групи пацієнтів навколо наповненого водою чана («баке») з безліччю ручок. Кожен з пацієнтів тримався за одну з ручок або за сусіда Месмер торкався своїм «магічним» жезлом до чану, як би передаючи йому свої флюїди. Люди повинні були вилікуватися, піддаючись впливу «тварини магнетизму», що породжується водою, що тече за залізними ручками чана. Деякі хворі відзначали покращення свого стану після участі в такій міфічній процедурі. Міжнародна комісія вчених, однак, звинуватила Месмера в шарлатанстві. У той час їм ще не вдалося встановити, що люди у групах ведуть себе за передбачуваними психологічними законами і що група сама може надавати цілющий вплив.

Предметом науково-психологічного дослідження групи стали набагато пізніше. Аж до XIX – XX століть поведінка людей у групах та здібності груп надавати лікувальне вплив систематично не вивчалася. Розвиток та використання груп у терапевтичних цілях було більшою мірою справою часу та обумовлювалося зростанням значення всіх проблем, пов'язаних з людиною. У США спочатку орієнтація на групову терапію називалася «репресивно-надихаючою», і вона починає домінувати на початку XX століття.

Один з перших, хто почав використовувати груповий підхід у лікуванні хворих, був бостонський лікар Джозеф Пратт. Він лікував хворих туберкульозом, які не могли дозволити собі лікування у стаціонарі. Пратт збирав таких хворих у групи, говорив з ними про гігієну поведінки, про лікувальний вплив свіжого повітря та гарного харчування. У свою чергу хворі розповідали про свої життєві ситуації, переживання, обговорювали проблеми та поведінку окремих учасників своєю групою.

Спочатку використання такого групового підходу у лікуванні хворих мало суто економічний сенс, але через роки Пратт звернув увагу на те, що сама група, вплив її членів один на одного є достатньо потужним психотерапевтичним фактором, який позитивно впливає протягом основного захворювання. У 1930 році Пратт розробив методику групової терапії для людей, які не мають соматичних захворювань. На Пратта, мабуть, вплинули роботи французького лікаря Жозефа Жюля Дежерина, який використовував метод переконання та переучування в лікуванні хворих на невроз.

Загалом ранню історію формування групової психотерапії можна розглядати як явище, характерне для американської психології. У 1925 році

Трігант Барроу застосував термін груповий аналіз. Але після кількох років практичної роботи він розчарувався в психоаналізі, в рамках якого він практикував, переконавшись у тому, що для розуміння людей необхідно вивчати ті соціальні групи, до яких вони належать. Однак психіатрична спільнота на той час не оцінила ідеї Барроу.

Проте великий вплив на формування груповий психотерапії надали саме теорія та практика психоаналізу, яка буре свій початок від робіт Зигмунда Фрейда, що стосуються вивчення психології мас, взаємин мас і лідера і т.д. Сам Фрейд не особливо симпатизував груповій психотерапії, а ось його учні Альфред Адлер, Луїс Уендер (1929) і Пауль Шильдер (1934) одними з перших спробували використовувати психоаналітичне лікування в умовах групи. Адлер звернув увагу на значення соціального оточення у прояві порушень у клієнта. Він вважав, що група представляє собою відповідний контекст для виявлення емоційних порушень та їх корекції. Вважаючи, що джерело конфліктів та труднощів клієнта у неправильній системі його цінностей та життєвої цілі, він стверджував, що група не тільки може формувати погляди і судження, але допомагає їх модифікувати.

Під час другий світової війни виявилася нехватка у досвідчених психотерапевтах, оскільки виникла необхідність у спеціальній психологічній допомозі великому числу інвалідів. Це послужило імпульсом до широкого експериментування та розвитку практичною психологією.

Серед відомих вчених, тих, хто розвивав психоаналітично орієнтовану групову психотерапевтичну практику, можна назвати Самьюеля Славсона та Олександра Вольфа. Славсон об'єднав груповий підхід, прогресивне навчання та психоаналіз у так звані «діяльні групи», де дітей заохочували програвати свої конфлікти в умовах групи. Вольф застосовував у групових умовах такі традиційні психоаналітичні методи, як інтерпретація сновидінь, вільні асоціації, тощо.

Ще одним імпульсом розвитку групової терапії став гуманістичний напрям, що виник у 50-60-ті роки. Серед представників цього напрямку особливе місце займає Карл Роджерс, який виступав проти догматичного психоаналізу та радикального біхевіоризму. Виділяючи емпатію, як основний змінник психотерапевтичного процесу, (безумовне позитивне прийняття і автентичність), Роджерс надавав велике значення груповим формам роботи, вважаючи, що психолог у них виступає моделлю для учасників групи, сприяючи цим усуненню тривоги та розвитку саморозкриття, що відносини, які складаються між учасниками групи можуть створювати оптимальні умови для психологічних змін. Роджерс бачив у керівника терапевтичної групи не стільки спеціаліста, що лікує клієнта, скільки рівного партнера, який формує спонтанні взаємини, не обтяжені традиційними правилами та обмеженнями. Недирективна за своїм характером психотерапія, в якій психотерапевт може слідувати інтуїції та шукати глибоке особистісне взаєморозуміння з клієнтами, сприяла розвитку нових підходів до групової роботи.

Особливий внесок у історію становлення групової психотерапії внесли вчені-соціологи. Соціологія у XIX столітті розвивалася як наука, що вивчає взаємозалежність соціальних явищ та загальних закономірностей соціальної поведінки людей. Перші соціологи Еміль Дюркгейм та Георг Зіммель зосередилися на дослідженні функціонування групових процесів. Вони, як і наступні дослідники групової динаміки сформулювали закони розвитку та функціонування, що можуть бути застосовані до широкого діапазону груп, включаючи групи на роботі, групи відпочинку, сімейні групи. Проведення першого соціально-психологічного експерименту приписують Триплетту, який описав ефект «соціального полегшення». Цей ефект є прикладом соціально-психологічної закономірності, яка може бути використана для пояснення динаміки розвитку психокорекційних груп.

Безперечний впливом на розвиток групової психотерапії та на дослідження малих психокорекційних груп надали роботи Курта Левіна, який вважав, що більшість об'єктивних змін відбувається у груповому, а не в індивідуальному контексті. Його «теорію поля» вважають серцевиною теорії груп. Ще півстоліття тому він казав, що «легше змінити індивідуумів, зібраних у групу, ніж кожного із них окремо». К. Левін та його послідовники розглядали особистісні порушення як результат та прояв порушених відносин з іншими людьми у соціальному оточенні. Вони бачили у групі інструмент корекції порушених взаємодій, оскільки така корекція відбувається у процесі соціального навчання. Цей процес полегшується і прискорюється, зокрема завдяки ранньому виявленню у груповому контексті типової для окремих учасників неадаптивної міжособистісної поведінки.

1978 року в Празі була видано книгу Станіслава Кратохвіла «Групова психотерапія неврозів», яка стала настільною книгою для лікарів, які практикують групову психотерапію.

Серед сучасних вітчизняних вчених внесли великий внесок у розвиток групової психотерапії С.С. Лібіх, А.Л. Гроссман, Н.В. Іванов, А.І. Захаров, С. Ледер, Б.Д. Карвасарський, К. Рудестам та ін. Оскільки така величезна кількість вчених та практиків займалася питаннями групової психотерапії, то можна припустити, що єдиного уявлення про поняття групової психотерапії на сьогоднішній день не існує. Кожен трактує його по-своєму.

Станіслав Кратохвіл (1978) вважає, що групова психотерапія - це метод, при якому з лікувальною метою використовується групова динаміка, тобто відносини та взаємодії членів групи як із психотерапевтом, так і між собою.

Н.К. Ліпгарт та співавтори (1979) вважають, що групова психотерапія представляє собою принципово новий напрямок терапевтичної діяльності, орієнтований перш за все на активізацію особистості хворої людини та зміну його відносин до своєї хвороби та навколишнього мікросоціального середовища.

А.С. Слущкий та В.М. Цапкін (1985) визначають групову психотерапію як лікувальний метод особистості хворого через включення

його в емоційно інтенсивну, психологічно позитивну взаємодію зі спеціально організованим керованим мікросередовищем .

Польський професор Стефан Ледар (1990) груповою психотерапією називає такий лікувальний метод, який свідомо, планомірно та систематично застосовується у спеціально організованій лікувальній групі, де психотерапевт та учасники використовують вербальні та невербальні методи впливу на пацієнта та групу та спільно приймають активну участь у терапевтичній діяльності.

Узагальнений аналіз всіх цих визначень дозволяє виділити основні моменти:

- терапевтична група (спеціально організоване та кероване мікросередовище) та
- той вплив , який вона може надавати на людину в процесі груповий динаміки з метою вирішення його актуальних проблем.

Група – це соціально-психологічне поняття, що означає групу осіб, включених у типові їм види діяльності та регульованих загальними цінностями та нормами.

Групи умовно ділять на великі та малі, умовні та реальні, лабораторні та природні.

Мала група – нечисленна за складом спільність людей (до 20 осіб), члени якої об'єднані діяльністю та знаходяться один з одним у безпосередньому особистому спілкуванні. Розрізняють групи структуровані та неструктуровані, центровані на керівнику та центровані на учасниках, раціональні та емоційні.

Психокорекційна група – це штучно створена (лабораторна) мала група, яка об'єднана цілями міжособистісного дослідження, особистісного навчання і саморозкриття. Це неструктурована взаємодія тут і тепер, при якій учасники вивчають процеси, що відбуваються з ними під час міжособистісної взаємодії в даний момент і в даному місці.

Лекін (1972) виділяє наступні процеси та ознаки, що характерні, на його думку, для психокорекційної групи:

- полегшення вираження емоцій;
- виникнення відчуття приналежності до групи;
- обов'язок саморозкриття;
- апробування нових навичок поведінки;
- санкціонована групою свобода міжособистісного спілкування (міжособистісні порівняння);
- поділ із формальним лідером відповідальності за керівництво групою.

Психокорекційні групи, як і інші малі групи, можуть бути центровані переважно на керівника (група тренінгу умінь) або на учасниках (групи зустрічей).

Групова психокорекція застосовується в рамках різних теоретичних концепцій, що визначають у кожному конкретному випадку цілі та завдання, змістовну сторону, тактику психолога, вибір методичних прийомів.

Метод групової психотерапії реалізується під час проведення соціально- психологічного тренінгу, комунікативних та поведінкових тренінгів, при роботі груп зустрічей. Його використання можливо у вигляді групової дискусії, групової рухової терапії, групової музичної терапії, професійно-орієнтованої терапії, працетерапії та ін.

В рамках однієї лекції охопити всі можливості та форми реалізації груповий психотерапії неможливо. Тому більше докладно ми будемо знайомити вас з інформацією про різні форми та види групової форми роботи з клієнтами на наступних заняттях нашого курсу.

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ГРУПИ

Мета: вивчити особливості формування та принципи роботи психокорекційної групи, особливості складу групи.

Зміст:

1. Особливості формування психокорекційної групи: принципи, віковий і статевий склад групи, професійний склад, розмір групи, періодичність і тривалість зустрічей.
2. Основні принципи роботи групи. Норми групи. Вимоги до групи. Внутрішньогрупова етика.
3. Учасники групи, їх мета та ролі.
4. Підготовка до групової корекції. Робота з очікуваннями учасників. Зворотній зв'язок у групі.

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана з метою міжособистісного дослідження, особистісного навчання та саморозкриття. Це взаємодія «тут» і «тепер», за якої учасники вивчають процеси міжособистісної взаємодії, які з ними відбуваються у цей час й у цьому місці.

Однорідні за своїм складом групи спочатку є більш схильними до згуртованості, психологічна атмосфера в них – комфортніша, учасники відчують себе більш вільно й розкуто. На цих аспектах акцентує увагу І. Ялом. Однак, на думку К. Рудестама, головним недоліком гомогенних груп є недостатній ґрунт для суперечок. Це призводить до зниження групової динаміки, до відсутності протиріч і конструктивних конфліктів, які є необхідними для успішної роботи групи. Чимало фахівців з групової психотерапії вважають, що гетерогенність виступає умовою продуктивності функціонування групи, особливо якщо вона пов'язана з розходженням особистісних конфліктів, способів їх подолання, типів особистості і пережитих емоцій. Крім того, гетерогенність групи можна розглядати як ситуацію, що моделює реальні системи взаємин учасників в навколишньому

світі.

Професійно-кваліфікаційні характеристики. Вони поєднують у собі освіту, професію, рівень кваліфікації учасників групи та впливають на ефективність роботи групи, її морально-психологічний клімат. Істотні відмінності в професійно-кваліфікаційному та освітньому складі працівників у групі можуть бути джерелом конфліктів.

Розмір групи. Оптимальною вважається наявність у групі дванадцяти учасників. Така кількість дає можливість вільної взаємодії учасників між собою; окрім того, має організаційні переваги: дванадцять ділиться на два, три, чотири, що дозволяє створювати різноманітні підгрупи. Останній аспект видається надзвичайно важливим, оскільки при проведенні багатьох вправ, що вимагають роботи у «двійках», «трійках», «четвірках», ведучий може зіткнутися з проблемою нестачі людей у підгрупах. У таких випадках перед тренером виникає дилема: або проводити вправу в нерівних для підгруп умовах, або самому замінювати відсутнього учасника (що не завжди є прийнятним в силу організаційних, психологічних та інших обставин). Якщо учасників виявилось понад дванадцять, то кращим варіантом можна вважати групу з п'ятнадцяти осіб.

Для традиційної тренінгової групи небажаною є кількість учасників, що перевищує вісімнадцять осіб, оскільки це призводить до різкого зниження рівня продуктивного зворотного зв'язку, зменшення часу, що приділяється кожному учаснику, відсутності умов для прояву активності кожної людини. Незручність великої кількості учасників групи особливо виявляється при фіксації часу, що витрачається на групову рефлексію після проведення вправ.

Періодичність зустрічей групи може варіюватися від 1 до 5 на тиждень. Учасники психокорекційної групи, що працює на денному, вечірньому або звичайному стаціонарі, як правило, зустрічаються 3-5 разів на тиждень (через обмеження загальної тривалості), а амбулаторна тривала група, заснована на міжособистісній динаміці, – 1-2 рази на тиждень. При дворазових зустрічах на тиждень значно підвищується інтенсивність і продуктивність роботи, з'являється відчуття безперервності процесу роботи. Небажано зустрічатися рідше одного разу на тиждень, тому що при збільшенні проміжку між зустрічами стає важко сконцентруватися на роботі «тут і зараз», за цих умов учасники схильні вирішувати в групі принесені з собою ситуативні проблеми.

Оптимальна тривалість зустрічі групи 1,5-2 години. Більш тривала зустріч викликає втому як учасників, так і ведучого, в результаті чого знижується ефективність роботи. Коротка зустріч не дозволяє розвинути дискусіям і обговоренню проблем, оскільки для «розігріву» групи потрібно 20-30 хвилин, а для власне продуктивної роботи залишається 1-1,5 години.

Норми групи. Психологічні групи характеризуються власними усталеними нормами, причому в кожній конкретній групі вони можуть бути специфічними. Ведучий повинен усвідомлювати необхідність норм для ефективного розвитку групи та сприяти виробленню і прийняттю учасниками таких норм, які відповідали б меті роботи групи. Механічне перенесення до

групи норм, прийнятних для соціальних спільнот зовнішнього світу, є не лише непродуктивним, а й шкідливим і антитерапевтичним.

1. «Тут і зараз». Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі в цей момент; відчуття, пережиті в цей конкретний момент; думки, що виникли саме в цей момент.

2. «Щирість і відкритість». Найголовніше в групі – не лицемірити і не брехати. Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, тим щирішим буде виявлення почуттів і успішнішою виявиться робота групи в цілому.

3. «Принцип Я». Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі та рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого учасника групи має здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань, що виникають.

4. «Активність». У групі відсутня можливість пасивно «відсидітися», оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання і розвитку. Активна участь усіх у тренінгу є обов'язковою нормою.

5. «Конфіденційність». Все, про що йдеться мова в групі, особливо щодо конкретних учасників, повинно залишитися всередині групи – це природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття.

Внутрішньогрупова етика. Крім вказівок щодо навчання і підготовки компетентних керівників груп, існують ще специфічні етичні питання, які належать до досвіду групової поведінки. Найзагальнішими з них є згода на участь в груповому процесі на основі повної інформації; свобода вибору; встановлення запобіжних заходів від психологічних і фізичних травм. Протягом останніх років психокорекційні групи стали настільки популярними, що утворюються черги людей, бажаючих взяти в них участь, і тому, нажаль, швидко зростає кількість недостатньо підготовлених керівників. Із огляду на це, особливо важливо, щоб учасники розуміли природу і сенс своїх можливих переживань. Ще один аспект внутрішньогрупової етики поведінки стосується свободи вибору з початку і до кінця групового процесу. Кожен учасник групи має право не брати участь в тих чи інших діях. Керівники можуть заохочувати участь, але при цьому повинні захищати права учасників, не дозволяючи собі та іншим учасникам групи чинити на товаришів надмірний тиск. Іншим аспектом запобіжних заходів є дотримання керівником групи норм конфіденційності, оскільки він зобов'язаний захищати особистий простір учасників.

Учасники групи, їх мета та ролі. Відповідно до розвитку групи природним є виникнення необхідності появи нових ролей. Роль – це набір способів поведінки і виконуваних функцій, які вважаються доцільними та реалізуються в цьому соціальному контексті. Рольові настанови повинні володіти необхідною гнучкістю. Більшість дослідників вважають, що набір ролей у цілому завжди подібний і формується на початкових етапах життя групи. Існує чималий перелік стереотипних ролей, які демонструють різні

способи поведінки в психокорекційних групах. Більшість із них мають колоритні назви, наприклад: «самовдоволенний мораліст», «примхливий скигля», «той, що оберігає час», «охоронець демократії». Важливе значення для розуміння ролей, які виконують у групі її учасники (і керівник), має розроблений Р. Бейлзом аналіз процесу взаємодії, що широко застосовується для дослідження груп у лабораторних умовах і для вивчення реальних психотерапевтичних груп. Спостереження за вербальною і невербальною комунікацією в психокорекційних групах дозволили виявити два типи функцій поведінки, необхідних для успішного існування групи: функції вирішення завдань і функції надання підтримки.

Підготовка до групової корекції. За умов групової корекції вплив здійснюється на групу людей, як правило, одного віку з майже подібними проблемами. Вплив на конкретного індивіда здійснюється шляхом організації спеціального процесу взаємодії учасників групи, у результаті якого і досягається мета корекції. Незважаючи на розмаїтість формулювань, можна стверджувати, що психологічна корекція як вид психологічної практики – це діяльність ведучого, спрямована на позбавлення людини від різних психологічних і соматичних проблем за допомогою психологічних методів. Можливим видається виокремлення двох загальних моделей психологічної корекції. Перша з них презентує медичну модель взаємодії психотерапевта і пацієнта (клієнта). Психологічна корекція за таких умов спрямована на допомогу клієнту позбутися хворобливих симптомів із застосуванням спеціальних процедур. Психотерапевт виступає авторитетним експертом, який цілком контролює процес психотерапії і бере на себе всю повноту відповідальності за результати власних дій. До цього процесу можна віднести когнітивні та поведінкові моделі психологічної корекції, наприклад раціонально-емоційну терапію А. Елліса, нейролінгвістичне програмування, патогенетичну психотерапію тощо.

Інша модель припускає збільшення відповідальності клієнта за процес і результат психологічної корекції; мета терапії – не стільки позбавлення хворого від симптомів, скільки особистісна зміна і розвиток клієнта під впливом психокорекційного досвіду. Фахівець із психологічної корекції виступає як рівноправний співрозмовник, жива незалежна особистість, яка допомагає іншій людині відшукати в собі та своєму найближчому оточенні ресурси для зміни і розвитку психіки. Відповідальність за процес і результат психотерапії більшою мірою тут переходить до клієнта. Ця модель реалізує себе в межах клієнт-центрованої терапії К. Роджерса, гештальт-підходу Ф. Перлза, екзистенціальної психотерапії тощо. У наступних розділах підручника розглядатимуться групові методи психокорекційної роботи.

Зворотний зв'язок – це повідомлення, адресоване іншій людині, в якому міститься інформація щодо того, як ти його сприймаєш, що відчуваєш при ваших взаєминах, які почуття викликає у тебе його поведінка.

Характеристики зворотного зв'язку: 1. Містить інформацію про наш вплив на інших людей, який ми не усвідомлюємо. 2. Здійснюється за умови, коли одна людина або група людей демонструють свою реакцію на поведінку

інших із метою надання допомоги або корекції. 3. Допмагає побачити себе очима інших та дізнатися про те, як нас сприймають оточуючі.

Правила зворотного зв'язку:

1. Зворотний зв'язок має описовий, а не оцінний характер. Оцінний зворотний зв'язок посилює захисні механізми.

2. Він повинен бути переважно специфічним, а не спільним.

3. Зворотний зв'язок повинен враховувати потреби того, хто його передає і того, кому він призначений. Якщо він задовольняє виключно потреби учасника групи, то є деструктивним. Учасник, який забезпечує зворотний зв'язок, повинен цікавитися наскільки інформація, що передається може допомогти одержувачу в пізнанні його особистості, і наскільки він своєю інформацією може допомогти полегшити процес зміни поведінки іншого.

4. Зворотний зв'язок повинен стосуватися такої поведінки, яку отримувач може змінити. Він є болючим, якщо належить до тієї сфери, на яку її одержувач не може вплинути (ім'я, вік, минуле, фізичне «Я»).

5. Зворотний зв'язок повинен бути своєчасним, тоді він є корисним. Цей зв'язок повинен висуватися до поведінки, яка має місце в цей момент. Важливо, щоб зворотний зв'язок відбувався, тоді, коли поведінка ще має місце, а не тоді, коли все вже в минулому, а інформація, що міститься у ньому вже є неактуальною.

6. Зворотний зв'язок приносить більше користі, коли звертаються по нього, ніж коли його нав'язують.

7. При передачі зворотного зв'язку слід уникати жестів докору, батьківської позиції.

8. Відповідайте мовою «Я-повідомлень». Формулюйте Вашу реакцію на слова співрозмовника через опис пережитих Вами думок і відчуттів: «Я гадаю, що ...», «Мені здається...», «У мене таке відчуття, що ...».

ТЕМА 3. ОСОБИСТІСНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУПОВОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Мета: дослідити особливості керівництва психокорекційною групою, окреслити особливості поведінки ведучого групи, визначити принципи надання психологічної допомоги, вивчити вимоги, що висуваються до психолога.

Зміст:

1. Керівництво групою. Функції ведучого. Предмет роботи ведучого. Стиль ведення групи. Ко-тренерство. Манера поведінки ведучого на початку тренінгу. Технічний супровід ведучого для створення атмосфери довіри.

2. Особливості поведінки ведучого групи. Особливості сприйняття

людини. Механізми формування рапорту з групою. Мова як засіб впливу і передачі інформації. Невербальна комунікація. Комунікативна конгруентність. Прийоми активізації та управління увагою. Практика використання питань. Техніки активного слухання.

3. Принципи надання психологічної допомоги. Конфіденційність: її умови та випадки руйнування.

4. Вимоги, що висувуються до психолога, який здійснює психокорекційні заходи. Основні компоненти професійної готовності до корекційної діяльності. Проблеми підготовки ведучих.

Важливу роль у груповій корекції відіграє поведінка ведучого, яка значною мірою визначається її теоретичною орієнтацією. Позиція його може бути директивною і недирективною.

Основні завдання ведучого:

1. Спонування членів групи до прояву стосунків, установок поведінки, емоційних реакцій, розробка запропонованих тем.

2. Створення в групі умов для повного розкриття клієнтами своїх проблем і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки і захисту.

3. Встановлення і підтримка в групі певних норм, гнучкість у виборі директивних і недирективних технік впливу.

Засоби впливу ведучого можна розділити на два види:

- 1) вербальні;
- 2) невербальні.

До вербальних належить: структурування процесу занять; збір інформації; інтерпретація; переконання; надання інформації; постановка завдання.

До невербальних належить: міміка, пантоміміка. Робота під наглядом супервізора дозволяє звернути увагу на ригідні способи розв'язання деяких групових проблем психологом, обговорити тактику поведінки у деяких унікальних ситуаціях, що виникають у групі.

І. Ялом виокремлює дві основні ролі керівника групи: технічний експерт; еталонний учасник.

Типові помилки керівника групи:

1. Тенденція до використання провідних учасників групи у власних інтересах.

2. Прагнення досягти своєї прихованої і невисловленої мети.

3. Орієнтація лише на одну стратегію або на один метод, що може викликати недовіру групи до ведучого.

4. Обтяженість власними значними переживаннями, на основі чого може виникнути центрування групи на ведучому.

5. Неприйняття особистісної емоційної участі в групі.

К. Рудестам акцентує увагу в психокорекційних групах на наступних функціях ведучого: експерт, каталізатор, диригент і зразковий учасник.

1. Функція експерта: коментарі групових процесів на рівні одного

учасника або групи в цілому; коментарі простих поведінкових актів; коментарі поведінки в цілому «тут і зараз», «колись і там».

2. Функція каталізатора: спонукає групу до дій; привертає увагу учасників до почуттів; спонукає до рефлексії дій; створює в групі позитивний зворотний зв'язок; стимулює вивільнення індивідуального і групового потенціалу.

3. Функція диригента: допомагає групі вирішувати проблеми і досягати мети; регулює варіанти внутрішньогрупової поведінки; підтримує спроби обговорення думок і почуттів, що виникають в учасників; регулює поріг тривожності в групі (помірна тривожність корисна для розвитку).

4. Зразковий учасник:

Роль активного лідера, керівника. Керівник визначає активність людей, спрямовує їх діяльність, пояснює, розтлумачує, керує, навчає інших. Про цю роль можна говорити як про роль вчителя, інструктора, режисера, ініціатора і захисника. Керівник відкрито виявляє свою владу. Він використовує її, щоб здійснювати постійний вплив на учасників групи; спонукає їх, охороняє, підтримує, зіштовхує, критикує і стимулює. Виконання усіх цих ролей група просто чекає від свого керівника і таким би хотіла його бачити. У керованій у такий спосіб групі клієнти частіше звертаються до ведучого за вказівками, підтримкою і порадою, вони хочуть знати його думку і дуже сильно від нього залежать. У тренінгових групах цей підхід може зустрічатися тільки на початку тренінгу і в легкій формі. В іншому випадку, група буде постійно звертатися до тренера за вказівками, оцінками, порадами, постійно просити його підказати «правильну» поведінку, і тим самим повністю втратить самостійність. Така позиція є небезпечною і для власне тренера – можна захопитися і перетворитися на своєрідного «гуру», який усіх навчає, наставляє та, як наслідок, керує.

Роль аналітика. Для різних варіантів психотерапії з психоаналітичною орієнтацією, зокрема для аналітичної групової психокорекції, характерним є те, що ведучий повинен весь час бути присутнім при реалізації перенесення як позитивних, так і негативних інфантильних почуттів до батька і матері. Він зобов'язаний бути для клієнтів чимось на зразок невідомого білого аркуша.

Ведучий має поводити себе абсолютно індиферентно, слухати все пасивно, абсолютно не виявляти себе, нічого не радити, не засуджувати, не виражати у жодній мірі свої почуття та оцінки. Аналітик повинен залишатися для клієнтів незнайомою особистістю – загадкою, фантазією, непохитним і безпристрасним. Хоча клієнти, у свою чергу, можуть відтворювати перед ним найрізноманітніші види сімейних взаємин, використовувати його в якості необхідного матеріалу для цього зображення (як піддослідного), сам він анітрохи не втручається, його особистість залишається для них взагалі невідомою. Ця поведінка тренера можлива лише за умови, коли група вже здатна працювати самостійно. На початку тренінгу така поведінка тренера тільки спровокує невдоволення групи.

Роль коментатора. Коментатор, як у свою чергу і аналітик, передає

групу самій собі, не керує та не направляє її діяльність занадто активно. Через більш-менш рівномірні інтервали він збирає групу, узагальнює і коментує все, що відбулося за цей відрізок часу. Він цілком націлений на груповий процес і демонструє групі своєрідне дзеркало. Якщо коментарі є регулярними, то вони відбуваються протягом 15-20 хвилин під час пауз. Вони можуть мати характер: спостережень, які ведучий презентує ніби не від себе особисто, а у вигляді резюме діяльності групи, без вияву власних почуттів та оціночних суджень;

- перерахування та класифікації з використанням адекватного понятійного апарату;

- гіпотез, які передбачають те, що може статися в групі і його причини.

Найчастіше цю роль тренер виконує, допомагаючи групі підвести підсумки обговорення будь-якої гри. Але в той же час інколи допустимо, щоб тренер висловлював свою думку як учасник групи або звертав увагу учасників на момент, який вони залишили непоміченим.

Роль посередника або експерта. Посередник не несе повної відповідальності за все, що відбувається в групі. Однак, інколи він втручається в діяльність учасників і спрямовує її так, щоб вона ефективно просувалася до поставленої мети. Посередник майже не бере участі в тренінгу, про свої почуття не говорить, але іноді радить, що слід було б зробити, підказує зміст того чи іншого заходу або в зручну хвилину використовує будь-який психокорекційний прийом, пропонуючи наприклад, зіграти психодраматичну сценку або безсловесно відтворити власні почуття. Тренер стежить за учасниками і координує обговорення; якщо він помічає, що хтось ніяк не може проявити себе або навіть просто отримати слово, він має змусити групу надати цій людині можливість висловитися. Група сприймає його як експерта, котрий розбирається в багатьох питаннях і може надати інформацію, щось розтлумачити. Він не нав'язує авторитарно рішення, навіть ніби і не помічає, не сприймає рішень групи; своїми зауваженнями він допомагає всебічно розкрити будь-яке питання. Ця роль є найбільш прийнятною для тренінгової групи: тренер допомагає тільки тоді, коли це необхідно групі. Він не відмовляється відповідати на запитання групи, якщо це призведе до більш швидкого і глибокого розуміння нею конкретної ситуації.

Потрібно розуміти, що тренінгові та психокорекційні групи – це зовсім різні групи із абсолютно відмінними завданнями. У тренінгу оптимальний вибір ролі залежить від конкретної групи. Залежність вибору ролі від етапу розвитку групи є зрозумілою: чим більше просунулася група в динаміці, тим пасивнішу роль може відіграти тренер; чим більше група зробить власних відкриттів, чим більше сформулює висновків і правил, тим краще. Якщо все це презентує тренер, то у групи з'явиться бажання з ним сперечатися. Зрозуміло, що дотримуватися цієї пасивної позиції на початку роботи групи неможна, оскільки це призведе до зростання напруженості, та, як наслідок, група може об'єднатися проти тренера, що є абсолютно непродуктивним.

Основна мета тренера – не заважати і не «тягнути ковдру на себе», а

допомагати. Необхідно розуміти, що роль тренера є допоміжною. Не він працює в групі, а група працює на тренінгу. Тренер, як і будь-який керівник, спрямовує групу лише тоді, коли це їй необхідно.

Дуже часто під час тренінгів буває так, що тренер дає групі значне, години на півтори-дві, завдання і потім виходить, а група продовжує працювати самостійно. Присутність або відсутність тренера їй не допомагають і не заважають. Коли б не повернувся тренер – учасники ще сидять, працюють, пишуть свій проект. Ця ситуація є абсолютно нормальною. Таким чином, можна говорити про те, що оптимальна роль тренера в групі орієнтується на зростаючу готовність групи самостійно працювати і на здатність ведучого помічати ці зміни та не заважати їм.

Роль тренера є настільки пасивною, наскільки група вже готова працювати самостійно. Тренер завжди готовий допомагати групі, якщо це необхідно. Іншими словами, він не виконує якусь певну роль, а просто підлаштовується під роботу групи.

Ко-тренерство (спільне проведення групи). Є реальні переваги роботи тренерів в команді, особливо за наявності у них різних стилів ведення групи. Добре підібрана команда тренерів не тільки є корисною для учасників, але й може бути величезним джерелом зворотного зв'язку та особистісного зростання, у міру того як тренери, доповнюють один одного, вчаться один у одного. При цьому важливо спланувати дії, узгодити підходи і забезпечити взаємний зворотний зв'язок щодо своєї роботи.

Тренери, які працюють в команді, повинні діяти з метою довершення і підтримки один одного. Група не повинна бути місцем їх «пошуку істини». Корисно укласти угоду про те, як і в який момент доповнювати один одного, надавати додаткову інформацію. Якщо другому тренеру є що додати, то це повинно бути зроблено у відповідний момент. Два тренери не повинні говорити одночасно і конкурувати один із одним. Учасникам не принесе багато користі спостереження того, як тренери сперечаються або висловлюють абсолютно протилежні точки зору. Але якщо все ж один із тренерів не згоден з іншим, у свою чергу він може погодившись з існуванням такої точки зору, додати те, що він вважає за потрібне.

Невербальна комунікація. Невербальна комунікація відбувається, як правило, неусвідомлено, мимовільно. Контролювати своє мовлення можна шляхом аналізу міміки, жестів, інтонації.

Прийоми активізації та управління увагою. Для успішної взаємодії необхідно налаштувати співрозмовника на правильне сприйняття інформації, викликати в нього інтерес до теми розмови і до того, що відбувається, сформулювати готовність до розуміння та аналізу повідомлення. Для цього керівнику потрібно володіти прийомами активізації та управління увагою людини. Під активізацією уваги розуміється пробудження активності сприйняття людини, посилення її розумової діяльності та почуттів.

Зазвичай, найбільш надійний спосіб привернути увагу людини – почати говорити з нею про те, що її хвилює. Однак, не можна не враховувати і те, як ви говорите. Ви можете зробити свою мову виразною, чуттєвою та

емоційною, а можете промовляти невиразно і байдуже; зрозумілим є те, що вплив на слухача за таких умов буде різним.

Засіб, за допомогою якого ви доносите ваше повідомлення до партнера, – ваш голос. Можна без перебільшення стверджувати, що голос людини – це явище, в якому переплітаються її свідоме (зміст мови) і несвідоме (характеристики голосу).

Для слухачів часом важливо не стільки те, що ми говоримо, скільки те, як ми це робимо.

1. Прийом «нейтральної фрази» – полягає в тому, що спілкування зі співрозмовником керівник розпочинає з фрази, безпосередньо не пов'язаної з темою, яка його цікавить, але має відношення до співрозмовника.

2. Найбільш простим способом отримання уваги співрозмовника є підвищення голосу.

3. Прийом «заманювання» – полягає в тому, що ініціатор спілкування спочатку вимовляє те, що важко сприймається, наприклад, говорить дуже тихо. Співрозмовнику для розуміння сказаного доводиться робити зусилля, які передбачають концентрацію уваги.

4. Важливим способом фокусування уваги є прийом встановлення зорового контакту.

5. Прийом «акцентування» використовується у тих випадках, коли необхідно звернути особливу увагу партнера на найважливіші (на думку мовця) моменти в повідомленні.

6. «Нав'язування ритму». Увага людини постійно коливається, і якщо керівник свідомо не буде докладати зусиль до того, щоб весь час налаштовувати слухача, то вона неминуче буде «зникати», перелаштовуватися на щось інше.

7. Прийом «своєчасного використання пауз» здійснює підготовку партнера, виокремлює думку і дозволяє оцінити важливість сказаного.

8. Прийом «переформулювання» – дієвий засіб підтримки уваги та посилення впливу. Раніше висловлена думка переформулюється ініціатором по-новому, іншими словами і виразами.

9. Прийом «провокації». На короткий час у співрозмовника викликається реакція незгоди з викладеною інформацією. У нього відразу ж з'являється бажання її виправити, уточнити.

10. Прийом «гіперболи». Не бійтеся вдаватися до перебільшення, щоб загострити увагу слухача, але потім не забудьте чітко викласти свою позицію стосовно порушеної проблеми.

11. Прийом «прогнозу». Спираючись на реальні факти, пропонуйте співрозмовнику робити прогнози очікуваних подій. Активне слухання становить собою не просто засіб, методику чи техніку, а є принципом роботи багатьох консультантів. Сутність активного слухання полягає в тому, що психолог спеціально приділяє більше уваги вербальним повідомленням клієнта, здійснює як поверхову, так і більш глибоку смислову інтерпретацію того, що відбувається. Потім формулює відповідь, яка відображає досить глибокий рівень розуміння переживань клієнта. Навички

активного слухання є дуже важливими для керівника групи і належать до найскладніших.

Труднощі в роботі ведучого групи:

1. Встановлення психологічної дистанції. Тренер повинен відчувати себе господарем ситуації, але цього не повинна відчувати група. Оптимальним є сприйняття ведучого як звичайної людини. Тренер не повинен говорити – «я не знаю, що робити», сумніви потрібно висловлювати – «давайте разом поміркуємо, що нам робити».

2. Група, в якій завершилася робота, завжди є ріднішою, привабливішою за нову.

3. Емоційна пастка. Коли серед учасників групи є двоє, що викликають: один – симпатію, інший – неприйняття, небезпечно виокремлювати одного в центр уваги групи, а іншого ігнорувати.

4. Уся група розділилася на два полярних табори – одні не сприймають інших.

Ведучий має зберегти однакове ставлення до обох підгруп; спробувати нейтралізувати лідера; призначити ролі за ступенем успішності в попередніх вправах; надати роботі групи ділового акценту, що знизить емоційні переживання та їх вагомість.

5. Агресивні реакції – це сигнал щодо процесу лабілізації. Фактично, це злість на себе, спрямована на інших. Іноді агресивні реакції можуть бути викликані власне тренером: якщо керівник буде орієнтований тільки на успіх, то в групі може виникнути суперництво, тому і необхідно налагоджувати співпрацю учасників.

6. Психологічні опіки. Це явище пов'язане з процесами лабілізації та зміни «Я-образу» в особистісно-орієнтованих тренінгах. Коли ступінь конфлікту особистості, з огляду на самонеадекватність, є дуже значним, можливими стають сильні емоційні потрясіння, так звані «психологічні опіки». Вони також можуть бути пов'язані з опрацюванням у процесі тренінгу проблемної, життєвої ситуації конкретного учасника групи.

Конфіденційність: її умови та випадки руйнування

Керівник зобов'язаний додержуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин із клієнтом, його особистого життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для клієнта та інших людей. За таких обставин психолог зобов'язаний проінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу. Конфіденційності можна не дотримуватися, якщо клієнт просить або погоджується, аби в його інтересах інформацію було передано іншій особі. Керівник не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди і задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання. Запис на магнітну стрічку та відеоплівку, фотографування і занесення інформації про клієнта до комп'ютерних баз даних здійснюються лише за згодою учасників. Керівник зобов'язаний зберігати професійну таємницю, не поширювати відомості, отримані у процесі діагностичної і корекційної роботи, дотримуватись анонімності щодо

імені клієнта (наприклад, під час навчання, у публікаціях). Для демонстрації та прослуховування будь-яких матеріалів потрібний письмовий дозвіл людини, за чією згодою вони були записані; на вимогу клієнта матеріали негайно знищуються.

Вимоги до тренера. Ведучий тренінгової групи, тренер – це та людина, яка організовує роботу і несе відповідальність за її наслідки. З цього випливають особливості відбору та підготовки тренерів. Освіта повинна охоплювати вивчення основ психології (наприклад, різні спеціалізації психологів, педагогів, медиків, соціальних педагогів, соціальних працівників, певні менеджерські спеціальності, пов'язані з менеджментом персоналу тощо). Крім того, кандидат у тренери повинен пройти тренінг для керівників як спеціальну програму, що має містити такі компоненти: теоретична підготовка, спостереження за роботою досвідчених тренерів; супервізії перших тренінгів; набуття особистого досвіду учасника тренінгової групи; набуття особистого досвіду застосування прийомів психотерапії та психопрофілактики. Досвід, який отримує тренер під час навчання, є надзвичайно важливим для подальшої самостійної роботи, адже він одночасно охоплює кілька ролей: учасник, спостерігач, тренер. Як учасник, майбутній тренер робить те, що й інші учасники групи, емоційно реагує на події, ставить запитання, відчуває на собі все те, що відчуватимуть учасники його майбутніх груп. Отже, чим активнішим буде виконання ролі учасника, тим краще навчиться тренер передбачати та відчувати можливі наслідки тих чи інших вправ. Як спостерігач, майбутній тренер присутній на заняттях або переглядає з досвідченим тренером відеозаписи його занять, що дає можливість стежити за реакціями групи на поведінку тренера, «приміряти на себе» те, що відбувається у групі, створювати моделі власного тренінгу. Після завершення спостереження корисно вислухати коментарі досвідченого тренера стосовно того, що відбувалося в групі, та обговорити питання: мета кожної вправи; послідовність вправ; ознаки, за якими тренер дізнався про успішність своєї роботи; особливості групової динаміки та будь-яких незрозумілих моментів (відповідні запитання варто записувати під час спостереження).

Як тренер, людина набуває практичного досвіду стосовно всього того, що відбувається під час тренінгу; усвідомлюючи, що успіх тренінгу залежить від нього та учасників, а не від організаторів програми, тренерів-попередників, авторів підручників із проведення тренінгів тощо. Отже, бажано спрямовувати увагу на групу, події, які відбуваються тут і зараз, а не на спогади про побачені тренінги та прочитані книги.

Принципи надання психологічної допомоги розкривають певні нюанси, на які потрібно звернути увагу в практиці роботи з клієнтом:

1. Принцип активності особистості. Залишаючись пасивною, жодна сторона не виконає свого завдання.

2. Принцип діалогічності. Тільки присутність іншого може стати відправною точкою для подальшого розвитку.

3. Принцип безумовного прийняття. Передбачає вміння консультанта

концентруватися на позитивних моментах досвіду клієнта, сприймати людину такою, якою вона є.

4. Принцип відповідальності. Кожна людина потенційно готова відповідати за себе. Ніхто не в змозі допомогти іншому психологічно, адже це зміни у внутрішньому просторі особистості.

5. Принцип технічності психологічної допомоги, тобто тлумачення психологічної проблематики як психотехнічної за предметом і методом.

Керуючись натхненням, консультант не має права забувати про вимогу щодо технічності своєї роботи.

6. Принцип системності, який полягає в системному аналізі будь-якого явища та в системному підході до будь-якого симптому в усіх площинах: через тіло, душу та духовне життя особистості.

7. Принцип позитивного переосмислення того, що відбувається, та активація гуманістичних цінностей.

8. Принцип конфіденційності. Психолог зберігає всі таємниці, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин (окрім випадків, передбачених законом, про які клієнт попереджається психологом).

ТЕМА 4. РОБОТА ГРУПИ НА РІЗНИХ СТАДІЯХ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ

Мета: дослідити особливості групової динаміки і механізми корекційного впливу.

Зміст

1. Психологія психокорекційної групи. Ознаки, характерні для психокорекційних груп.

2. Груповий процес (етапи розвитку групи). Згуртованість і напруженість у групі. Проблема лідерства.

3. Основні механізми корекційного впливу.

4. Фактори, що впливають на ефективність психокорекційної роботи. Оцінка результативності групової роботи.

Психокорекційна група є своєрідною моделлю реального життя, у якій клієнт виявляє подібні до нього взаємини, настанови, цінності, способи емоційного регулювання та поведінкові реакції. Використання групової динаміки спрямоване на те, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе, а також на створення в групі ефективної системи зворотного зв'язку, що дозволяє клієнту адекватніше й глибше розуміти самого себе, спостерігати власні неадекватні взаємини й настанови, емоційні поведінкові стереотипи, які реалізуються в міжособистісній взаємодії та змінювати їх завдяки атмосфері доброзичливості та взаємного прийняття.

Ознаки, характерні для психокорекційних груп: усвідомлення

учасниками своєї приналежності до групи; встановлення певних взаємин між ними; внутрішня організація, враховуючи розподіл обов'язків, лідерство, ієрархію статусів; дія «групового тиску», спонукає учасників поводитися у відповідності з прийнятими в групі нормами; наявність певних змін у поглядах і поведінці окремих учасників, зумовлених їх приналежністю до групи.

М. Лекін виокремлює наступні процеси і ознаки, що, на його думку, є характерними для психокорекційної групи: полегшення виявлення емоцій; поява відчуття приналежності до групи; обов'язок саморозкриття; апробування нових навичок поведінки; санкціонована групою свобода міжособистісного спілкування (міжособистісні порівняння); поділ із формальним лідером відповідальності за керівництво групою.

Груповий процес (фази розвитку групи)

Конструктивна робота може здійснюватися лише в психологічно розвиненій та підготовленій групі. Група повинна відповідно розвинути для того, щоб набути терапевтичної і корекційно-розвивальної здатності. Існують різні підходи до опису процесу становлення і розвитку групи, оскільки і власне сценарій генези групи багато в чому залежить як від типу її організації, так і від ролі та позиції ведучого, його індивідуального стилю ведення тренінгу. Однак, більшість науковців наголошують на принаймні чотирьох основних етапах, які проходить група в процесі свого розвитку:

1. Етап орієнтації та залежності. Учасники орієнтуються в ситуації, придивляються один до одного і до ведучого. Переважна більшість учасників виявляє зацікавленість. У якості захисту можливим є прояв скептичного ставлення до подій. У цей період група більш орієнтована на ведучого і є сильно залежною від нього. Від ведучого учасники чекають управління та інструкцій. Він є єдиним організатором і сполучною ланкою між учасниками. В процесі роботи ведучий також аналізує інтереси та враховує прагнення її учасників. Час існування групи на цьому етапі розвитку багато в чому залежить від категорії учасників та стилю роботи ведучого. Результат проходження групою цього етапу розвитку так чи інакше виявляється у ступені виваженості наступного періоду.

2. Етап «притирання» та конфлікту. Учасники розподіляють між собою і «обживають» соціальні ніші в групі. Виявляється прагнення до суперництва. Відбувається активний розподіл ролей. Підвищується агресивність. Іноді група обирає в якості об'єкта нападів одного з її учасників. Можливою є відкрита конфронтація з ведучим. Етап супроводжується підвищеною ворожістю і напруженістю в групі. Конструктивна допомога учасників один одному ще відсутня або слабо виражена. Переважають лише оцінки і поради. Цей етап вимагає від ведучого особливого контролю. Необхідно спрямовувати увагу групи на рефлексію того, що відбувається. Чим сильнішою є конфронтація в цей період у поєднанні з конструктивним виходом з ситуації, тим більше ресурсів для глибокої і змістовної роботи в подальшому.

3. Етап співробітництва та цілеспрямованої діяльності. Розвиток групи досягає цього етапу, якщо в учасників виникло відчуття приналежності до неї, виробилися загальні цінності, з'явилася довіра, щирість у вираженні почуттів і усвідомлення загального «Ми». Тепер учасники можуть відкрито розповідати про свої проблеми. Саме на цьому етапі група набуває корекційної здатності і може забезпечити розвиток особистості.

4. Етап завершення («вмирання») групи. Після повного виконання поставленого завдання, у разі вирішення у процесі заняття всіх питань, що цікавлять групу – вона завершує своє існування як соціальна структура. Для того, щоб після закінчення тренінгу в учасників не залишалося обтяжливого почуття, ведучому слід цілеспрямовано скеровувати роботу на завершення тренінгу. Учасники повинні бути емоційно підготовлені до життя поза групою. Доволі часто розпочинає свою самостійну практику ведучий, який ігнорує цю частину роботи, «залишаючи групу на підйомі», що в підсумку позначається на результативності тренінгу в цілому. Залишені, не підготовлені до зіткнення з навколишньою реальністю, учасники можуть розчаруватися, розгубити накопичений досвід або відмовитися від усіх надбань, отриманих у процесі тренінгу.

Згуртованість і напруженість у групі

Групова згуртованість є необхідною умовою дієвості та ефективності групової роботи. Тільки згуртована група сприяє саморозкриттю учасників і допускає відкриту конфронтацію думок, що в поєднанні з конструктивним ставленням до критики є одним із засобів корекції установок, зміни в поведінці і позиціях учасників. Груповій згуртованості сприяють: суперництво з іншими групами; правильно організована спільна діяльність у напрямку до мети і вирішення особистісно вагомих для учасників завдань; задоволення особистих потреб учасників, пов'язаних із груповою діяльністю; дружня приваблива атмосфера в групі; позитивні взаємини і симпатії між учасниками; очікування ними безсумнівної користі від участі в тренінгу; престиж групи та її ведучого; позитивна мотивація учасників тощо.

Групова напруга виникає у випадку розбіжності очікувань учасників з реальною груповою ситуацією; розбіжності актуальних особистих прагнень учасників; появи незадоволеності характером і особливостями міжособистісної взаємодії у групі тощо.

Хоча протилежним напрузі станом є розслаблення, у контексті групової динаміки як антитеза напруження розглядається саме групова згуртованість. Напруга діє як відцентрова сила, що виникає в результаті групових конфліктів і зіткнень між учасниками та спрямована на їх роз'єднання. На відміну від напруженості, групова згуртованість може розглядатися як доцентрова сила, що спрямована на зближення учасників і забезпечення міцності та стійкості групових взаємин. При цьому не слід розуміти групову напругу як щось негативне і небажане в тренінговій групі. Напруженість є ресурсним і спонукальним чинником. Вона призводить до незадоволеності та прагнення учасників до змін. У свою чергу, групова

згуртованість є стабілізуючим чинником у групі, що дозволяє стримувати прояв напруженості та зберігати групу від розпаду. Під її впливом учасники групи відчують підтримку і певну безпеку. Ведучому слід враховувати протилежні функції групової згуртованості та напруженості, підтримуючи динамічну рівновагу між ними.

Проблема лідерства. Ще на початку існування тренінгової групи в ній відбувається активний розподіл ролей між учасниками. У більшості тренінгових груп у процесі їх розвитку з'являються один або більше лідерів. У разі появи в групі декількох лідерів неминучою є їх інтенсивна взаємодія, а можливо, і конфліктні ситуації. Людина, що претендує на місце лідера, психологічно прагне переваги і, як правило, дійсно в чомусь перевершує інших. Лідер, у порівнянні з іншими учасниками тренінгу, зазвичай більш активний і здебільшого є джерелом цінностей та норм, що формують груповий світогляд. Оскільки лідер відображає інтереси групи, він і є своєрідним контролером, який стежить за тим, щоб конкретні дії кожного з учасників не суперечили загальним інтересам, не підривали єдності групи.

Керівництво та лідерство – два основоположних поняття, з якими пов'язане управління групою. На відміну від керівництва, лідерство має психологічну природу і займає особливе місце в структурі неформальних взаємин як внутрішньо-правовий феномен. Слід розрізняти поняття лідерство і керівництво.

Б. Карлоф і С. Сьодеберг визначають керівництво як формальну владну позицію, що не має відношення до особистих якостей людей, а лідерство – як комплексне поняття, що містить у собі: асоціацію з людськими якостями; процес ведення інших; результат діяльності людини.

Порівнюючи поняття лідерства і керівництва, Б. Паригін визначає наступні загальні риси, які відрізняють позиції лідера та керівника:

1. Лідер з'являється неофіційно, і в основному здійснює регуляцію міжособистісних стосунків у групі, у той час як керівник призначається або обирається офіційно та покликаний здійснювати регуляцію офіційних взаємин групи.

2. Явище лідерства є менш стабільним, висунення лідера більшою мірою залежить від життєдіяльності групи та настроїв у ній, у той час як керівництво – більш стабільне.

3. Керівник виконує кілька соціальних ролей, у тому числі є представником групи ззовні. Діяльність лідера обмежується внутрішньогруповими взаєминами і взаємодіями.

4. Керівництво групою, на відміну від лідерства, має визначену систему різних санкцій, якими не володіє лідер.

5. Керівнику надані права і він несе відповідальність за діяльність групи та її результати, у тому числі перед законом.

6. Лідер не володіє такими правами та повноваженнями і не несе відповідальності як за роботу групи, так і за все, що в ній відбувається.

У соціальній психології існують різні підходи до опису і класифікації

типів лідерства. В межах одного з них загальний психологічний тип лідера складається з наступних основних компонентів: емоційність, діловитість та інформованість. Відповідно до цього, лідери поділяються на три типи:

- емоційний лідер. Серце групи. Це індивід, до якого кожен член групи може звернутися за співчуттям, «поплакатися в жилетку»;
- діловий лідер. Руки групи. Здатний організувати справу, налагоджувати необхідні взаємозв'язки, забезпечувати успіх справи;
- інформаційний лідер. Мозок групи. До нього всі звертаються із запитаннями. Він – ерудит, все знає, може пояснити і допомогти знайти потрібну інформацію.

У межах іншого підходу виокремлюють *десять типів лідерства*, які багато в чому підходять для опису групових процесів тренінгової групи:

- сюзерен – інакше, «патріархальний володар». Лідер в образі суворого, але улюбленого батька. Здатний усувати негативні емоції та навіювати людям впевненість у собі. Його висувують в лідери на основі любові та поваги;

- *ватажок* – у ньому послідовники бачать вияв своїх бажань, що відповідають певному груповому стандарту. Особистість ватажка є носієм стандартів. Його намагаються наслідувати учасники групи;

- *тиран* – стає лідером, тому що нав'язує послідовникам почуття покори і несвідомого страху. Лідер-тиран – це домінуюча, авторитарна особистість, зазвичай його бояться і тому йому підкорюються;

- *організатор* – об'єднує послідовників, виступає як сила для підтримання Я- концепції та задоволення потреб кожного. Вміє знімати відчуття провини, тривоги. Його поважають;

- *спокусник* – стає лідером, граючи на слабкостях інших. Виступає в ролі «магічної сили», даючи вихід пригніченим емоціям інших людей. Запобігає конфліктам, знімає напругу. Його обожнюють і часто не помічають усіх його недоліків;

- *герой* – лідер, що жертвує собою заради інших. Часто яскраво проявляється в ситуаціях групового протесту. Його хоробрість об'єднує людей. На нього орієнтуються, бачать у ньому стандарт справедливості. А він вміє повести за собою інших;

- *поганий приклад* – виступає як джерело заразливості для безконфліктної особистості, заряджає інших емоційно;

- *кумир* – вабить, притягує, заряджає послідовників позитивною енергією. Його люблять, обожнюють, ідеалізують;

- *вигнанець та «цап відбивайло»* – це, по суті, антилідери. Вони служать об'єктом агресивних тенденцій, що розвивають групові емоції. Доволі часто група об'єднується для боротьби з антилідером, але в разі його зникнення група розпадається, якщо немає інших загальногрупових стимулів.

Процес утворення лідерів багато в чому визначається рольовими потребами групи, на які переважно впливає стиль керівництва ведучого. У тренінговій групі процеси лідерства учасників проявляються пропорційно ступеню директивності управління групою. Якщо ведучий бере на себе не

тільки керівні функції, а й лідерські, то неминучою є його більш інтенсивна взаємодія з іншими учасниками, які претендують на роль лідерів. На певних етапах розвитку групи можливим є навіть прагнення лідерів групи викликати ведучого на відверте протистояння, щоб підтвердити свій лідерський статус.

Ведучому тренінгу слід добре орієнтуватися в групових процесах та бути досить компетентним у питаннях лідерства. Він може спиратися на феномен лідерства, використовуючи його як додатковий ресурс і засіб у роботі. А може перетворити його на проблему, що завадить веденню групи.

У якості головних механізмів корекційного впливу І. Ялом обрані наступні:

1. Повідомлення інформації – отримання клієнтом у процесі групової психокорекції різноманітних відомостей про особливості людської поведінки, міжособистісної взаємодії, конфліктів.

2. Навіювання надії. Поява надії на успіх у вирішенні проблеми під впливом покращення стану інших клієнтів і власних досягнень. Успішна психокорекція клієнта виступає в якості позитивної моделі, відкриває оптимістичні перспективи для клієнтів.

3. Універсальність страждань, переживань і розуміння клієнтом того, що він не один, що інші учасники групи також мають проблеми, конфлікти, переживання. Це розуміння сприяє подоланню егоцентричної позиції, появи відчуття «спільності» та солідарності з іншими, підвищенню самооцінки.

4. Альтруїзм – можливість допомагати один одному в процесі групової психокорекції, робити щось для іншої людини. Допомогаючи іншим, клієнт стає більш упевненим у собі. Він відчуває себе здатним бути корисним і потрібним, починає більше поважати себе та вірити у власні можливості.

5. Корегуючі рекапітуляції первинної сімейної групи – клієнти знаходять у групі проблеми і переживання, які беруть початок ще у батьківській родині; почуття та способи поведінки, характерні для батьківських і сімейних взаємин у минулому. Виявлення та реконструкція минулих емоційних і поведінкових стереотипів у групі дає можливість роботи над ними, виходячи із актуальної ситуації, коли психолог виступає в ролі батька або матері для клієнта, а інші учасники – у ролі сестер, братів та інших членів родини.

6. Розвиток техніки міжособистісного спілкування – клієнт має можливість за рахунок зворотного зв'язку й аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і в ситуації взаємного прийняття змінити її, розробити та закріпити норми, більш конструктивні способи поведінки і спілкування.

7. Імітаційна поведінка – клієнт може навчитися більш конструктивним способами поведінки за рахунок наслідування психолога та інших успішних членів групи. Наголосимо, що чимало психологів недооцінюють роль цього фактора.

8. Інтерперсональний вплив – отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що призводить до змін і розширення образу Я. Можливість виникнення в групі емоційних ситуацій, які клієнт раніше не міг

подолати, їх аналіз і робота над ними.

9. Групова згуртованість – симпатичність групи для її членів, бажання залишатися в групі, почуття довіри, прийняття групою, взаємне прийняття один одного, відчуття «Ми». Групова згуртованість розглядається як фактор, аналогічний взаємин психолог-клієнт в індивідуальній психокорекції.

10. Катарсис – відреагування, емоційна розвантаженість, вираження сильних почуттів.

С. Кратохвіл у якості головних механізмів корекційного впливу обирає: участь у групі, емоційна підтримка, самодослідження і самоуправління, зворотний зв'язок або конфронтація, контроль, корективний емоційний досвід, перевірка і навчання новим способам поведінки, отримання інформації, розвиток соціальних навичок.

Фактори, що впливають на ефективність психокорекційної роботи:

1. Універсальність – «почуття спільності». Фактор позначає, що проблеми клієнта є універсальними і тією чи іншою мірою проявляються у всіх людей. Клієнт – не самотній у своїх проблемах.

2. Прийняття або акцепція. С. Кратохвіл називає цей фактор емоційною підтримкою. За її умов велике значення має створення психологічної безпеки.

3. Альтруїзм – позитивний психокорекційний ефект на клієнта, який може надавати не тільки підтримку і допомогу, одержувану від інших, але й те, що він сам допомагає іншим, співчуваючи їм, разом обговорюючи їх проблеми.

4. Відреагування або катарсис – сильний прояв афектів – важлива складова частина корекційного процесу. Проте вважається, що відреагування саме по собі не призводить до яких-небудь змін, але створює певну основу або передумову для зміни.

5. Саморозкриття. Цей механізм більшою мірою присутній при груповій психокорекції, стимулює відвертість, прояв прихованих думок, бажань, переживань. Клієнт розкриває самого себе.

6. Зворотний зв'язок або конфронтація. Зворотний зв'язок демонструє те, що клієнт дізнається від інших членів групи, як вони сприймають його поведінку, як вона на них впливає. Інші люди можуть бути джерелом тієї інформації про нас самих, яка є для нас не зовсім доступною.

7. Інсайт (усвідомлення) – розуміння клієнтом неусвідомлюваних первинних зв'язків між особливостями своєї особистості та неадаптивними способами поведінки. Інсайт належить до когнітивного навчання і разом із емоційним корекційним досвідом та досвідом нової поведінки об'єднується в категорію інтерперсонального навчання.

8. Корекційний емоційний досвід – інтенсивні переживання актуальних взаємин або ситуацій, завдяки яким відбувається корекція неправильного спілкування, здійсненого на основі складних переживань.

9. Перевірка нової поведінки. Відповідно до усвідомлення старих, неадаптивних стереотипів поведінки поступово здійснюється перехід до

формування нових. Прогрес залежить від готовності клієнта до змін, ступеня його ідентифікації з групою, від стійкості його минулих принципів і позицій, від індивідуальних рис характеру. При закріпленні нових реакцій велику роль відіграють імпульси з боку групи. Соціально невпевнений клієнт, який намагається завоювати визнання пасивним очікуванням, починає виявляти активність і висловлювати власну думку. При цьому він не тільки не втрачає симпатії своїх товаришів по групі, але його починають більше цінувати і визнавати. У результаті цього позитивного зворотного зв'язку нова поведінка закріплюється і клієнт переконується в її доцільності.

10. Надання інформації, навчання спостереженню. У групі клієнт отримує нові знання про те, як люди поведуться, інформацію про інтерперсональні відмінності, про адаптивні стратегії. Тут має місце на увазі не зворотний зв'язок, інтерпретація, яку клієнт отримує щодо себе, а відомості, які він набуває в результаті своїх спостережень за поведінкою інших.

Оцінка результативності групової роботи

Під результативністю групової роботи розуміють ті зміни у відчуттях, уявленнях і поведінці учасників, які сталися під впливом процесу групової діяльності.

Ефективність впливу групової роботи на її учасників – очевидна. Проте, дискусія про бажані методи відстеження результативності є ще далекою до завершення. І це зрозуміло: існує низка об'єктивних проблем і суперечливих моментів при оцінюванні підсумків групової роботи.

Найчастіше для оцінки результатів роботи групи використовують 4 методи:

- самозвіти учасників;
- тестування їх станів і особистісних особливостей;
- спостереження за поведінкою членів групи;
- оцінка третіх осіб.

Самозвіти учасників можуть бути випадковими або спеціально організованими тренером. Перші існують завжди: так чи інакше кожен із учасників дає зрозуміти, чим збагатив його тренінг і яким є ступінь його задоволення від отриманих вражень. До цього належать і висловлювання з приводу конкретної справи, і традиційне коло в кінці робочого процесу, і «спалах» на початку наступного дня тренінгу.

Для полегшення обробки звітів можна запропонувати учасникам спеціально розроблену анкету. Її основу складають уявлення тренера про найбільш вагомий надбання учасників (у відповідності до завдань тренінгу і особистої мети учасників групи).

Так, С. Петрушин розробив матрицю для відстеження «надбань» у сфері спілкування, в основу якої покладено положення про те, що в структурі компетентності у спілкуванні виокремлюються три компоненти: пізнавальний, поведінковий і емоційний. Всього характеризується 13 «надбань». До пізнавального компонента увійшли твердження: отримав знання про себе; отримав інформацію про спілкування; отримав знання про

інших; зріс інтерес до психології. Поведінковий компонент становлять твердження: знайшов друзів; вирішив проблему спілкування; став більш відкритим. Емоційний компонент відтворюють твердження: відчув сильні переживання; випробовував досвід нового спілкування; усвідомив цінність спілкування; отримав поштовх до саморозвитку.

Р. Кочюнас запропонував анкету оцінки ефективності групи, яка більшою мірою розкриває зміни у реальному житті учасників. Її основу склали запитання: «Який вплив на Ваше життя здійснила робота в групі? Які зміни у Вашому житті хоча б частково пов'язані з участю в групі? З якими проблемами Ви зіштовхнулися, коли намагалися застосувати в житті рішення, віднайдені в групі? Який вплив мала Ваша участь у групі на близьких і важливих для Вас людей?»

В. Большаков використовує власну анкету в процесі тренінгу, щоб коригувати подальший хід занять через зворотний зв'язок. Для цього він пропонує поєднувати три групи запитань, що допомагають виявити: стан учасників (наприклад: «Відчуваю себе дуже неспокійно / спокійно»); ставлення до тренера (наприклад: «Що було найменш ефективним на тренінгу?»); статус учасника (наприклад: «Я міг би багато чому навчитися у таких людей, як...»).

Вивчення взаємодії цих параметрів дає чітке уявлення про те, що було найбільш ефективним протягом тренінгу для кожного учасника.

Аналіз самозвітів, зроблений «швидкоруч» або за допомогою контент-аналізу, дозволяє простежити своєрідність отриманого учасниками досвіду, допомагає досягнути суб'єктивну картину світу кожного. Водночас, тренеру не варто ставитися до цього методу оцінки результатів, як до об'єктивної інформації. Існує, як мінімум, три причини, що впливають на учасників і їх реальну оцінку того, що відбувається. По-перше, сама атмосфера тренінгу часто сприяє тому, щоб оцінка була лише позитивною (і тренеру, й іншим учасникам). Конформізм при цьому впливає із згуртованості та сприяє їй. По-друге, іноді особистісні характеристики учасників диктують їм ті слова, які майже не відтворюють реальність. Наприклад, певна акцентуація характеру змушує людину бути борцем, опозиціонером, і він за інерцією буде відкидати отриманий досвід; а низька оцінка може не дозволити визнати, що тренінг виявився марним. Також на висловлюванні думки можуть вплинути: темперамент, ступінь тривожності або агресивності, бажаний рівень суб'єктивного контролю. По-третє, досить часто буває так, що деякі зміни можна помітити тільки через деякий час, коли група вже давно розпалася.

Тестування передбачає дослідження особистісних особливостей учасників і атмосфери тренінгу. У першому випадку найчастіше використовують метод «решітки Келлі» або більш конкретні тести у разі вузько спрямованого тренінгу. Так, тренінг розвитку креативності припускає використання тесту, що визначає уміння в цій галузі (наприклад, методики Торренса, Гілфорда). При дослідженні атмосфери тренінгу найчастіше застосовують проєктивні методи (наприклад, тест Люшера), семантичний диференціал, соціометрію.

Тестування, безумовно, створює більш об'єктивну картину, але ведучі найчастіше (і не безпідставно) відмовляються саме від цього методу при оцінці результативності своєї праці. Проблема виникає через те, що застосування тесту в кінці тренінгу має сенс тільки в тому випадку, якщо він використовувався і на початку роботи, а відкриваючи груповий процес тестування, ведучий ризикує порушити природну атмосферу і динаміку розвитку групи. За умов переведення учасників з суб'єктної позиції на об'єктну тренер ризикує створити дистанцію між собою і ними. Крім того, на думку Р. Кочюнаса, існує небезпека нівелювання особистості учасника при зведенні його в обмежену кількість вимірювань.

Спостереження передбачає бачення тренером усіх зовнішніх змін у житті учасників: жестів, міміки, манери одягатися, способів реагування на мікросвіт групи тощо. Найменша деталь із життя учасників (припинив спізнюватися, почав голосніше говорити та дивитися в очі, змінив поставу і розпрямив плечі тощо) може чимало цікавого розповісти досвідченому тренеру.

Однак, і при використанні цього методу також існують свої пастки. Основна полягає в тому, що учаснику, який володіє ригідністю, необхідний «розбій» при звиканні до групи; і видима зміна в його поведінці може свідчити лише про те, що він адаптувався до цього середовища. А до реального світу це може не мати ніякого відношення. Друга пастка полягає в тому, що спостереження для тренера є «увімкненим». І потрібно бути напрочуд спостережливою людиною, щоб помітити всі зміни учасників.

Оцінку третіх осіб важко спланувати заздалегідь, але незважаючи на це, метод дійсно дозволяє скласти цілісне уявлення про результати роботи. Більш доцільно використовувати цей метод при роботі з дітьми. Батьки (вчителі) можуть виявитися основними замовниками і в будь-якому випадку – зацікавленими особами. Саме вони помітять, що з напрацьованого на тренінгу перейшло до реального життя. Але і тут, все не так однозначно. Досвід проведення дитячих і підліткових тренінгових груп засвідчує, що помітити зміну і, тим більше, побачити в ній позитивний контекст здатний тільки той, хто сам отримав психологічну допомогу. У випадку паралельної роботи з дітьми та батьками, останні стовідсотково бачили зміну в дітях і зраділи цьому, а в групах, де робота велася тільки з дітьми, «радісних» батьків не більше 20 %. У чому причина феномену? Психологічна допомога завжди передбачає підвищення самостійності людини, її впевненості у власних силах, що далеко не завжди позитивно сприймається оточуючими. Крім того, будь-яка зміна в поведінці людини вимагає адаптації до неї її близьких. Але вони не ходили до психолога і не збиралися змінюватися! У дорослих групах оцінку третіх осіб можна використовувати здебільшого випадково, але тим вона і є ціннішою.

Але загалом, психологу не слід розраховувати на таке диво і краще бути готовим до того, що треті особи не завжди оцінять його працю позитивно. Процедура оцінювання результатів як і методи роботи, також може бути різною.

Оцінювати результати можливо: у процесі тренінгу (наприклад, у кінці кожного робочого дня); після його закінчення; через деякий час (що особливо важливо для оцінки перенесення змін до реального життя).

Найбільш цілісну картину результатів застосування групової роботи надає адекватне поєднання мети роботи з обраним методом і часом оцінювання. Так, наприклад, тренінг, спрямований на розвиток умінь (розвитку креативності), краще оцінювати за допомогою тестування в процесі та наприкінці групової роботи. А тренінг із розвитку особистості (наприклад, подолання сором'язливості) логічно оцінити через певний час на контрольній зустрічі за допомогою самозвітів і спостереження.

ТЕМА 5. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мета: закріпити знання щодо основних положень корекційної роботи у Т- групах; оволодіти основними процедурами роботи у Т-групах.

Корекційна робота у Т-групах

Перша Т-група виникла випадково. У 1946 р. ряд соціологів взяв участь у керованому Л. Бредфордом, Р. Ліппіттом і К. Левіним семінарі, присвяченому питанням внутрішньогрупових стосунків. Після одного із занять проводили його фахівці зібралися, щоб поділитися своїми враженнями. Дозволу бути присутнім на цій зустрічі попросили і кілька рядових учасників семінару. Незабаром стало ясно, що думки фахівців та учасників не завжди збігаються. Такі зустрічі виявилися настільки цікавими і корисними для всіх, що отримали продовження і поступово перетворилися на ефективний метод навчання. Це був один з перших випадків, коли члени навчальної групи аналізували власні враження, використовуючи зворотний зв'язок. Успіх нового методу дослідження групової динаміки привів до створення Національної лабораторії тренінгу (НЛТ) в м. Бетел, штат Мен. У Бетел була сформована група тренінгу основних навичок, попередниця Т-груп. Мета цієї групи була двоякою і включала як розробку стратегій для здійснення змін в малих групах, так і вивчення малих груп і міжособистісних взаємодій. У різні періоди часу Т-групи використовувалися для вирішення найрізноманітніших завдань, включаючи отримання членами груп знань про міжособистісну поведінку, прояснення питань теорії групової динаміки, обговорення проблем, з якими учасники зіткнулися в реальних організаціях, надання їм допомоги у розвитку навичок керівництва та інструктування з застосування цих навичок в реальних ситуаціях. Найбільшу популярність набули Т-групи, що мають виражену орієнтацію на міжособистісні аспекти поведінки. Однак до 1956 р. Т-групи не посідали центрального місця серед тренінгів в лабораторних умовах.

Розвиток теорії особистості та клінічної психології призвів до виникнення Т- груп, орієнтованих на всебічний розвиток особистості. При такій орієнтації поліпшення роботи групи або розвиток персональних навичок вторинні по відношенню до прояснення особистих життєвих цілей і самоідентичності. Такі групи іноді називають «групами сензитивності». Цей термін був введений у вживання в 1954 р. групою орієнтованих на клініку психологів НЛТ. Для багатьох керівників груп тренінг незабаром перетворюється на свого роду зустрічі. В даний час НЛТ перестав бути єдиним інститутом, де функціонують Т-групи, але продовжує відігравати важливу роль у підготовці керівників психокорекційних груп і в подальшому розвитку лабораторних методів їх роботи.

Засновники руху Т-груп керувалися трьома взаємопов'язаними

системами цінностей. Перш за все, перші експериментатори у сфері методології Т-груп дбали про можливість додавання суспільних наук та експериментальної психології до реального життя і, отже, прагнули до застосування наукових методів. Вони вчили членів груп і співробітників установ об'єктивно підходити до проблем, які стоять перед ними, враховувати всі факти, співпрацювати з іншими дослідниками і приймати раціональні рішення на підставі всіх наявних даних. По-друге, вони віддавали перевагу групам, функціонуючим на основі демократичних принципів, і вітали спільне прийняття рішень членами групи.

Навчальна лабораторія. Т-група-це в першу чергу навчальна лабораторія. Це не звичайна лабораторія, яка асоціюється у більшості людей з безліччю безпристрасних вчених у білих халатах, що ставлять складні експерименти. Швидше таку лабораторію можна визначити як «тимчасове локальне співтовариство, створене з метою задоволення потреб усіх його членів у навчанні». Група є мікрокосмом, який представляє реальний світ у мініатюрі. У групі мають місце ті ж проблеми і конфлікти, які зустрічаються в реальному світі. Різниця лише в тому, що Т-група забезпечує можливості для вирішення проблем, не завжди розв'язуваних у реальному житті. У більшості випадків зустрічі в такій навчальній лабораторії відбуваються в обстановці, досить далекій від повсякденних проблем і поточних справ. Зустрічі можуть відбуватися один раз на кілька днів, тижнів.

Т-група є ядром усього процесу навчання на основі досвіду, а в деяких випадках єдиним засобом навчання. Навчальне співтовариство може складатися з двох або трьох Т-груп по 10-15 осіб кожна. Керівник Т-групи називається тренером або фасилітатором.

Навчання тому, як вчитися. Метою Т-групи є підвищення спроможності окремих її членів усвідомлювати ситуацію. Робота в групі сприяє глибшому усвідомленню можливостей вибору при зіткненнях з проблемами реального життя. По-друге, Т-групи пробуджують бажання досліджувати «Що саме відбувається з нами і чому?» Це питання, яке постає перед учасниками. Такий самоаналіз не характерний для їх повсякденного життя. По-третє, в Т-групах підкреслюється необхідність відкритості та щирості у міжособистісних взаєминах. Властива Т-групам невизначеність передбачає, що в них не обов'язково будуть ефективними традиційні форми поведінки. Щоб у такій ситуації хоч чомусь навчитися, необхідно набиратися досвіду, а не слухати старших. Поняттю «навчання тому, як вчитися» відповідає циклічне чергування самопрезентації, зворотного зв'язку та експериментування.

Самопрезентація. Протягом всього існування групи сприйняття того що відбувається членами групи проявляється у їх діях. Це і називається самопрезентацією. Одним із способів подання цього процесу в Т-групі є застосування моделі «Вікна Джогарі», названої так по іменах її винахідників, Дж. Лафта і Г. Інгрема. «Вікно Джогарі» показує, що розташована до відкритого спілкування атмосфера збільшує потенціал групи та особистості, сприяє вирішенню проблем.

«Вікно Джогарі». Відповідно до цієї моделі уявлення людини про себе включають чотири області. Область, названа «ареною», відповідає загальним уявленням, які усвідомлюються і самою особистістю, і оточуючими. Те, що відомо про себе тільки самій особистості, але невідомо іншим, міститься за «фасадом», в «прихованій області» це, наприклад, таємні інтрижки, страх перед начальством, а також все те, чим ще не вдалося поділитися з іншими за браком часу (відмінна оцінка на іспитах, наприклад). «Сліпа пляма» містить те, що іншим відомо про особистість, але сама вона не усвідомлює, наприклад, кепський запах з рота або звичку перебивати інших на півслові. Те, що не відомо про особистість ні їй самій, ні іншим, знаходиться в «невідомому» наприклад, це здібності, що ще не розкрилися, а також потенційні можливості розвитку.

Експериментування. Зворотний зв'язок вчить не сам по собі. Навчання відбувається, якщо кожен член групи може отримати чіткий і коректний зворотний зв'язок про доречність та ефективності своєї поведінки в обстановці, в якій можна вільно задавати питання, проводити дослідження і здобувати новий досвід.

«Тут і зараз». Увага до поточних переживань і занурення в них це фактор, що підтримує бурління в групі. Зосередженість на «тут і зараз» це домінантна тема в більшості сучасних психокорекційних груп.

Зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок сприймається краще за все тими, хто уважно ставиться до чужих реакцій на свою поведінку і може відтворити зміст їх зауважень своїми словами. Такі члени групи з чужих реакцій на свою поведінку витягують максимум корисного для себе, розуміючи при цьому, що вони не зобов'язані змінюватися тільки тому, що комусь цього хочеться.

Поведінка керівника. Ідеальний тренер Т-групи описується як поєднання «матусі-квочки, зразкового батька, святого пророка і Мефістофеля». У дійсності ж поведінка керівника залежить від особливостей його особистості і стилю роботи, а також від специфіки завдань і організації групи.

Коли керівник «йде в тінь», члени групи починають розуміти, що для вироблення порядку денного без допомоги керівника і при відсутності очевидних правил роботи потрібні нові підходи. У настільки невизначеній ситуації учасники починають мимоволі розкривати окремі сторони своєї особистості і стилів взаємин з іншими. Деякі, незважаючи на очевидне усунення керівника від управління груповим процесом, вважають, що він якимось хитрим чином продовжує маніпулювати групою. Але це не так: те, що ви бачите, і є те, що ви отримуєте.

Звичайна помилка керівників Т-груп полягає в готовності втрутитися і «витягнути» групу, коли вона зовсім забуксує. Недостатньо чуйний керівник може пропустити безперервне буксування, що завело в глухий кут групу, тоді як насправді це саме та стадія, яку треба скоріше минути і, можливо, саме за допомогою дружнього стусана від тренера. Досвідчені керівники вміють розрізняти «конструктивні дилеми», які група може вирішити самостійно та безнадійні ситуації, що вимагають їхнього

втручання.

Турбота керівника в Т-групі і його допомога учасникам в розумінні процесів, що відбуваються в групі, може виражатися в тому, що час від часу він пригальмовує ці процеси і пропонує групі новий матеріал для дискусії.

Відповідно до найбільш поширеної точки зору, тренерам Т-груп слід уникати проявів надмірного особистої участі до людей, які стали членами групи, а також занадто активного надання допомоги у вирішенні проблем, з якими ті намагаються розібратися.

Метою всіх Т-груп є розвиток особистості за допомогою поглиблення усвідомлення себе та інших, а також процесів, що відбуваються в групі. Крім того, Т-група може використовуватися як свого роду навчальна лабораторія, де розвиваються і вигострюються навички міжособистісної взаємодії. У ній учасники можуть досліджувати свої стилі спілкування і експериментувати з їх варіантами, налагоджуючи з іншими такі стосунки, які включають зворотні зв'язки. Керівники можуть також відігравати активну роль у поширенні інформації, моделюванні тих чи інших умінь і забезпеченні зворотного зв'язку. Виробляються в Т-групі комунікативні навички включають вміння описувати поведінку, передавати свої почуття, активно слухати, надавати зворотний зв'язок і вступати в конфронтацію. Успішне оволодіння цими навичками зводить до мінімуму скутість і відчуження в групі, сприяє кооперації учасників для досягнення групових цілей.

Описування поведінки передбачає усне коментування конкретних дій, які можна побачити. Це об'єктивна констатація, і вона виключає оціночні висловлювання і приписування іншим мотивів, установок або схильностей. Сказати: «Елен, ти нечупара!» Значить навісити ярлик, а сказати: «Елен, ти знову розлила каву і не витерла», значить описати поведінку.

Передавати почуття це ще одне цінне вміння. Воно включає якомога точну реєстрацію свого внутрішнього стану і повідомлення про нього. Оскільки почуття можуть знаходити вираження в позах, діях і словах, щодо чужих емоцій неважко помилитись. Активне слухання передбачає відповідальне, осмислене сприйняття сказаного іншою людиною. При цьому слухач задає мовцеві питання, уточнює, чи правильно він зрозумів сенс його висловлювань.

Мінімум емпатичного розуміння включає в себе точне відображення того, що інший повідомляє, і того стану, в якому він при цьому знаходиться.

На більш високому рівні емпатичного розуміння сенс того, що повідомляють інші, і почуття, які у них при цьому виникають, сприймаються і коментуються так, щоб можна було виявити їх глибинно-особистісний зміст. Той, хто надає допомогу йде далі поверхневих відчуттів, він прагне відобразити те, що приховано від свідомості, потребує допомоги.

Конфронтація це найбільш дієва форма комунікації, яка може не тільки сприяти розвитку, а й завдавати шкоди. При конфронтації дії однієї людини спонукають іншу замислитися над своєю поведінкою, проаналізувати її і змінити.

Вміле застосування конфронтації тренує чуйне ставлення до

психологічного стану того, на кого вона спрямована, а також глибоке усвідомлення своїх мотивів ініціатором конфронтації груп?

ТЕМА 6. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Зміст:

1. Порівняльна характеристика індивідуальної та групової психокорекції.
2. Теорія групової психокорекції.
3. Специфічні риси психокорекційного процесу.
4. Елементи психокорекційної ситуації.
5. Види психокорекції.
6. Основні принципи психокорекційної роботи.
7. Мета і завдання психологічної корекції.
8. Тренінг як сукупність психокорекційних методів.

1. Порівняльна характеристика індивідуальної та групової психокорекції.

На попередніх лекціях ми розглянули історію зміни наукової парадигми щодо ефективних методів та принципів психологічної допомоги. Ми зазначили, що першою революцією у науковій парадигмі психокорекції практично усіх шкіл була заміна індивідуальних форм роботи на групові. Ми зазначали також, що і до сьогодні групова психокорекція є однією з найчастіше використовуваних у світі форм психокорекції та, що останніми часами, навіть, не схильний до введення змін, класичний психоаналіз використовує групову форму психокорекції. В наш час індивідуальна та групова психокорекція використовуються паралельно. Для того, щоб краще підібрати вид психокорекції в кожному конкретному випадку, необхідно добре розуміти як особливості індивідуальної та групової психокорекції та механізми впливу обох методів, так і покази та протипоказання до групової роботи.

Специфіка групової психокорекції.

Індивідуально-психологічна корекція – це обґрунтована дія психолога на дискретні характеристики внутрішнього світу людини.

Специфіка групової психокорекції полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і психолога, в коректувальних цілях.

Групова психокорекція не є самостійним напрямом психокорекції, а представляє лише специфічну форму, при використанні якої основним інструментом дії виступає група клієнтів, на відміну від індивідуальної психокорекції, де таким інструментом є лише сам психолог.

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана цілями міжособистісного дослідження, особового навчання, саморозкриття.

Це взаємодія «тут і тепер», при якій учасники вивчають процеси міжособистісної взаємодії, що відбуваються з ними, в даний момент і в даному місці.

Разом з іншими методами, групова психокорекція застосовується в рамках різних теоретичних орієнтацій, що визначають у кожному конкретному випадку конкретні цілі і завдання; змістовну сторону і інтенсивність процесів; тактику психолога; основні психологічні мішені; вибір методичних прийомів. Всі ці змінні багато в чому визначаються також специфічними проблемами клієнтів, що беруть участь в корекційній роботі.

Як самостійний напрям групова психокорекція виступає лише в тому змісті, що розглядає клієнта в соціально-психологічному плані, в контексті його взаємостосунків і взаємодій з оточуючими, розсуваючи тим самим межі коректувального процесу і фокусуючись не тільки на індивіді і його внутрішньоособистісній проблематиці, але і на індивіді в сукупності його реальних взаємостосунків і взаємодій з навколишнім світом.

Взаємостосунки і взаємодії, в які вступає клієнт в групі, значною мірою відображають його дійсні взаємостосунки. Група виступає як модель реального життя, де клієнт будує ті ж стосунки, проявляє ті ж установки, цінності, ті ж способи емоційного реагування і ті ж поведінкові реакції. Цей процес полегшується і прискорюється, зокрема, завдяки ранньому виявленню в груповому контексті типової для окремих учасників дезадаптивної міжособистісної поведінки.

Головним змістом роботи груп стає аналіз типових зразків взаємодії, зіставлення поведінки в актуальній ситуації «тут і тепер» з її характером і наслідками у минулому. Дякуючи тактовній участі психолога, який заохочує і спрямовує дискусію, сприяє створенню атмосфери сприйняття і співпраці, така аналітична робота полегшує переживання коректуючого емоційного досвіду, необхідного для навчання.

Може скластися враження, що індивідуальна психокорекція спрямована на внутрішньоособистісні проблеми, а групова — на міжособистісні. Проте, насправді, задачі індивідуальної та групової психокорекції багато в чому співпадають. Дія лише на міжособовому рівні є поведінковим тренінгом, завдання ж психокорекції складніші і глибші.

Кінцеві завдання психокоректувальної роботи полягають в досягненні змін в трьох основних сферах; когнітивній, емоційній і поведінковій. Проте ступінь зміни у цих трьох сферах різна при різних школах психокорекції. Різниця між індивідуальною та груповою психокорекцією, в основному полягає в різних механізмах психологічного впливу. При індивідуальній психокорекції спілкування обмежується діадою «клієнт — психолог». Інструментом дії в цьому випадку є тільки сам психолог. Це обмежує діапазон реальної емоційної дії і реальних варіантів поведінки як в кількісному плані, так і в якісному. При груповій формі корекції інструментом дії виступає психокорекційна група. При цьому складається ситуація реальної емоційної взаємодії, реальної поведінки, в яку включені клієнти з широким діапазоном різних установок, емоційних і поведінкових

реакцій, різного досвіду побудови стосунків. Завдяки цим особливостям акцент в індивідуальній роботі переноситься на сферу інтелектуального усвідомлення, а безпосередня робота з емоційними і поведінковими стереотипами може обмежуватися лише взаємостосунками «психолог — клієнт». При цьому у клієнта завжди може виникнути сумнів стосовно того, що життєві настанови чи моделі поведінки, які пропонує йому психолог є дійсно кращими, аніж ті, які склалися особисто у нього як наслідок його життєвого досвіду. Зважаючи на специфіку індивідуальної психокорекції, можна сформулювати конкретні її завдання в кожній з трьох сфер.

1. Сфера інтелектуального усвідомлення (когнітивний аспект). Якщо в груповій психокорекції ведучою є інтеракційна орієнтація, то в індивідуальній - біографічна. Під час індивідуальної коректувальної роботи на підставі аналізу своєї біографії клієнт може:

- усвідомити мотиви своєї поведінки, особливості своїх стосунків, емоційних і поведінкових реакцій;
- усвідомити неконструктивний характер низки своїх стосунків, емоційних і поведінкових стереотипів;
- усвідомити зв'язок між різними психогенними чинниками і соматичними розладами;
- усвідомити міру своєї участі у виникненні конфліктних і психотравмуючих ситуацій;
- усвідомити глибокі причини своїх переживань і способи реагування, а також умови формування своєї системи стосунків.

2. Емоційна сфера. У індивідуальній психокорекції психолог має справу як із «живими» емоціями клієнта, так і з їх «віддзеркаленням», тому завдання в емоційній сфері певною мірою також пов'язані з усвідомленням. В процесі психокорекції клієнт може:

- одержати емоційну підтримку від психолога, яка може сприяти ослабленню захисних механізмів;
- навчитися розуміти і вербалізувати свої почуття;
- усвідомлювати справжні почуття до себе самого;
- пов'язати свої проблеми з відповідними переживаннями (часто прихованими від себе самого);
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування.

3. Поведінкова сфера. В результаті проведеної коректувальної роботи клієнт може навчитися коректувати свої неадекватні реакції і оволодіти новими формами поведінки.

У найзагальнішому виді цілі групової психокорекції визначаються як розкриття, аналіз, усвідомлення і опрацювання проблем клієнта, його внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів і корекція неадекватних стосунків, установок, емоційних і поведінкових стереотипів на основі аналізу і використання міжособистісної взаємодії.

Таким чином, завдання групової психокорекції фокусуються на трьох складових самосвідомості:

1. Саморозуміння (когнітивний аспект).

2. Ставлення до себе (емоційний аспект).

3. Саморегуляція (поведінковий аспект).

Як і у випадку індивідуальної психокорекції, залежно від теоретичної орієнтації представники різних напрямів групової психокорекції надають більше або менше значення кожному з них, підкреслюючи при цьому і певну роль двох інших. Як основні механізми коректувальної дії можуть розглядатися такі дії, що стимулюють емоційні переживання, конфронтація та навчання.

Конкретніше завдання групової психокорекції теж можна сформулювати таким чином:

У пізнавальній сфері (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення) групова психокорекція повинна сприяти тому, щоб клієнт усвідомив:

- які ситуації в групі і в реальному житті спричиняють напруження, тривогу, страх і інші негативні емоції, що провокують появу, фіксацію і посилення соматичних або психічних симптомів;
- зв'язок між негативними емоціями і появою та посиленням різного роду порушень і розладів;
- особливості своєї поведінки і емоційного реагування, власні мотиви, потреби, прагнення, стосунки, установки, а також ступінь їх адекватності, реалістичності і конструктивності;
- як він виглядають із сторони, як сприймаються його поведінка, емоційні реакції та думки різними іншими; як оцінюються іншими, як відгукуються на них різні люди, які наслідки ця поведінка має;
- існуюче неузгодження між власним образом «Я» і сприйняттям себе іншими;
- характерні захисні механізми;
- внутрішні психологічні проблеми і конфлікти;
- особливості міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти і їх причини;
- більш глибокі причини переживання і способи реагування, починаючи з дитинства, а також умови, особливості формування системи стосунків;
- власну роль, міру своєї участі у виникненні і збереженні конфліктних і психотравмуючих ситуацій, а також те, яким чином можна було б уникнути їх повторення в майбутньому.

В емоційній сфері групова психокорекція повинна допомогти клієнту:

- одержати емоційну підтримку з боку групи і психолога, що призводить до відчуття власної цінності, послаблення захисних механізмів, зростанню відвертості, активності і спонтанності;
- пережити в групі ті почуття, які він часто переживає в реальному житті, відтворити в безпечній обстановці ті емоційні ситуації, які були в нього насправді та з якими раніше він не міг впоратися, без особливо шкідливих наслідків у реальному повсякденному житті;
- пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;

- навчитися щирості у ставленні до себе і до інших людей;
- стати вільнішим у вираженні власних негативних і позитивних почуттів;
- навчитися точніше розуміти і вербалізувати свої почуття і емоційні стани;
- розкрити перед іншими свої проблеми з відповідними їм переживаннями, часто раніше прихованими від самого себе або спотвореними, і за рахунок цього перевірити небезпеки, що з ними пов'язані, на реальність, а емоції на відповідність;
- модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття самого себе і своїх стосунків з іншими;

В цілому завдання корекції в емоційній сфері зводяться до отримання клієнтом емоційної підтримки і формування сприятливішого ставлення до себе; безпосередньому переживанню і усвідомленню нового досвіду стосунків в групі і досвіду сприйняття у групі самого себе; точному розпізнаванню і вербалізації власних емоцій; проживанню заново і усвідомленню минулого емоційного досвіду і отриманню нового емоційного досвіду в групі.

У поведінковій сфері групова корекція повинна допомогти клієнту:

- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- набути навичок щирішого, глибшого, вільнішого спілкування;
- подолати неадекватні форми поведінки, що виявляються в групі, зокрема пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій;
- розвинути форми поведінки, пов'язані із співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю і самостійністю;
- спробувати нові форми поведінки, зокрема, ті, які сприятимуть адекватній адаптації і функціонуванню в реальному житті;
- відпрацювати і закріпити адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнення в пізнавальній і емоційній сферах.

У груповій психокорекції основним інструментом коректувальної дії виступає група, що допомагає виявити і скоректувати проблеми клієнта за рахунок міжособистісної взаємодії і групової динаміки, сфокусованих на процесі «тут і тепер».

Групова психокорекція в рамках конкретної напруги реальної міжособистісної взаємодії вирішує ті ж задачі, що і індивідуальна, але за допомогою інших засобів. Якщо, наприклад, метою психокорекції є розкриття і опрацювання внутрішнього психологічного конфлікту і неадекватних, порушених стосунків особистості, що зумовили виникнення його суб'єктивної нерозв'язності, то ця мета є спільною і для індивідуальної, і для групової психокорекції.

Труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, міжособові конфлікти в значній мірі є наслідком глибинних колізій і змінених, неадекватних типових способах побудови стосунків особою. У міжособистісних конфліктах висвічуються приховані неусвідомлювані психологічні проблеми.

Відмінність групової корекції від індивідуальної при спільних

завданнях полягає в тому, що перша більшою мірою акцентує увагу на міжособистісному аспекті, а друга — на біографічному, однак лише більшою мірою, але не виключно. Адекватна корекція порушених стосунків особистості може бути здійснена клієнтом лише в тому випадку, якщо весь комплекс психологічних особливостей, що виявляються в процесі групової взаємодії, співвідноситься з його реальною ситуацією і проблемами поза групою, дозволяє реконструювати особливості взаємостосунків в ситуаціях «там і тоді».

Закономірна повторюваність, стереотипність конфліктних ситуацій, особливості поведінки, емоційного реагування в групі і поза нею в сьогоденні і минулому роблять для клієнта наочнішим і переконливішим зміст зворотного зв'язку, що одержується в групі від великої кількості різних людей. Це сприяє створенню стійкої мотивації до самодослідження і корекції своїх стосунків, дозволяє вичленувати те, що стоїть за власною поведінкою в різних ситуаціях.

Один з найважливіших механізмів коректувальної дії в груповій психокорекції — виникнення і переживання клієнтом в групі тих емоційних ситуацій, які були у нього в реальному житті у минулому і були суб'єктивно нерозв'язні і невідреаговані, — передбачає опрацювання минулого негативного досвіду, що проявляється в актуальній емоційній ситуації в групі, без якої неможливо досягнути позитивних, досить глибоких особистісних змін. Адекватне саморозуміння також не може бути досягнуто поза загальним контекстом формування розвитку особистості клієнта.

Покази та протипоказання до групової та індивідуальної психокорекції.

Прийняття рішення про проведення індивідуальної чи групової психологічної корекції, шляхах її здійснення визначається уявленням психолога про зміст своєї коректувальної роботи.

У разі індивідуальної психокорекційної роботи психолог працює з клієнтом один на один за відсутності сторонніх осіб. У іншому випадку він працює з групою клієнтів, які в психокоректувальному процесі взаємодіють не тільки з психологом, але і один з одним.

Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю і по своєму результату буває глибшою, ніж групова. Вся увага психолога спрямована тільки на одну людину, на роботу з її проблемами витрачається і весь час зустрічі. Хоча це, відповідно і дорожче коштує, якщо перераховувати на вартість години психокорекційної роботи. Індивідуальна психокорекція зручна тим, що краще розкриває особливості клієнта, знімає у нього психологічні бар'єри, які неминуче виникають і насилу долаються у випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися у присутності багатьох інших людей.

Але цей вид психокорекції малоефективний при вирішенні проблем міжособового характеру, для яких необхідна робота в групі.

Крім цього, необхідними умовами індивідуальної психологічної

корекції є наступні:

- добровільна згода на отримання такої допомоги;
- довіра клієнта до психолога;
- активність клієнта і його творчо-дослідницьке ставлення до власних проблем;

- право клієнта приймати або не приймати допомогу, що надається;
- право клієнта самому приймати рішення у своєму житті.

Форма індивідуальної психокорекції вибирається у таких випадках:

- коли проблеми клієнта індивідуального, а не міжособового характеру;
- коли клієнт категорично відмовляється працювати в групі або з яких-небудь причин його робота в групі неможлива;
- коли застосовуються достатньо сильні методи психологічного впливу і клієнта необхідно постійно тримати під спостереженням і контролем;
- коли у клієнта виявлена надмірна тривожність;
- коли виявлена сильна загальмованість;
- при дуже суттєвій невпевненості в собі;
- при необґрунтованих страхах;
- при проблемах недостатнього усвідомлення самого себе;
- при втраті сенсу і мети життя.

Іноді буває і так, що за характером проблеми клієнту потрібна групова робота, але він категорично відмовляється працювати в групі. Тоді, як перший крок на шляху до реабілітації можна використовувати індивідуальну роботу. І поступово, у міру готовності, підводити клієнта до усвідомлення необхідності включення в групову роботу.

Протипоказами для групової психокорекційної роботи можуть служити сильно виражена збудливість і емоційна невірноваженість клієнта, важкий характер, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального або морального розвитку тощо. При сильнодіючих психокорекційних процедурах у таких людей може настати емоційний стрес або емоційний зрив.

Через деякі інші причини клієнт може свідомо або несвідомо заважати працювати іншим учасникам групи.

І, нарешті, він може не розуміти, чого від нього очікують або поводитися в групі недостатньо культурно, шокуючи інших і виводячи їх з рівноваги. Іноді клієнт, хоч йому і дійсно необхідно працювати в групі, фактично підсвідомо внутрішньо чинить спротив цьому. Тоді психолог може постаратися зняти внутрішній спротив клієнта, переконати його в необхідності включитися в групову роботу і допомогти йому це зробити практично.

Є клієнти, які в звичайних психокоректувальних ситуаціях поведуться цілком нормально, але втрачають контроль над собою, коли відчують сильний психологічний вплив у групі. В цьому випадку сильно діючі психологічні процедури необхідно спочатку випробувати на клієнті в індивідуальному порядку, а потім вже включати його в групу.

Індивідуальна психокорекція допомагає тільки тим, у кого є дійсні психологічні або поведінкові проблеми. Наявність таких проблем може

встановити професійний психолог або усвідомити сам клієнт. Іноді людині здається, що у нього є проблеми, хоча насправді їх немає. Іноді навпаки, здається, що проблеми немає, хоча насправді вона існує.

Психокорекція мало чим може допомогти людям, у яких психологічні або поведінкові відхилення викликані серйозними захворюваннями органічного характеру. Для таких людей необхідна допомога психотерапевтів або психіатрів.

Отже: Групова психокорекція не є самостійним напрямом психокорекції, а представляє лише специфічну форму, при використанні якої основним інструментом дії виступає група клієнтів, на відміну від індивідуальної психокорекції, де таким інструментом є лише сам психолог. Групова психокорекція в рамках конкретної групової напруги вирішує ті ж задачі, що і індивідуальна, але за допомогою інших засобів. При індивідуальній психокорекції спілкування обмежується діадою «клієнт — психолог». Інструментом дії в цьому випадку є тільки сам психолог, що обмежує діапазон реальної емоційної взаємодії і реальних варіантів поведінки як в кількісному плані, так і в якісному. При груповій формі корекції інструментом дії виступає психокорекційна група. При цьому складається ситуація реальної емоційної багатовекторної взаємодії, різноманіття реальної поведінки, в яку включені клієнти з широким діапазоном різних стосунків, установок, емоційних і поведінкових реакцій.

Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю і по своєму результату буває глибшою, ніж групова. Вся увага психолога і весь час зустрічі спрямовані тільки на одну людину. Хоча це, відповідно і дорожче коштує, якщо перераховувати на вартість години психокорекційної роботи. Індивідуальна психокорекція зручна тим, що краще розкриває особливості клієнта, знімає у нього психологічні бар'єри, які неминуче виникають і насилу долаються у тому випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися у присутності багатьох інших людей.

Але цей вид психокорекції малоефективний при вирішенні проблем міжособового характеру, для яких необхідна робота в групі.

Протипоказаннями для групової психокорекційної роботи можуть служити сильно виражена збудливість і емоційна невірноваженість клієнта, важкий характер, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального або морального розвитку тощо.

Іноді буває і так, що по характеру проблеми клієнту потрібна групова робота, але він категорично відмовляється працювати в групі. Тоді, як перший крок на шляху до реабілітації можна використовувати індивідуальну роботу. І поступово, у міру готовності, підводити клієнта до усвідомлення необхідності включення в групову роботу.

2. Теоретичні основи групової психокорекції.

Докладний аналіз механізмів коректувальної дії групової психокорекції представлений в роботах І. Ялома (1970) і С. Кратохвіла (1978).

Як основні механізми коректувального впливу І. Ялом виділяє наступні:

1. Повідомлення інформації. Отримання клієнтом в ході групової психокорекції різноманітних відомостей про особливості людської поведінки, міжособистісної взаємодії, конфлікту, нервово-психічного здоров'я і тощо. З'ясування причин виникнення і розвитку порушень, інформація про суть психокорекції і ході психокорекційного процесу, інформаційний обмін між учасниками групи.

2. Навіювання надії. Поява надії на успіх вирішення проблеми під впливом покращання стану інших клієнтів і власних досягнень. Успішна психокорекція одного клієнта служить іншим як позитивна модель, відкриває їм оптимістичні перспективи. Найсильніше цей чинник діє у відкритих психокорекційних групах.

3. Універсальність страждань, переживань і розуміння клієнтом того, що він не самотній, що інші члени групи також мають проблеми, конфлікти, переживання. Таке розуміння сприяє подоланню егоцентричної позиції, появи почуття спільності і солідарності з іншими, підвищенню самооцінки.

4. Альтруїзм - можливість в процесі групової психокорекції допомагати один одному, робити щось для іншого. Допомагаючи іншим, клієнт стає упевненішим в собі. Він відчуває себе здатним бути корисним і потрібним, починає більше поважати себе і вірити у власні можливості.

5. Корируючі рекапітуляції первинної сімейної групи. Клієнти виявляють в групі проблеми і переживання, що йдуть з батьківської сім'ї, почуття і способи поведінки, характерні для батьківських і сімейних стосунків у минулому. Виявлення і реконструкція минулих емоційних і поведінкових стереотипів в групі дає можливість їх опрацювання, виходячи з актуальної ситуації, коли психолог виступає в ролі батька або матері для клієнта, а інші учасники — в ролі братів, сестер і інших членів сім'ї.

6. Розвиток техніки міжособистісного спілкування. Клієнт має можливість за рахунок зворотного зв'язку і аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і в ситуації взаємного прийняття змінити її, виробити і закріпити норми, конструктивніші способи поведінки і спілкування.

7. Імітаційна поведінка. Клієнт може навчитися конструктивнішим способам поведінки за рахунок наслідування поведінки психолога і інших успішних членів групи. Підкреслюється, що багато психологів явно недооцінюють роль цього чинника.

8. Інтерперсональний вплив. Отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що призводить до зміни і розширення образу «Я». Можливість виникнення в групі емоційних ситуацій, з якими клієнт раніше не міг впоратися, їх вичленення, аналіз і опрацювання.

9. Групова згуртованість. Привабливість групи для її членів, бажання залишатися в групі, відчуття приналежності групі, довіра, прийняття групою, взаємне прийняття один одного, почуття «Ми» групи. Групова згуртованість

розглядається як чинник, аналогічний стосункам «психолог — клієнт» в індивідуальній психокорекції].

10. Катарсис. Відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

С. Кратохвіл як основні механізми указує наступні: участь в групі, емоційну підтримку, самодослідження і самоуправління, зворотний зв'язок або конфронтацію, контроль, корективний емоційний досвід, перевірку і навчання новим способам поведінки, отримання інформації, розвиток соціальних навиків.

Клієнти як основні механізми найчастіше вказують: усвідомлення нового (самого себе, сприйняття іншими, розуміння інших людей), переживання в групі позитивних емоцій (відносно самого себе, інших членів групи, групи загалом, позитивних емоцій від учасників групи), надбання нових способів поведінки, перш передусім міжособистісної взаємодії і поведінки в емоційно напружених ситуаціях.

Вказані механізми охоплюють всі три площини зміни: когнітивну, емоційну, поведінкову — і можуть бути представлені у вигляді трьох основних більш узагальнених механізмів:

- коригуючі емоційні переживання (корективний емоційний досвід);
- конфронтація;
- навчання.

Коригуючі емоційні переживання пропонують перш передусім емоційну підтримку. Остання означає для клієнта прийняття його групою, визнання його людської цінності і значущості, унікальності його внутрішнього світу, готовності групи розуміти його, виходячи з власних стосунків і установок.

Конструктивне опрацювання змісту зворотного зв'язку, становлення адекватного саморозуміння передбачає прийняття клієнтом нової інформації про себе, яка часто не відповідає власним уявленням. Низька самооцінка, емоційно негативне ставлення до себе утрудняють сприйняття нової інформації, загострюють дію захисних механізмів. Позитивніша самооцінка, навпаки, знижує рівень психологічної загрози, зменшує спротив, робить клієнта відкритішим до нової інформації, нового досвіду. Це означає, що самооцінка і ставлення до себе грають надзвичайно важливу роль у становленні адекватного саморозуміння і можуть як сприяти, так і перешкоджати цьому процесу.

Емоційна підтримка має позитивну стабілізуючу дію на самооцінку, підвищує ступінь самоповаги і таким чином коригує такий найважливіший елемент системи стосунків, як ставлення до себе. Перебудова ставлення до себе відбувається, з однієї сторони, під впливом нового знання про себе, а з іншого — у зв'язку із зміною емоційного компоненту цього ставлення, яке забезпечується в основному за рахунок емоційної підтримки.

Прийняття клієнта групою сприяє розвитку співпраці, полегшує засвоєння клієнтом групових норм, підвищує його активність, відповідальність, створює умови для саморозкриття.

Коригуюче емоційне переживання свого минулого також пов'язано з переживанням клієнта свого минулого і поточного групового досвіду. Виникнення в групі різних емоційних ситуацій, з якими клієнт в реальному житті не міг впоратися, дозволяє в особливих корекційних умовах вичленувати ці переживання, проаналізувати, пропрацювати їх, а також виявити адекватніші форми емоційного реагування.

Ще один аспект коригуючого емоційного переживання пов'язаний з проекцією на групову ситуацію емоційного досвіду батьківської сім'ї. Аналіз цих переживань на основі емоційної взаємодії в корекційній групі дозволяє клієнту значною мірою опрацювати і вирішити емоційні проблеми, що йдуть корінням в дитинство.

Конфронтація, на думку більшості авторів, є провідним механізмом групової психокорекції. Конфронтація розуміється як зіткнення клієнта з самим собою, із своїми проблемами, конфліктами, установками, стосунками, емоційними і поведінковими стереотипами і здійснюється за рахунок зворотного зв'язку між членами групи і групою як цілим.

Завдяки наявності зворотного зв'язку кожний з учасників групи одержує інформацію про те, які реакції у оточуючих викликає його поведінка; як він сприймається іншими; у яких випадках його інтерпретація емоційного змісту міжособистісної ситуації опиняється неадекватною і спричиняє таку ж неадекватну реакцію оточуючих; які цілі і мотиви його поведінки, наскільки його актуальна поведінка сприяє досягненню цієї мети; які емоційні поведінкові стереотипи для нього характерні; який зв'язок бачать інші між його досвідом (минулим і актуальним) і поведінкою.

Зворотний зв'язок дає можливість учаснику групи зрозуміти і оцінити власну роль в типових для нього міжособистісних конфліктах і, тим самим, усвідомити власні проблеми, співвідносивши минуле і сьогодення.

Він як би бачить себе в різних дзеркалах, якими є інші члени групи. Інформація, яку клієнт отримує прямо або опосередковано від інших учасників групи, часто суперечить або не узгоджується з його «Я». Завдання психокорекції полягає в розширенні «Я» шляхом інтеграції отриманої інформації, створюючи для цього відповідні умови.

Навчання в процесі групової корекції здійснюється прямо і опосередковано. Група виступає як модель реальної поведінки клієнта, в якій він проявляє типові для нього поведінкові стереотипи і, таким чином, створює умови для дослідження клієнтом власної міжособистісної взаємодії, поведінки, дозволяє вичленувати в ньому конструктивні і неконструктивні елементи, що приносять задоволення або що викликають негативні переживання.

Групова ситуація є ситуацією іншої реальної емоційної, міжособистісної взаємодії, що значною мірою полегшує відмову від неадекватних стереотипів поведінки і вироблення навиків повноцінного спілкування. Ці зміни підкріплюються в групі. Клієнт починає відчувати свою здатність до змін, які приносять йому задоволення самому і позитивно сприймаються оточуючими.

Методи групової психокорекції умовно підрозділяються на основні і допоміжні. Основною є групова дискусія, що має три головні орієнтації: 1) інтеракційну, 2) біографічну і 3) тематичну.

Специфіка групової психокорекції як самостійної форми дії полягає в цілеспрямованому використанні в коректувальних цілях явища групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи. Цим групова психокорекція відрізняється від індивідуальної, при якій взаємостосунки будуються між психологом і окремим клієнтом.

Чинники, що впливають на ефективність психокорекційної роботи

Приведена нижче класифікація складена на підставі робіт Р. Корзіні, Б. Розинберга (1964), І. Ялома (1970), С. Кратохвіла (1978). Отже, на ефективність психокоректувальної роботи впливають наступні чинники: універсальність, прийняття, альтруїзм, відреагування, саморозкриття, зворотний зв'язок, інсайт, коректувальний емоційний досвід, перевірка нової поведінки, надання інформації. Деякі з даних чинників характерні і для індивідуальної, і для групової психокорекції, інші — лише для групової. Розглянемо ці чинники докладніше.

1. Універсальність, або «почуття спільності», «участь в групі», спостерігається лише в груповій психокорекції. Чинник діє тому, що проблеми клієнта універсальні і в тому або іншому ступені виявляються у всіх людей. Клієнт не самотній в своїх проблемах. У звичайному житті клієнти ізольовані від різного роду соціальних контактів і відчують себе знехтуваними. Прийом в групу, а потім активну взаємодію з її учасниками в атмосфері прийняття і взаємопідтримки справляють на них сильне враження. Прийшовши в групу, клієнти вважають, що у них особливі виняткові проблеми і що вони навряд чи зможуть поділитися своїми думками і переживаннями. Коли ж в групі вони розуміють, що у інших членів ті ж самі побоювання і що у інших є такі ж проблеми, їм легшає значно.

2. Схвалення, або акцептація. С. Кратохвіл називає цей чинник емоційною підтримкою. При емоційній підтримці велике значення має створення клімату психологічної безпеки. Безумовне прийняття клієнта групою, разом з емпатією психолога і його конгруентністю, — перші із складників позитивного ставлення, які повинен побудувати психолог. Ця тріада К. Роджерса має величезне значення в індивідуальній корекції і не менше в груповій.

У найпростішій формі емоційна підтримка виявляється в тому, що психолог в індивідуальній психокорекції або учасники групи при груповій психокорекції слухають людину і намагаються зрозуміти її. Далі слідує прийняття і співчуття. Якщо клієнт є членом групи, то він повинен прийматися групою не озираючись на його становище, особливості поведінки, минуле. Він приймається таким, який він є, з його власними думками і почуттями. Група дозволяє йому відрізнитися від інших членів групи, від норм суспільства і ніхто його не засуджує.

3. Альтруїзм. Позитивний психокоректувальний ефект на клієнта може мати не тільки підтримка і допомога, що одержується від інших, але і те, що він сам допомагає іншим, співчуваючи їм, разом обговорюючи їх проблеми.

Клієнт, який приходить в групу деморалізованим, невпевненим в собі, з почуттям, що сам нічого не може запропонувати натомість, в процесі групової роботи починає відчувати себе необхідним і корисним для інших. Альтруїзм допомагає подолати хворобливу спрямованість на себе, підвищує почуття приналежності до інших, почуття упевненості і адекватної самооцінки. Цей механізм специфічний для групової психокорекції. Він відсутній в індивідуальній психокорекції, бо там клієнт знаходиться виключно у позиції людини, якій допомагають. У груповій психокорекції всі клієнти відіграють психокоректувальну роль по відношенню до інших членів групи.

4. Відреагування, або катарсис. Сильний вияв афектів — важлива складова частина корекційного процесу. Проте вважається, що відреагування саме по собі не призводить до якихось змін, та створює певну основу або передумову для зміни.

Цей механізм є універсальним. Він спрацьовує і в індивідуальній, і в груповій психокорекції. Емоційне відреагування приносить значне полегшення клієнтам і всіляко підтримується і психологом, і учасниками коректувальної групи. На думку Ялома, відреагування смутку, травматичних переживань і вираження сильних, важливих для індивіда емоцій стимулює розвиток групової згуртованості.

Емоційне відреагування підкріплюється спеціальними прийомами в психодрамі і групах зустрічей (енкаутерг-групи). У групах зустрічей часто стимулюють злість і її відреагування шляхом сильних ударів по подушці, яка символізує супротивника.

5. Саморозкриття (самоексплорація). Цей механізм більшою мірою присутній при груповій психокорекції, він стимулює відвертість, вияв прихованих думок, бажань, переживань. В процесі психокорекції клієнт розкриває самого себе, навіть у тому випадку, якщо відпочатку він не збирався цього робити. При самоексплорації учасник групи приймає на себе відповідальність, оскільки йде на ризик реалізації почуттів, мотивів і поведінки зі своєї прихованої або таємної ділянки. Деякі психологи говорять про «самороздягання»: людина знімає маску, починає відверто говорити про приховані мотиви, про які група навряд чи могла б здогадуватися. Йдеться про глибоко інтимну інформацію, яку клієнт не кожному б довірів. Окрім різних переживань і стосунків, пов'язаних з почуттям провини, сюди відносяться події і вчинки, яких клієнт просто соромиться. До «самороздягання» справа повинна доходити тільки в тому випадку, якщо усі інші члени групи реагують з розумінням і підтримкою. Тому що існує ризик того, що клієнт розкриється і не отримає підтримки. Таке «самороздягання» опиниться для нього хворобливим і завдасть повторної психотравми.

6. Зворотний зв'язок, або конфронтація. Зворотний зв'язок означає, що клієнт дізнається від інших членів групи, як вони сприймають його

поведінку, як вона на них впливає. Цей механізм має місце і в індивідуальній психокорекції, і в груповій, але в груповій його значення у багато разів збільшується. Зворотний зв'язок — головний чинник групової психокорекції. Інші люди можуть бути джерелом тієї інформації про нас самих, котра нам не зовсім доступна. У буденному житті ми часто стикаємося з людьми, проблеми яких прямо написані у них на обличчі, і люди, вступаючи з такою людиною в контакт, не вказують їй на її недоліки, оскільки бояться видатися нетактовними і образити її. Проте саме ця (неприємна для людини) інформація є матеріалом, завдяки якому вона змогла би змінитися. У інтерперсональних стосунках таких делікатних ситуацій безліч.

Наприклад, людина, яка має звичай багато говорити і не розуміє, чому люди уникають розмов з нею, в коректувальній групі отримує інформацію про те, що її спосіб вербального спілкування дуже нудний. Людина, яка не розуміє, чому багато хто відноситься до неї недружньо, дізнається, що її неусвідомлюваний іронічний тон дратує людей.

Проте не всяка інформація про людину, одержана від інших, є зворотним зв'язком. Зворотний зв'язок треба відрізнити від інтерпретації.

Інтерпретація — це тлумачення, пояснення думки, міркування з приводу побаченого, почутого. Для інтерпретації характерні висловлювання типу: «Я думаю, що ти робиш те-то й те-то». Для зворотного зв'язку характерні висловлювання типу: «Коли ти робиш те-то й те-то, я відчуваю ось що...»

Інтерпретації можуть бути помилкові або представляти власні проєкції інтерпретатора. Зворотний же зв'язок по суті своїй не може бути неправильним. Він є вираження того, як одна людина реагує на іншу. Зворотний зв'язок може бути невербальним, виявлятися в жестах або в міміці. Значну цінність для клієнтів представляє і наявність диференційованого зворотного зв'язку. Не всяку поведінку можна оцінити однозначно: негативно або позитивно. Вона впливає по-різному на різних людей. На основі диференційованого зворотного зв'язку клієнт може навчитися диференціювати реакції на свою поведінку різних людей.

Термін «конфронтація» часто застосовують для негативного зворотного зв'язку. Г.Л. Ісуріна і В.А. Мурзенко (1976) вважають конфронтацію у формі конструктивної критики дуже корисним психокоректувальним чинником. Одночасно вони указують, що при переважанні однієї тільки конфронтації критика перестає сприйматися як доброзичлива і конструктивна, що веде до посилення психологічного захисту. Конфронтацію необхідно поєднувати з емоційною підтримкою, яка створює атмосферу взаємного інтересу, розуміння і довіри.

7. Інсайт (усвідомлення). Інсайт означає розуміння клієнтом неусвідомлюваних раніше зв'язків між особливостями своєї особистості і дезадаптивними способами поведінки. Інсайт відноситься до когнітивного навчання і разом з емоційним коректувальним досвідом і досвідом нової поведінки об'єднується в категорію інтерперсонального навчання.

8. Коректувальний емоційний досвід. Коректувальний емоційний

досвід є інтенсивними переживаннями актуальних стосунків або ситуацій, завдяки якому відбувається корекція неправильного узагальнення, зробленого на основі важких минулих переживань. Це поняття ввів психоаналітик А. Франс в 1932 р. Він вважав, що оскільки багато пацієнтів перенесли в дитинстві психологічну травму у зв'язку з поганим ставленням до них батьків, то психологу необхідно створити корекційний емоційний досвід для нейтралізації ефектів первинної травми, яка впливає на актуальне реальне життя клієнта. Психолог та інші учасники групи реагують на клієнта інакше, ніж реагували на нього батьки в дитинстві. Клієнт емоційно переживає, порівнює стосунки, виправляє свої позиції. Психокорекція здійснює як би процес емоційного перевиховання. Ця нова реальність робить можливою повторну диференціацію, тобто розрізнення ситуацій, в яких дана реакція доречна або ні. Завдяки цьому створюються передумови для розриву зачарованого кола.

Суть цього механізму полягає ще і в тому, що клієнт в умовах психокорекційної ситуації, несуттєво чи то індивідуальна, чи групова психокорекція, повторно переживає емоційний конфлікт, який дотепер був не в змозі вирішити. Але реакція на його поведінку психолога або члена групи відрізняється від тієї, яку він у повсякденному житті звичайно провокує в оточуючих. Наприклад, можна чекати, що клієнтка із сильним почуттям недовіри, агресивності до чоловіків, що виникли в результаті її переживання, розчарування у минулому, привнесе цю недовіру і агресивність клієнтам чоловічої статі в психокорекційній групі. Ефективний вплив тут можуть мати несподівані для неї прояви поведінки з боку чоловіків. Вони не відстороняються від клієнтки, не висловлюють роздратування і незадоволення, а, навпаки, — терплячі, ввічливі, ласкаві. Клієнтка, яка поводить відповідно до свого колишнього досвіду, поступово починає усвідомлювати, що її звичні генералізовані реакції недоречні в новій ситуації. І вона спробує змінити їх.

Різновидом корекційного досвіду в групі є так зване корекційне повторення первинної сім'ї, повторення сімейних стосунків клієнта в групі. Група нагадує сім'ю. Її члени в значній мірі залежать від керівника. Учасники групи можуть змагатися між собою, щоб здобути «батьківську прихильність» керівника групи. Коректувальна ситуація може викликати ряд інших аналогій з сім'ями клієнтів, надати корекційний досвід, опрацювати заборонені в дитинстві стосунки і конфлікти. Іноді намірено групою керують чоловік і жінка, щоб групова ситуація якомога точніше імітувала сімейну. Малоадаптивним стосункам в групі не дають застрягнути в жорстких стереотипах, як це трапляється в сім'ях. Вони порівнюються, переоцінюються. Клієнта спонукають до напрацювання нової, зрілішої форми поведінки.

9. Перевірка нової поведінки. Відповідно до усвідомлення старих дезадаптивних стереотипів поведінки поступово здійснюється перехід до надбання нових. Психокорекційна група надає для цього цілий ряд можливостей. Прогрес залежить від готовності клієнта до змін, рівня його

ідентифікації з групою, відстоювання його колишніх принципів і позицій, від індивідуальних рис вдачі. У закріпленні нових реакцій велику роль грають імпульси з боку групи. Соціально невпевнений клієнт, який намагається завоювати визнання пасивним очікуванням, починає проявляти активність і висловлювати власну думку. При цьому він не тільки не втрачає симпатії своїх товаришів по групі, але його починають більше цінувати і визнавати. В результаті цього позитивного зворотного зв'язку нова поведінка закріплюється, клієнт переконується в її перевагах.

Якщо відбувається зміна, то вона викликає новий цикл інтерперсонального навчання на основі зворотного зв'язку, що продовжується. І. Ялом говорить про перший виток адаптаційної спіралі, яка зароджується усередині групи, а потім виходить за її межі. Із зміною неадекватної поведінки в групі підвищується здатність клієнта налагоджувати стосунки в повсякденному житті. Завдяки цьому зменшується його пригніченість, розгубленість, ростуть упевненість в собі і відвертість. Іншим людям ця поведінка подобається значно більше, ніж колишня. І вони виражають більше позитивних почуттів, що, у свою чергу, підкріплює і стимулює подальшу позитивну зміну. В кінці цієї адаптаційної спіралі клієнт досягає незалежності і більше не потребує емоційної підтримки.

У груповій психокорекції може застосовуватися і систематично плановане навчання, тренінг, заснований на принципах навчання. При навчанні новим способам поведінки велику роль грає моделювання, імітація поведінки інших членів групи і керівника. Цей механізм дії називається імітуючою поведінкою або моделюванням. Люди вчаться поводитися, спостерігаючи поведінку інших. Клієнти наслідують своїх товаришів по групі, спостерігаючи — які форми їх поведінки група схвалює, а які — відкидає. Якщо клієнт помічає, що інші учасники групи поведуться відверто, беруть на себе певний ризик, пов'язаний з саморозкриттям і група схвалює таку поведінку, то це допомагає йому поводитися таким самим чином.

10. Надання інформації, навчання спостереженню. У групі клієнт отримує нові знання про те, як люди поведуться, обґрунтовану інформацію про інтерперсональні стосунки, про адаптивні і дезадаптивні персональні стратегії. Тут йдеться не про зворотний зв'язок, інтерпретацію, яку клієнт отримує відносно власної поведінки, а відомості, яких він набуває в результаті своїх спостережень за поведінкою інших. Клієнт проводить аналогії, узагальнює, робить висновки, спостерігає і таким чином вчиться і пізнає деякі закономірності людських стосунків. Він може тепер поглянути на одні і ті ж речі з різних сторін, познайомитися з різними думками з одного і того питання і багато чому навчитися, навіть якщо сам не братиме активної участі в обговоренні.

Багато дослідників підкреслюють значення вміння спостерігати у процесі роботи групи для позитивної зміни. Клієнти, які просто спостерігали за поведінкою інших членів групи, використовували свої спостереження як джерело усвідомлення, розуміння, вирішення власних проблем.

Групова динаміка

Цілі і завдання групової психокорекції як методу, орієнтованого на особистісні зміни, певною мірою розрізняються залежно від теоретичних уявлень про особистість і природу її порушень. Проте опора на групову динаміку істотно зближує дані відмінності.

Групова динаміка — це сукупність групових дій та інтеракцій, що виникають внаслідок взаємостосунків і взаємодій членів групи, і є розвитком або рухом групи в часі.

У загальному вигляді групову динаміку складають завдання і норми групи; її структура і структура лідерства в групі; групові ролі; згуртованість групи; групове напруження.

Всі елементи групової динаміки обговорюються в процесі роботи, оскільки в них найяскравіше виражається специфіка системи стосунків, установок, особливості поведінки іншого і тому вони можуть розглядатися як основні теми групової дискусії.

Завдання і норми групи

Завдання групи визначаються спільною системою практичної роботи з людьми, включеними в групу. Наприклад, завдання групи тренінгу — вдосконалення навичок спілкування, міжособистісного стилю взаємодії тощо.

Завдання групової психокорекції формуються по-різному в рамках різних підходів. Однак, незважаючи на відмінності, можна вказати на спільні завдання, обумовлені самою специфікою методу групової психокорекції:

- дослідження психологічної проблеми кожного члена групи і надання йому допомоги в її вирішенні;
- зміна дезадаптивних стереотипів поведінки і досягнення адекватної соціальної адаптації;
- набування знань про закономірності міжособистісних і групових процесів як основи для більш ефективного і гармонійного спілкування з людьми;
- сприяння процесу особистісного зростання, реалізації людського потенціалу, досягненню оптимальної працездатності, відчуттю щастя;
- усунення хворобливих симптомів, які є наслідком різних емоційних проблем.

Норми — це прийняті правила поведінки, що керують дією учасників і визначають санкції покарання при їх порушенні.

Типовими нормами психокоректувальних груп є саморозкриття і чесність. Дотримання групових норм пов'язане із статусом учасника групи і згуртованістю групи. Норми існують в будь-якому суспільстві, і в будь-якій групі порушення прийнятих норм завжди передбачає покарання. Чим жорсткіші норми і суворіше покарання за їх порушення, тим авторитарніша група.

Кожна психокорекційна група встановлює свої норми поведінки, та в кожній з них звичайно заохочується емпатія, правдивість, теплота і відвертість.

Визнання необхідності перерахованих норм не є обов'язковим, але від їх дотримання або недотримання залежить ефективність роботи психокорекційної групи. Багато в чому виконання норм поведінки залежить від інформованості і згуртованості групи. Є спостереження, що свідчать про те, що в гомогенних групах дотримання норм більше виражене, ніж в гетерогенних.

Норми можуть задаватися керівником групи (спільні принципи і правила проведення групової роботи) або вироблятися самою групою (ритуали зустрічей і прощань, девіз групи тощо).

Норми групи є сукупністю неписаних правил, що впливають на ставлення і поведінку членів групи, що частково зачіпають навіть позагрупові зв'язки. Індивід, що не приймає групові норми, опиняється у позиції девіанта, якого група спочатку намагається підпорядкувати нормам, а у разі невдачі — виключає із свого середовища, об'єднуючись супроти нього. До психокорекційних норм відносяться: щирий вияв емоцій, розповідь про свої проблеми, акцептація, толерантність по відношенню до інших, активність в різних групових дискусіях тощо. Іноді в групі складаються антикорекційні норми: приховування дійсних почуттів, створення підгруп, еротичних пар, награні перебільшення почуттів, табу на вираження агресивних почуттів до керівника або на сексуальні теми, псевдокорекційний пошук сексуальних мотивів кожного вчинку.

Ведучий групи з самого початку знайомить учасників із принципами роботи, дотримання яких відповідає психокорекційним завданням. Він прагне до того, щоб ці принципи послідовно здійснювалися клієнтами, перетворюючись на норми групи, психокорекційні норми. Реалізація цих принципів-норм необхідна для захисту учасників від негативного групового досвіду, можливих травматичних переживань. **До принципів-норм відносяться наступні:**

1. Відвертість і щирість. У групі необхідно бути щирим і не приховувати своїх почуттів, навіть якщо вони видаються «непристойними». Якщо клієнт відчуває симпатію або, навпаки, неприязнь до будь-якого з учасників групи, треба сказати про це. Не можна говорити неправду. Якщо хто-небудь не хоче про щось говорити, то йому слід просто відмовитися від висловлювання.

2. Відмова від використання «ярликів». Учасники групи повинні прагнути до розуміння, а не до оцінки. Оцінки — це ярлики, якими ми визначаємо людину загалом. Замість того, щоб глобально оцінювати особистість людини, краще говорити про окремі її аспекти, про поведінку. Тоді можна уникнути образ і приниження гідності іншої людини. Не одне і те ж назвати людину дурнем і сказати, що він вчинив нерозсудливо. «Егоїст», «матусин синок», «підкаблучник», «розмазня», «серпанкова панночка» — все це ярлики, і вони не сприяють кращому саморозумінню, та викликають у членів групи почуття образи, ображеного самолюбства і бажання дистанціюватися від групи.

Конструктивний зворотний зв'язок виражається в передачі своїх

почуттів, навіть негативних. Наприклад: «Я побачив тебе в новому світлі і мені це було неприємно»; «Я відчуваю сильне роздратування, коли ти з такою зневагою говориш про товаришів по роботі».

3. Контроль поведінки. Цей принцип виражається у формулах: «Про все можна говорити, та не все можна робити»; «Не можна безконтрольно виявляти свої емоції, передусім агресивні і сексуальні». Під час спеціальних групових занять іноді дозволяється або заохочується реалізація своїх почуттів, але лише за умови контролю. Наприклад: відреагування афектів в психодраматичній сцені; пантомімічний вираз бажань і почуттів в психогімнастиці; вираження пригнічуваних почуттів за допомогою: прийомів, що практикуються в енкаутер-групах (нанесення ударів кулаками по подушці, що заміняє людину, яка спровокувала агресію, погладжування і заколисування члена групи, який потребує співчуття та розради тощо);

4. Відповідальність. Кожен учасник групи бере на себе відповідальність за інших членів групи. Він приймає зобов'язання не пропускати заняття і не кидати групу. Але якщо напруження стане нестерпним і бажання покинути групу переважить бажання звільнитися від своїх проблем, то учасник групи повинен повідомити про своє рішення, а не зникати без попередження.

5. Правило «Стоп». Кожен учасник має право без яких-небудь пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується його особистості. Решта членів групи зобов'язана шанобливо віднестися до його прохання. Це право дає учасникам упевненість і почуття самозахисту супроти тиску групи. Саме це право призводить до того, що до нього вдаються дуже рідко.

6. Дотримання конфіденційності. Ця вимога невинесення за межі групи інформації інтимного характеру. У аналітично-орієнтованих групах це правило формулюється ще більш безумовно:

- члени групи зобов'язані мовчати про все, що відбувається в групі;
- не повинні обговорювати за межами групи те, що відбувається всередині.

7. Толерантність. Клієнти повинні з терпимістю ставитися до всіх відвертих думок інших учасників групи, хоча зміст цих думок може не відповідати їх власним переконанням і їх власній моралі. Кожна група може виробляти й інші норми, специфічні для неї.

Процеси групової динаміки можна стимулювати, використовуючи всілякі технічні прийоми з метою урізноманітнення групової діяльності, усуваючи первинну невпевненість членів групи наданням ясної, чіткої, точної інформації; вказуючи на співпадіння вимоги групової активності з мотивами, які спонукали прийти в групу кожного з його членів.

Структура групи і лідерства, групові ролі

Структура групи, з одного боку, чисто формальна (тренер і клієнти), з іншого — неформальна, тобто сформована інтерперсональною взаємодією людей. Структура групи пов'язана з тими ролями, які виконують її учасники, а також тим соціометричним статусом, який вони мають. У міру розвитку

групи і групової взаємодії ролева і статусна структури можуть змінитися.

Ролі — це поведінка, яка прийнята членами групи і яка розглядається ними як відповідна до групових інтересів.

Спираючись на власний досвід, кожна людина приходить в психокорекційну групу із вже певним настроєм на ту роль, яку вона буде у ній відігравати. Роль клієнта в групі найчастіше відрізняється від тієї, яку він відіграє поза групою. Наприклад, поза групою клієнт — відповідальний працівник, керівник, голова сім'ї, а група визначає йому роль, не пов'язану з лідерством. Це вимагає від клієнта психологічної перебудови, розуміння необхідності нової ролі, а при її прийнятті — гнучкості в ролевій тактиці.

Потреба в тій або іншій ролі з'являється в процесі формування міжособистісних стосунків, особливо при виникненні в групі гострих ситуацій і конфліктів. Вже на самому початку формування групи в ній обов'язково з'являються певні персонажі.

Звичайно найбільш типові ролі відрізняються своєю полярністю, вони передбачають емоції, які ніби протистоять одна одній: гнів — кохання, сила — слабкість.

Прийнята кожним клієнтом нова роль допомагає психокорекційній групі виконувати свої основні завдання. Ефективна група потребує рівноваги позитивного і негативного. Підтримуюча коригуюча функція групи включає не лише дружні, але і недружні дії, не тільки згоду, але і незгоду. Чим гнучкішими, пластичними будуть учасники групи у своїх ролях, тим ефективнішою буде група в досягненні своєї кінцевої мети.

Групові ролі по Р. Шиндлеру

- лідер, який імponує групі, спонукає її до дій, складає програму і додає відваги;
- експерт, має потрібні групі або шановані нею спеціальні знання, навички або здібності. Поведінка його раціональна, самокритична, нейтральна і байдужа;
- переважно пасивні і такі, що легко пристосовуються, члени групи, які прагнуть зберегти свою анонімність, більшість з них утотожнюється з лідером;
- «найвідсталіший» член групи, відстає від неї через відмінність від інших або страху, інколи утотожнюється і об'єднується із супротивником, що провокує групу.
- супротивник — символічний представник протилежної ворожої групи або девіант.

У психокорекційних групах прагнуть розпізнати ролі кожного учасника, оскільки невротики в природніх групах часто неусвідомлено повторюють свої ролі, їх ролі є стереотипними, стійкими і мало адаптивними. Розпізнавання ролей в групі досягається за допомогою обговорення, надання зворотного зв'язку і прийняттям протилежних ролей. З цієї точки зору завдання групової психокорекції можна сформулювати як розширення репертуару ролей. Необхідно навчити індивіда різним способам поведінки, новим ролям, відмінним від тих, до яких він звик. Проте саму можливість

нової поведінки в житті за межею психокорекційного середовища потрібно залишити на власний розсуд клієнта. Свобода вибору виникає у нього тоді, коли він вже оволодів новою роллю, коли вона вже є у нього в репертуарі.

Виходячи з даних соціометрії, Д. Морено виділяє три основні ролі лідера в групі:

- Лідер по здібності до керівництва, який звичайно характеризується як спокійний, інтелігентний, раціональний, працелюбний, такий, що заслуговує на довіру, самовідданий, активний, надійний.
- Лідер по популярності, ними стають люди товариські, веселі, захоплюючі, мирні, сердечні.
- «Чорна вівця» — людина, для решти членів групи неприваблива, байдужа, несимпатична і негативна.

Згуртованість групи

Групова згуртованість є необхідною умовою ефективності групової психокорекції. Вона є аналогом психокоректувальних стосунків «психолог — клієнт» в індивідуальній психокорекції і висловлюється в прагненні її членів залишитися у рамках групи, зберегти її. Наслідок згуртованості — особливі стосунки, які складаються між членами групи, особлива атмосфера, що виникає в ході корекційної діяльності. Існують спеціальні технічні прийоми, спрямовані на підтримку безпосередньої згуртованості, наприклад організація просторово тіснішого контактного розташування членів групи тощо.

Серед чинників, що сприяють згуртованості, найчастіше відзначають наступні:

- Збіг інтересів учасників групи — очікування користі від коректувальних занять.
- Наявність симпатії між учасниками групи.
- Наявність дружньої атмосфери в групі.
- Вплив групової діяльності. З одного боку, цікаві захоплюючі дії, а також позитивні емоції, що спільно переживаються, з іншого — технічні прийоми, використовувані психологом і спрямовані на посилення згуртованості (наприклад, утворення тісного кола, в якому всі учасники тримаються за плечі і зосереджуються на почутті близькості; пісні і танці в цьому колі тощо).
- Суперництво з іншою групою. Згуртованість підвищується самим фактом існування інших груп, що відрізняються і стилем поведінки психолога, і груповою діяльністю, що порівнюється і обговорюється учасниками різних груп.
- Присутність в групі девіанта. Виникнення згуртованості в групі має велике значення для психокорекційного процесу. Між членами групи виникають щирі довірчі відносини. Дуже важливим наслідком групової згуртованості є можливість конструктивного вияву негативних почуттів.
- Готовність членів групи підтримувати стосунки і продовжувати спілкування, навіть за наявності конфліктної ситуації, що не проявляється

відкрито, проте агресивність заважає інтерперсональному навчанню. Клієнт уникає, спілкування з іншою людиною, і тому важко усунути ворожі почуття, які виникають. Якщо ж в групі існують умови, що дозволяють відкрито розібрати конфлікт, то ефективність психокорекції різко підвищується.

Згуртована група легко виражає негативне почуття по відношенню до керівника. Ці почуття закономірно виникають на перших фазах розвитку групи. Якщо група не висловлює свої почуття відкрито, то, зазвичай, не складаються норми, що забезпечують відвертість і щирість.

Групова напруга

Під час спільної діяльності учасники групи можуть протистояти один одному в поглядах, стосунках і потребах.

Необхідність пристосування до групи обмежує потреби окремих членів групи, розладнує їх плани. В результаті з'являється антипатія, неприязнь, агресивність, конфлікти між учасниками групи, між групою і керівником. Напруга, що виникає, може бути виявом протесту супроти авторитету, якщо керівник діє директивно, і безпорадності і невпевненості, якщо керівник ухиляється від ролі лідера.

Групова напруга пов'язана з внутрішньою напругою кожного індивіда в групі. У груповій психокорекції агресію не пригнічують, навпаки, її прагнуть виявляти: або вербально (у формі розповіді про агресивні почуття), або в символічній формі (використовуючи при цьому додаткові об'єкти). Наприклад, клієнт із силою б'є кулаками по подушці, яка символізує людину, до якої він відчуває агресію.

Якщо напруга в групі велика і тривала, якщо вона не компенсується згуртованістю, то це призводить, до негативних явищ, і може викликати загрозу розпаду групи.

Негативні наслідки має, проте, і дуже слабка напруга. Якщо група достатньо згуртована — її члени задоволені, то вони і не прагнуть до роботи над позбавленням від комплексів, прагнуть їх не помічати. В цьому випадку група не виконує свою основну коректувальну функцію, є лише деякою соціальною організацією. Психокорекційна група потребує постійних конфліктів, взаємної критики і конфронтації своїх членів.

У психокорекційних групах велике значення має баланс між згуртованістю і напругою. Згуртованість є стабілізуючим чинником. Під її впливом члени групи відчувають підтримку і відносну безпеку. Напруга, навпаки, є чинником, що спонукає до незадоволення і прагнення щось в собі змінити. Важливо, щоб ці сили перебували в динамічній рівновазі, яка контролюється психологом. Він підвищує або знижує напругу. Напруга підвищується, наприклад, мовчанням психолога, його холодністю або індиферентністю, провокацією дискусій з конфліктною тематикою, критичними зауваженнями на адресу окремих членів групи, відмовою від відповіді на питання, неясними двозначними фразами і натяками. Згуртованості ж сприяє щирість, співчуття, гумор і сміх.

Деякі психологи працюють із згуртованістю і напругою в декількох

фазах. Наприклад, на початкових фазах психолог спеціально фруструє групу, руйнує її плани, навмисно підтримує наростання напруги розраховуючи на те, що ця напруга, розчарування учасників приведуть до потрібного конструктивного самотійного функціонування групи.

Інші психологи працюють з напругою тільки після створення в групі достатньо згуртованих відносин. Нарешті, багато тренерів віддають перевагу динамічній рівновазі між згуртованістю і напругою. Неприємні почуття, викликані напругою, компенсуються задоволенням, що отримується внаслідок згуртованості. Це робить напругу прийнятною і такою, яку можна витримати (С. Кратохвіл, 1978).

Напруга природно виникає при взаємній інтеракції членів групи. Вона необхідна як рушійна сила, імпульс, який стимулює зусилля змінити свій теперішній стан; як чинник, що підтримує орієнтацію обговорення, що проводиться, на висловлювання негативних переживань і почуттів; як чинник, який спонукає вияв негативних стереотипів поведінки.

Фази розвитку групи

Більшість теоретичних дослідників процесу групової психокорекції, а також практики в цій галузі описують певні закономірності розвитку психокорекційного процесу в групі, наявність достатньо чітко обкреслених фаз. Цей процес починається із стадії залежної пошукової поведінки, проходить через виникнення, загострення, вирішення внутрішньогрупових конфліктів і просувається до формування групової згуртованості і ефективного вирішення проблем.

Можна виділити наступні фази групового процесу:

- фаза 1 — орієнтація і залежність;
- фаза 2 — конфлікти і протест;
- фаза 3 — розвиток зв'язків і співпраці;
- фаза 4 — цілеспрямована діяльність.

Фаза 1. Орієнтація і залежність

Фаза характеризується високим рівнем напруги, що виникає внаслідок неспівпадіння очікувань, відносин і установок клієнтів з реальною груповою ситуацією, її вимогами і поведінкою психолога. У цій фазі виникає псевдозгуртованість як прагнення зняти напругу, що призводить до створення несприятливих умов для вироблення групових психокорекційних норм. Тим самим продовжується час фази.

У цій фазі учасники групи орієнтуються, про що йде мова і як це може їм допомогти, хто як на них реагує тощо. Група стурбована, невпевнена і одночасно залежна. Учасники групи чекають, що ними керуватимуть. Вони звертаються до психолога за інструкціями, вимагають інформації, пояснення мети і намірів. Вони вважають, що порятунок залежить від психолога і їм варто лише правильно зрозуміти, чого він від них хоче, і тоді все буде нормально. Вони ідеалізують психолога і переоцінюють його. Психолог ніяк не реагує на їх очікування, зводить нанівець їх потребу в керівництві і

навмисно підвищує напругу в групі.

Учасники групи вважають, що засобом корекції служать взаємні поради: хто-небудь розповідає про свої проблеми, а група намагається дати яку-небудь практичну раду. Характерним для цієї фази є прагнення учасників пошуків взаємних контактів, пошуків засобів вирішення власних проблем за допомогою взаємних рад, які на даному етапі рідко мають цінність, повторюючи те, що людина вже багато раз чула. Поради в цьому випадку служать засобом вираження і пробудження взаємного інтересу. Підхід до проблем чисто реалістичний, ірраціональний момент повністю ігнорується. В цілому члени групи спочатку занадто недооцінюють можливості групового процесу і сподіваються на керівника.

Фаза 2. Конфлікт і протест

У другій фазі психолог провокує групу на відкриту конфронтацію з ним шляхом розколювання єдності, яка поступово виникає, псевдозгуртованості групи. Внаслідок чого група, остаточно розчарувавшись в ньому, розпочинає звинувачувати його у всіх своїх бідах.

Ця фаза характеризується конфліктами між членами групи і групи з керівником. Спостерігається суперництво, боротьба за владу, кристалізація ролей на активні і пасивні, домінуючі і такі, що підкоряються. Кожен учасник намагається заволодіти ініціативою і увагою. Характерні негативні коментарі, критика членів групи один одним, готовність висловлювати радше ворожі почуття. У цій фазі виникає цілком обґрунтована ворожість, протест і бунт супроти психолога.

Якщо в першій фазі група прагне піднести психолога на п'єдестал, то в другій фазі вона повстає супроти свого кумира. Члени групи відчують глибоке розчарування з приводу необґрунтованості своїх очікувань, надій, що покладаються, на психолога. З'являється агресія проти психолога за те, що він погано керує групою. І ця агресія тим закономірніша, чим менш директивною є позиція керівника. Якщо ж ведучий грає активнішу роль, то агресія супроти нього виникає як реакція на спробу домінування. Істотним для розвитку групи вважається той факт, що вона обов'язково повинна пройти через пряму відкриту конфронтацію із тренером. Відсутність у відповідь реакції зі сторони ведучого призводить, до більшого відчуття безпеки і виявленню того, що прояв агресії не завжди згубний. Вона може бути зрозумілою, бути роз'ясненою, емоційно пережитою.

Найбільш негативну реакцію викликають ті психологи, які не пояснюють змісту, не формулюють мети і завдань і цим ще сильніше зводять нанівець початкові очікування групи. Група може вважати керівника своїм ворогом, нездібною і злою людиною. Вона переносить на нього відповідальність за своє розчарування.

Для цієї фази характерна висока напруга, специфіка якої полягає, як правило, в наявності негативних емоцій по відношенню до психолога, в поєднанні з вищою активністю клієнтів. Але якщо в першій фазі високий рівень напруги викликаний пасивністю клієнтів, то в другій — напруга

активніша, афективно заряджена. Спроба уникнути вияву негативних почуттів до психолога призводить, до передчасної непродуктивної і небажаної концентрації уваги групи на окремих її учасниках. Ступінь напруги в групі психолог повинен обов'язково контролювати.

Конструктивним вирішенням цієї кризової стадії можна вважати відкритий вираз клієнтами своїх почуттів і обговорення в групі проблем, пов'язаних з авторитетами, залежністю, пошуками підтримки, недостатньої самостійності, відповідальності і невпевненості. Обговорення негативних почуттів до психолога, аналіз їх причин дозволяє клієнтам набути досвіду самоаналізу, переживання, розуміння проблем.

На завершальному етапі цієї фази починається структуризація групи, вироблення її цілей і норм. У цей період складається доброзичлива обстановка, формується активність, відповідальність, згуртованість членів групи, що сприяє розкриттю, опрацюванню проблематики клієнтів.

Фаза 3. Розвиток зв'язків і співпраця

Третя фаза характеризується процесом структуризації групи, розвитком групової культури, вироблення групових норм, цілей, цінностей, формуванням згуртованості, взаємодопомоги і взаємопідтримки.

Група вже не залежить від психолога і може плідно працювати самостійно.

У цій фазі знижується напруга, зростає згуртованість, потреба у почутті своєї приналежності до групи. Виникають спільні норми і цінності, втрачає своє значення проблема авторитету і лідера, підвищується відповідальність і активність членів групи, здатність до групової діяльності і спільної роботи. Центальною темою є розмова про себе і решту членів групи з відкритим вираженням почуттів. Група вселяє в індивіда відчуття безпеки, надає відчуття захищеності, щоб він міг відкритися.

Для цієї фази характерне зниження кількості конфліктів. Поява відчуття безпеки призводить, до спроб зняття масок, бажання перевірити цю безпеку. Розкриття стосується, передусім, вражень, що виникають безпосередньо в групі, почуттів і оцінок на адресу інших учасників. З'являється специфічне відчуття «Ми». Втрачає значення проблема лідерства. Головним інтересом групи стає взаємна згода і гармонія.

Третя фаза — це психокорекційна група, яка активно працює. Згуртованість, зацікавленість, щирість, спонтанність учасників групи створюють умови для вирішення завдань психокорекції, зміни порушеної системи взаємостосунків, корекції неадекватних реакцій і форм поведінки.

Фаза 4. Цілеспрямована діяльність

Четверта фаза є робочою фазою активно і цілеспрямовано працюючої психокорекційної групи. Згуртованість, що виникла у попередній фазі, щирість, спонтанність, зацікавленість, відчуття безпеки створюють необхідні умови для власне психокорекційного процесу в групі.

Група вже не пригнічує негативні емоції, а, навпаки, свідомо допускає

їх, щоб конструктивно переробити в собі ці почуття. Починається функціонування групи як єдиної робочої одиниці, де створена певна структура з безліччю змінних ролей. Подібний стан триває впродовж часу, що залишився, уриваючись періодично досить короткими кризами, що нагадують деякий прояв попередніх фаз. Іноді дві останні фази розвитку групи об'єднуються в одну, при настанні якої тільки розпочинають говорити про працюючу коректувальну групу, вважаючи попередні фази передгруповою стадією.

Деякі керівники використовують в своїй роботі всі фази розвитку групи.

Але існує і інша позиція. Наприклад, С. Кратохвіл сумнівається в тому, що група заради конструктивної роботи повинна пройти через стадію агресії до керівника. Можливий альтернативний шлях. Психолог, маючи свій авторитет, організовує і направляє активність групи, допомагає їй виробити власні норми і стилі роботи, а потім поступово з активного керівника-лідера переходить на позицію спостерігача.

Від наведених стадій розвитку груп дорослих дещо відрізняються фази розвитку дитячих груп, виділених А.І. Захаровим (1982).

У першій фазі — орієнтації групи — відбувається емоційне об'єднання дітей в групу і появу в ній однорідних спрямувань. У цій фазі можливе усунення критичного періоду в житті групи, її емоційного розгальмування.

У другій фазі — диференціація групи — оформляються статусні відмінності, симпатії, антипатії дітей. Можливо поява іншого критичного періоду, обумовленого відображенням в групі конфліктних позицій дітей у житті.

У третій фазі — інтеграції групи — наголошується стабілізація її структури, об'єднання дітей і розвиток групових стосунків.

Важливо відзначити, що одночасне проходження кожного члена групи через окремі фази неможливе. Швидше має місце вплив мікроклімату, що вже склався, на членів групи, які пристосовуються до групи і асимілюються нею.

Отже: Докладний аналіз механізмів коректувальної дії групової психокорекції, які допомагають зрозуміти процеси, що відбуваються в корекційних групах, представлений в роботах І. Ялома (1970) і С. Кратохвіла (1978). І. Ялом виділяє наступні механізми коректувального впливу: повідомлення інформації; навіювання надії; універсальність страждань; альтруїзм; коригуючі рекапітуляції первинної сімейної групи; розвиток техніки міжособистісного спілкування; імітаційна поведінка; інтерперсональний вплив; групова згуртованість; катарсис.

До чинників, які визначають ефективність групової психокорекційної роботи А. Осипова відносить: почуття спільності; акцептація; альтруїзм, катарсис, самоексплорація, конфронтація, інсайт, коректувальний емоційний досвід, перевірка нової поведінки, навчання спостереженню.

Ще одним важливим феноменом групової психокорекції є процеси групової динаміки. У загальному вигляді групову динаміку складають

завдання і норми групи; її структура і структура лідерства в групі; групові ролі; згуртованість групи; групове напруження. Одночасне проходження кожного члена групи через окремі фази неможливе. Швидше має місце вплив мікроклімату, що вже склався, на членів групи, які пристосовуються до групи і асимілюються нею.

Тренінг як сукупність психокорекційних методів

Тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання й саморегуляції, спілкування та міжособистісної взаємодії, комунікативних і професійних умінь. У вітчизняній психології поширеним є визначення тренінгу як одного з активних методів навчання або соціально-психологічного впливу.

Сьогодні термін «тренінг» використовується для позначення широкого кола методик, які базуються на різноманітних теоретичних принципах. Єдиної класифікації поняття не існує. Відрізняють: тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції; комунікативні тренінги; тренінгові підходи, що стимулюють особистісне зростання; навчальні тренінги.

У тренінговій групі одночасно можуть займатися 8-12 осіб, кількість учасників може коливатися від 3 до 20. Заняття розпочинається з розминки, що містить вправи комунікативної, поведінкової та емоційної спрямованості. Потім влаштовується групова дискусія для визначення мети заняття. Із запропонованих учасниками рольових ситуацій обирається одна або дві – найбільш вагомі для всіх учасників групи. Після групової дискусії тренер пропонує рольову ситуацію, яка розігрується учасниками по черзі. Наприкінці заняття проводиться групова дискусія з метою рефлексії ефективної участі членів групи у рольовій ситуації. Можливі повторення найскладнішої ситуації і дискусія. Питання щодо завершення заняття у групі вирішується індивідуально кожним учасником разом із тренером.

Висновки до лекції

Групова психокорекція не є самостійним напрямом психокорекції, а представляє лише специфічну форму, при використанні якої основним інструментом дії виступає група клієнтів, на відміну від індивідуальної психокорекції, де таким інструментом є лише сам психолог. Групова психокорекція в рамках конкретної напруги вирішує ті ж задачі, що і індивідуальна, але за допомогою інших засобів. При індивідуальній психокорекції спілкування обмежується діадою «клієнт — психолог». Інструментом дії в цьому випадку є тільки сам психолог, що обмежує діапазон реальної емоційної взаємодії і реальних варіантів поведінки як в кількісному плані, так і в якісному. При груповій формі корекції інструментом дії виступає психокорекційна група. При цьому складається ситуація реальної емоційної багатовекторної взаємодії, реальної поведінки, в яку включені клієнти з широким діапазоном різних стосунків, установок, емоційних і поведінкових реакцій.

Докладний аналіз механізмів коректувальної дії групової

психокорекції, які допомагають зрозуміти процеси, що відбуваються в корекційних групах, представлений в роботах І. Ялома (1970) і С. Кратохвіла (1978).

Більшість теоретичних дослідників процесу групової психокорекції, а також практики в цій галузі описують певні закономірності розвитку психокорекційного процесу в групі, наявність достатньо чітко обкреслених фаз. Цей процес починається із стадії залежної пошукової поведінки, проходить через виникнення, загострення, вирішення внутрішньогрупових конфліктів і просувається до формування групової згуртованості і ефективного вирішення проблем.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основні нормативні акти:

1. Закон України «Про освіту» від 23.05.1991 № 1060-XII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про вищу освіту» від 17.01.2002 № 2984-III URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
3. Етичний кодекс психолога URL: <http://surl.li/tejy>
4. Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах МОНУ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0330290-01#Text>
5. Про освітній та кваліфікаційний рівень практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів (лист від 08.12.2005 р. № 1/9-701). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
6. Лист Мон України № 1/9-448 від 27.07.07 «Про проведення психологічних та соціологічних досліджень серед учасників навчально-виховного процесу».
7. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» //база даних «Законодавство України» URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>.

Підручники:

1. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
2. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>.
3. Практикум із групової психокорекції : підручник. / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, Я. В. Цехмістер [та ін.]. Київ : Слово, 2015. 752 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi68/0049672.pdf>.
2. Грандт В. В. Психологія малих груп : метод. реком. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 44 с.
3. Груповий психоаналіз : навч. посіб. для психіатрів, психологів / за ред. О. Фільца, Р. Гаубля, Ф. Лямонтт. Львів : ВНТЛ Класика, 2004. 192с.
4. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і

психокорекція : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 256 с.

5. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції : підготовка психолога-практика: навч. посіб. / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко [та ін.] ; за ред. Т. С. Яценко. Київ : Вища освіта, 2008. 344 с.

6. Крупельницька Л. Ф. Напрями сучасної психотерапії : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2018. 350 с.

7. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навч.-метод. рек. Одеса : Фенікс, 2020. 40 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051493.pdf>.

8. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.

9. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., перероб., допов. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051509.pdf>.

10. Кузьменко Т. М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультації та психокорекції : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : С.К.В., 2018. 125 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0044995.pdf>.

11. Методи психотерапії та психокорекції : навч.-метод. комплекс для студентів зі спец. "Психологія" / уклад. : О. С. Кочарян, А. М. Лісеная. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2009. 14 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi20/0013588.doc>.

12. Групова психотерапія та психокорекція. Глосарій / І.Ю. Тарасевич. - Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2024. - 57 с. URI: <http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1685>

13. Теорія та практика психологічного консультування Глосарій / І.Ю. Тарасевич. - Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2024. - 50 с. URI:<http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1689>

Монографії та інші наукові видання:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi68/0050028.pdf>.

2. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай, І. В. Грибенко, О. А. Ліщинська [та ін.] ; за наук. ред. П. П. Горностая Київ : Міленіум, 2014. 252 с.

3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051491.pdf>.

Інші джерела:

1. Кримова Н. О., Лисенко О. М. Феноменологія групових процесів. Теорія і практика сучасної психології, 2019 р., № 2, Т. 1. с. 161-164.
2. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с
3. Розвиток стресостійкості та особистісної трансформації в рамках психологічного спецпрактикуму Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності (до 30-річчя заснування наукової школи педагогіки та психології життєтворчості особистості, 75-річчя з дня народження Івана Гнатовича Єрмакова та 100-річчя з дня народження Лідії Василівни Сохань) : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 17 жовтня 2024 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид- во Хортицької національної академії, 2024. – 512 с. С.482-484 ULR: <https://drive.google.com/file/d/1YHgoAMpOrThyqh2H7WPt26SJSzQmxBXx/view>
4. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. / В. В. Горбунова, А. Б. Карчевський, В. О. Климчук [та ін.]. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi59/0043923.pdf>.
5. Шевченко Н. Ф. Основи психотерапії : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 117 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2017/02/0040010.docx>.
6. Socio-psychological factors affecting sustainable development International Scientific Conference on Green Energy (GreenEnergy 2024) E3S Web of Conferences Volume 587, 05008 (2024) ULR: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202458705008>

Інтернет-ресурси:

1. <http://nbuv.gov.ua>
2. <http://psylib.kiev.ua/>
3. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
- 4 <https://www.apa.org/pubs/journals/psp>