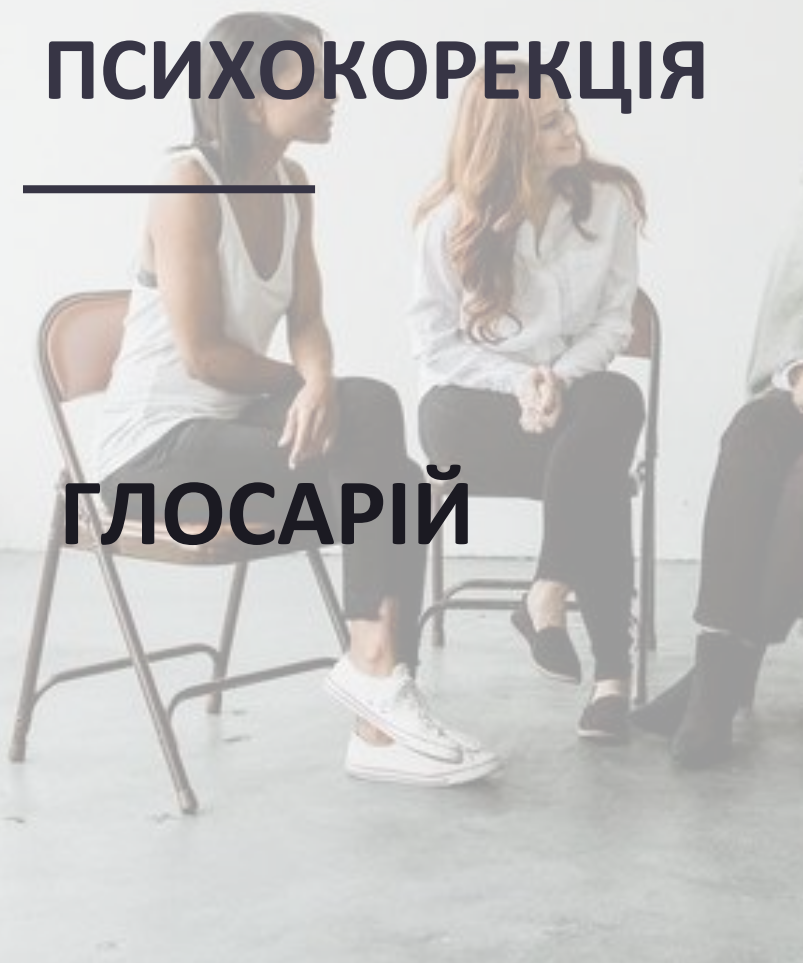


ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ



ГЛОСАРІЙ



ОПП «ПСИХОЛОГІЯ»

**другий (магістерський) рівень
вищої освіти**

**ДНІПРОВСЬКИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

ГЛОСАРІЙ

Дніпро,
2024

УДК 159.98

Тарасевич І.Ю. **Групова психотерапія та психокорекція**: глосарій основних термінів та методів групової роботи (психокорекційної, психотерапевтичної). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 57 с.

Рецензенти:

Сергієні Олена Віталіївна, доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Скрягіна Олена Іванівна, психолог, психотерапевт, медіатор

У глосарії в доступній формі викладений основний понятійний апарат психотерапії та психокорекції, описані особливості роботи психолога в залежності від напрямку психотерапії та психокорекції, параметри класифікації психотерапевтичних груп. Розглянуто основні групові норми та їх різновиди. Рекомендовано для слухачів магістратури зі спеціальності 053 Психологія усіх форм навчання, і може бути використаний фахівцями, які працюють в сфері психологічного супроводу.

Рекомендовано кафедрою психології для використання в освітньому процесі.
Протокол засідання кафедри від 06.09.2024, № 1

Схвалено на засіданні Науково-методичної ради Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» та рекомендовано для використання в освітньому процесі.

Протокол засідання Науково-методичної ради від 19.09.2024, № 1.

ISBN 978-966-981-972-7

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	7
ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ РАБОТИ ЗАЛЕЖНО ВІД НАПРЯМКУ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ	24
ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ, ЗА ЯКИМИ МОЖНА КЛАСИФІКУВАТИ РІЗНІ ТИПИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТА КОРЕКЦІЙНИХ ГРУП	34
ГРУПОВІ НОРМИ.....	40
СУПЕРВІЗІЙНІ ГРУПИ.....	45
БАЛІНТОВСЬКІ ГРУПИ.....	49
ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН-ГРУП	52
ПІСЛЯМОВА.....	55

ПЕРЕДМОВА

У будь-якій галузі знань термінологія посідає особливе місце в збереженні та передаванні знань, оскільки саме на неї припадає основне інформаційне навантаження. Також термінологія відіграє важливе значення у професійній діяльності, оскільки саме вона складає основу кожної термінологічної системи. У термінології для визначення окремих термінів (понять) використовують звичайну мову, яка має пояснити зміст певного терміна доступно, легко та зрозуміло.

Сьогодні розрізняють загальнонаукову термінологічну систему та спеціальну. Спеціальна термінологія запроваджується в окремих галузях науки і техніки. Науковці виокремлюють декілька груп термінологічної лексики: математична, фізична, юридична, медична, лінгвістична тощо. Не винятком є й галузь психологічних знань, оскільки психологічні терміни позначають наукові поняття і в сукупності утворюють психологічну термінологічну систему. Основними ознаками психологічного терміна є: чітка сфера його застосування і точне співвідношення слова (словесного комплексу) та об'єкта дійсності, що відбивається ним.

***Той, хто не знає, – нехай навчиться,
а ті, хто знає, – згадають ще раз.***

Античний афоризм

Цей глосарій покликаний допомогти слухачам магістратури краще зрозуміти зміст освітнього компоненту «Групова психотерапія та психокорекція». У ньому зібрані основні терміни (професійні слова), які активно вживаються в професійній практиці психологів та формують змістовний простір сучасної освіти в галузі психології. У цьому виданні автор, ґрунтуючись на власному професійному досвіді, намагався систематизувати напрацювання щодо визначення особливостей групової роботи з урахуванням напрямку психотерапії та психокорекції.

Із врахуванням теоретичних надбань сучасної психології та багаторічного досвіду практичної тренерської діяльності автор виокремив основні параметри, за якими можна класифікувати різні психотерапевтичні групи та у

доступній формі дав пояснення їх характерних ознак та норм щодо їх формування.

Автор впевнений: підготовка магістрів з психології має враховувати сучасні психологічні знання, результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, виклики сучасності щодо необхідності пошуку новітніх інструментів та процедур психологічної допомоги особам, які того потребують, і обов'язково досвід психологів-практиків, які щодня стикаються з надзвичайно складними запитами, емоційними навантаженнями, тривожними ситуаціями та труднощами пацієнтів. Бо тільки гармонійне поєднання досвіду практичної діяльності та результатів наукового пошуку сприятиме якісній підготовці психолога, який у своєму арсеналі матиме потужний інструментарій психотерапевтичної та психокорекційної діяльності.

Видання може стати в нагоді при підготовці магістрів за спеціальністю 053 Психологія, магістрів інших спеціальностей у сфері формування психологічних компетенцій майбутніх фахівців, а також усім нинішнім викладачам як компонент підвищення педагогічної кваліфікації.

Інна ТАРАСЕВИЧ,
старший викладач кафедри психології
Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Автономія – вихід із сценарію, що досягається при розкритті та відновленні трьох здібностей: до усвідомлення, спонтанності й близькості. Автономною вважається поведінка, мислення або відчуття, які є реакцією на реальність «тут і тепер».

АВС-схема – використовується для того, щоб допомогти клієнту в проблемній ситуації перейти з ірраціональних установок на раціональні.

Активне слухання – складне комунікативне вміння, сприйняття сенсу сказаного, що полягає в умінні слухати і співчувати співрозмовнику; в проясненні для себе інформації шляхом перефразування висловлювань співрозмовника; допомагає визначити проблеми клієнта і шляхи їх вирішення.

Активність – це здатність людини виробляти суспільно значущі перетворення в своєму оточенні; це соціальна діяльність особистості, що виражає її самостійну, індивідуальну позицію; суб'єктне ставлення до діяльності.

Актуалізація – видобування з пам'яті засвоєного матеріалу (образів, рухів, думок, висловлювань тощо) із метою використання його при упізнаванні, пригадуванні чи безпосередньому відтворенні.

Акцентуація характеру – це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, за якого наявні відхилення в психології й поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією.

Альтруїзм – можливість у процесі групової психокорекції допомагати один одному, робити щось для іншої людини.

Арт-терапія – напрям психотерапії, який об'єднує низку специфічних методів, що використовують засоби мистецтва для поліпшення емоційного стану, психічного та соматичного здоров'я.

Асоціація – відображення в свідомості зв'язків пізнавальних феноменів, коли уява про одне викликає появу думки про інше. Аналіз асоціації співрозмовника дозволяє глибше зрозуміти хід його думок.

Аутизм – занурення до світу особистих переживань, із послабленням або втратою контакту з дійсністю, втратою інтересу до реальності, відсутністю прагнення до спілкування з оточенням, бідністю емоційних виявів.

Аутогенне тренування – метод психічної саморегуляції, самонавіювання, самоналаштування психіки, заснований на використанні процесу релаксації; дозволяє керувати психічними і фізіологічними процесами свого організму.

Б

Безумовне прийняття – це повне прийняття особистості клієнта, незалежно від того, що він говорить або робить.

Бібліотерапія – напрям арт-терапії, з якого в якості стимулюючого і розвиваючого матеріалу використовується книга (обрані тексти). У процесі читання книжок клієнт веде записи, аналіз яких допомагає об'єктивно оцінити власний стан. Список книжок психотерапевт підбирає відповідно до проблеми клієнта.

Біхевіоризм – це напрям у психології, центрований на вивченні поведінкових реакцій та їх детермінант.

В

Вербалізація – процес словесного вираження, перетворення на слова зорових образів або мислення «сновидінь» первинних процесів на словесне мислення свідомості. Психоаналіз є спробою вербалізації невербалізованого, оскільки його зміст – неусвідомлена психічна діяльність – невербальний за своєю сутністю, а вербальні формулювання тільки перекручують його.

Вербальна агресія – вияв негативних почуттів крізь форму (крик, вереск, сварка) і через зміст словесних відповідей (погрози, прокльони, лайка).

Витіснення – переклад психічного змісту зі свідомості в несвідоме і/або утримування його в несвідомому стані.

Відчуження – це психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов’язані з травматичними чинниками. У разі виникнення розщеплення, дисоціації, мислення людини (за локальними суб’єктивними оцінками) стає відчуженим. При цьому деякі сукупності подій людина сприймає окремо, а зв’язки між ними не актуалізує і тому не аналізує. Тоді те, що відбувається сьогодні, неможливо зіставити з тим, що було вчора. Відчуження здійснює захист людини шляхом усунення «Я» від тієї своєї частини, яка провокує нестерпні переживання.

Візуалізація – властивість людської свідомості, здатність відтворювати видимі та невидимі образи візуального (зорового) ряду в своїй уяві.

Внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт усередині психологічного світу особистості, який представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

Г

Гештальт-психологія – напрям психотерапії, який передбачає програму вивчення психіки за допомогою цілісних структур – гештальтів.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду.

Гра (у транзактному аналізі) – фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, що охоплює тривалий ряд дій, які містять слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду.

Групова згуртованість – це показник міцності, єдності та стійкості міжособистісних взаємодій і стосунків у групі, який характеризується взаємною емоційною привабливістю учасників групи та задоволеністю групою.

Група зустрічей (інкаунтер-групи) – психотерапевтична група, орієнтована на сприяння психологічному зростанню особистості; учасники групи у процесі спілкування вільно виражають свої почуття, сприймають почуття інших, сфокусовані на пошуку автентичності й відкритості у міжособистісних стосунках з оточуючими.

Групи підтримки – групи, метою яких є психологічна підтримка та допомога учасникам, які мають схожі проблеми.

Групова динаміка – це процес, в ході якого взаємодіють соціальні та психологічні детермінанти, які можуть здійснювати вплив на поведінку індивідів, що становлять цей колектив.

Групова згуртованість – утворення, розвиток і формування зв'язків у групі, які забезпечують перетворення ззовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм, який живе за своїми нормами і законами відповідно до своєї мети і цінностей.

Групова психокорекція – це цілеспрямоване використання групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, враховуючи і психолога, з корекційною метою.

Групова рефлексія – комплексна, структурно-динамічна організація, до складу якої входять компоненти взаємодії, взаєморозуміння і взаємоузгодження. Для ефективного функціонування групової рефлексії потрібна реалізація партнерами двох стратегій: «єдність-інтеграція», «єдність-диференціація». Від індивідуальної рефлексії групова відрізняється як функція від ролі. Групова рефлексія впливає з діалогічного спілкування суб'єктів.

Д

Дебрифінг – одноразова неструктурована психологічна бесіда з людиною, яка пережила екстремальну ситуацію або психологічну травму. Метою дебрифінгу є зменшення психологічної травматизації шляхом пояснення людині, що з нею сталося і вислуховування її точки зору.

Директивна позиція – прийняття психологом ролі організатора і керівника психокорекційного процесу, покладання ним на себе відповідальності за досягнення мети психологічної корекції і дидактичність. Директивна позиція може поєднуватися з авторитарністю або партнерством при виборі мети психокорекції. Психолог займає директивну позицію в біхевіористичному напрямку психокорекції, при гіпнозі, позитивній психотерапії.

Дискусійна терапія – обговорення в групі соціальної проблеми чи життєвої ситуації клієнта з метою позитивного впливу на нього, використовуючи групову динаміку.

Дискусія – дослідження, колективне обговорення суперечливого питання, обмін думками, ідеями між кількома учасниками, побудоване за певними правилами.

Дисоціація – психічний процес, механізм психологічного захисту. В результаті роботи цього механізму людина починає сприймати те, що відбувається з нею, так, ніби воно відбувається не з нею, а з кимось іншим. Така «дисоційована» позиція захищає від надлишкових, нестерпних емоцій.

Диспозиція – досить стійка схильність особистості до певного характеру і чіткої послідовності поведінкових актів.

Е

Его – структурне і топографічне поняття, що належить до організованих частин психічного апарату, за контрастом із неорганізованим Ід. Его – це та частина Ід, яка видозмінилась під безпосереднім впливом зовнішнього світу, Его може називатися розумом і здоровим глуздом, на протигагу Ід, що містить пристрасть.

Его-стани – актуальний спосіб існування Я-суб'єкта.

Екстремальна ситуація – поняття, за допомогою якого надається інтегративна характеристика радикально або раптово зміненим обставинам, пов'язаним із особливо несприятливими або загрозливими чинниками для життєдіяльності людини.

Емоційне вигорання – негативне психічне явище, за якого відбувається емоціональне виснаження, динамічний процес, який виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу.

Емпатія – здатність особи розуміти переживання іншої особи (зокрема, за мімікою) і співпереживати їй у процесі міжособистісних взаємин.

З

Загальна модель корекції – це система умов оптимального вікового розвитку особистості в цілому.

Заміщення – один із механізмів переходу несвідомих і неприйнятних для «Я» («над-Я») бажань у прийнятні форми.

Затримка психічного розвитку (ЗПР) – порушення нормального темпу психічного розвитку, коли окремі психічні функції (пам'ять, увага, мислення, емоційно-вольова сфера) відстають у своєму розвитку від загальновизнаних психологічних норм для цього віку.

Зворотний зв'язок – це повідомлення, адресоване іншій людині про те, як її сприймають, що відчувають у зв'язку зі спільними взаєминами, які почуття викликає її поведінка.

І

Ідентифікація – важливий процес соціалізації особистості, процес і результат самоототожнення з іншою людиною, групою, образом або символом (інтроєкція) на основі встановлених емоційних зв'язків, а також включення їх до свого внутрішнього світу і прийняття як власних норм, цінностей і образів.

Імаготерапія – використання, з метою терапії, гри образами в умовах творення особистістю образу самої себе.

Імітаційна поведінка – наслідування психолога та інших успішних учасників групи клієнтом для навчання більш конструктивним способам поведінки.

Інтерперсональний вплив – отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що призводить до змін і розширення образу «Я».

Інсайт – це вид пізнання, що призводить до негайного вирішення чи нового розуміння наявної проблеми.

Ігротерапія – використання ігрових вправ (рольових, ситуаційних ігор, статичних, рухливих тощо) з метою створення сприятливих умов для особистісного зростання, зміни ставлення до власного «Я», підвищення рівня самосприйняття тощо.

Індивідуальна модель корекції – містить у собі визначення індивідуальних характеристик, знань про нові види діяльності та сфери життя людини; рівня психічного розвитку клієнта, його інтересів, типових проблем; виявлення провідних видів діяльності або проблем; особливості функціонування окремих сфер в цілому; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані сторони; дії головної системи для здійснення перенесення отриманих знань у нові види діяльності та сфери життя певної людини.

Інтроекція – захисний механізм психіки, при якому особа (суб'єкт) переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше – близьких людей, батьків).

Інтерпретація – це роз'яснення незрозумілого або прихованого для учасника тренінгу значення певних аспектів його переживань і поведінки.

Інtrarольовий конфлікт – конфлікт між роллю, яку необхідно грати і внутрішніми потребами особистості (рольовою Я-концепцією).

Інстинкт – сукупність вроджених тенденцій і прагнень, що виражаються у формі складної автоматичної поведінки.

К

Казкотерапія – напрям практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє клієнту розвинути самосвідомість і побудувати особливі рівні взаємодії один із одним, що забезпечує умови для становлення їх суб'єктності.

Катарсис – реагування, емоційна розрядка, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

Контрперенесення – перенесення, яке виникає у психолога до клієнта. Сукупність несвідомих реакцій психолога на особистість клієнта і особливо на його перенесення. Правильна інтерпретація контрперенесення важлива для розуміння того, що відбувається в ході психоаналітичного процесу.

Конгруентність – узгодженість між тим, що психолог відчуває, думає і тим, як він поводить себе по відношенню до клієнта.

Континуум усвідомлення – вільне поточне формування гештальта; те, що представляє найбільший інтерес для особистості в цей момент часу.

Конформізм – пасивне, пристосовницьке прийняття готових стандартів у поведінці, безапеляційне визнання існуючого стану речей, законів, норм, правил, безумовне поклоніння авторитетам, ігнорування унікальності поглядів, інтересів, уподобань естетичних та інших смаків окремих людей.

Конфіденційність – властивість не підлягати розголосу; довірливість, секретність, суто приватність.

Конфронтація – протистояння, протиборство, протиставлення соціально- політичних систем, воєнно-політичних союзів, окремих держав, різних соціальних сил усередині держави; протистояння, зіткнення ідеологічних систем.

Ко-тренерство – спільне ведення психокорекційної групи двома-трьома тренерами.

Класичне обумовлення – процес навчання, за умов якого раніше нейтральний стимул починає асоціюватися з іншим стимулом унаслідок того, що другий стимул супроводжує перший.

Л

Лідерство – різновид влади, специфікою якої є спрямованість згори донизу, а також те, що її носієм виступає не більшість, а одна людина або група осіб.

Логотерапія – розмовна психотерапія.

М

Малювання – творчий акт, що дозволяє клієнту відчути й зрозуміти самого себе, висловити вільно свої думки та почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно висловлювати мрії і надії.

Медитація – процес самозаглиблення з метою самовдосконалення, при якому людина залишається на самоті зі своєю свідомістю.

Метафора – визначення та вивчення одного шляхом звернення до образу іншого; використовується як свідомий терапевтичний прийом і завжди вживається оповідачами, щоб надати певну таємничість сказаному або «висловити невимовне».

Метод Ф. Александера – комплекс вправ, що допомагає людям правильно використовувати власне тіло, гармонійно залучати власні м'язи. В основі методу – думка про те, що у кожної людини протягом життя виробляються звички неправильного використання свого тіла, що виражається в манері тримати поставу і рухатися, а, отже, неминуче призводить до додаткового надмірного навантаження на опорно-руховий апарат і є однією з основних причин порушення функціонування організму в цілому.

Метод вільних асоціацій – психоаналітична процедура вивчення несвідомого, у процесі якого клієнт вільно говорить про все, що спадає на думку, незважаючи на те, наскільки абсурдним або непристойним це може здатися.

Метод систематичної десенсибілізації – метод послідовного зменшення сенситивності (чутливості) людини до предметів, подій або людей, які викликають тривожність, а, таким чином, і систематичне послідовне зменшення рівня тривожності стосовно цих об'єктів. Використовується також для вирішення труднощів у розвитку, коли їх основною причиною є неадекватна тривожність.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого відображення у мозку людини предметів об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

Модальність – це певний аспект стимулу, що сприймається певною сенсорною системою; якість визначеності відчуттів. Модальність зумовлена будовою органів чуття і особливостями середовища, що впливає на них. Тип сенсорного рецептора, який активується стимулом відіграє основну роль у кодуванні модальності стимулу.

Музикотерапія – можливості музичного мистецтва в управлінні психічним станом людини, цей метод «лікує» не в буквальному клінічному значенні, а певним чином соціалізує людину.

М'язова релаксація – глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги. Релаксація може бути як мимовільною, так і довільною, досягнутою в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік.

Н

Напруженість у групі – протистояння учасників групи один одному, антипатія, конфлікти між ними, між учасником і керівником. Групове напруження пов'язане з внутрішнім напруженням індивідів. Групове напруження – спонукаючий фактор, який забезпечує невдоволеність і прагнення щось змінити. Важливим для розвитку групи і особистості в ній є динамічна рівновага між згуртованістю і напруженістю.

Непряма агресія – дії, створені задля дискредитації іншої людини (плітки, злісні жарти), і ні на кого не спрямовані вибухи люті (крик, тупання ногами, биття кулаками по столу, гупання дверима тощо).

Недирективна позиція – за такої позиції психолог надає учасникам групи свободу у виборі тем і напряму дискусій, не впливає на динаміку дії, не нав'язує виконання норм. Використовуються переважно техніки віддзеркалення і класифікації. При цьому невизначеність висловлювань психолога сприяє підвищенню активності клієнта, вияву в його мові неконтрольованих та ірраціональних думок, почуттів, що є важливим із психодіагностичної і психокорекційної точки зору.

Невербальна комунікація – система немовленнєвих форм спілкування і взаєморозуміння людей. Реалізується інтонаційно-тембровими особливостями голосу (просодичні характеристики мови) і виразними рухами (жести, поза, міміка).

Навчальні групи – це групи тренінгу, метою яких є набуття і вдосконалення певних навичок.

Незавершений гештальт – це проблема, а людина, що знаходиться «в проблемі» не здатна усвідомити її, а, отже, зробити правильний вибір, визначити, яка з її потреб є домінуючою.

Несвідоме – зміст психічного життя, про присутність якого людина або не здогадується в цей конкретний момент, або не знає про нього протягом тривалого часу, або взагалі ніколи не знала. Виокремлюють два види несвідомого: передсвідоме і власне несвідоме.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – напрям у психотерапії та практичній психології, заснований на техніці моделювання (копіювання) вербальної і невербальної поведінки людей, які домоглись успіху в будь-якій галузі. Модель, побудована на комп'ютерній аналогії, де людський мозок – надпотужний комп'ютер, а індивідуальна психіка – набір програм. Будь-яка поведінка людини спирається на неврологічні процеси: за допомогою мови ми організуємо наші думки і дії, спілкуємося; програми – способи, за допомогою яких людина організує власну психіку для досягнення необхідних результатів.

О

Опір – специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

Оперантна поведінка – поведінка, за якої індивід довільно впливає на зовнішнє середовище або здійснює певну дію.

П

Перенесення – психологічний феномен, що полягає в несвідомому перенесенні раніше пережитих (особливо в дитинстві) почуттів і взаємин, які стосувалися однієї особи, на іншу особу. Наприклад, на психолога під час психологічної роботи.

Перцепція – психічна функція, складний процес прийому і перетворення сенсорної інформації, що формує суб'єктивний цілісний образ об'єкта, впливає на аналізатори через сукупність відчуттів, ініційованих цим об'єктом. Як форма чуттєвого відображення предмета, перцепція містить розрізнення окремих ознак в об'єкті, виокремлення в ньому інформативного змісту, адекватного меті дії, формування чуттєвого образу.

Підсвідоме – психологічний термін, який позначає те, що погано усвідомлюється, оскільки знаходиться за порогом актуальної свідомості або взагалі їй недоступне.

Психіка – внутрішні інформаційні процеси та структури, які здійснюють орієнтування в зовнішньому світі, управління своїм станом і поведінкою. Внутрішній інформаційний простір, що робить людину адекватною для інших людей і життя.

Психічний детермінізм – закономірний перебіг психічних процесів, взаємозв'язок явищ психічного життя людини.

Психогімнастика – один із невербальних методів групової роботи, в основі якого лежить використання рухової експресії як головного засобу комунікації в групі.

Психоаналіз – метод психологічного аналізу, спрямований на тлумачення неврозів, комплексів та інших психологічних проблем. Психоаналіз – наука про несвідоме.

Психодрама – терапевтичний груповий процес, в якому використовується інструмент драматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу людини. Психодрама використовується в індивідуальній роботі з людьми (монодрама), а її елементи значно поширені в багатьох галузях індивідуальної та групової роботи з людьми.

Психодраматична група – група, в якій через рольову поведінку людьми краще усвідомлюються і ефективно вирішуються їх власні проблеми; усвідомлені ролі стають надбанням особистості та дозволяють їй добре адаптуватися до життя.

Психодраматична дія – етап, на якому обирається протагоніст, вислуховується його задум і тема, які будуть покладені в основу психодраматичної дії.

Психокорекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу.

Психотерапія – система лікувального впливу на психіку і через психіку на організм людини.

Психологічне консультування – галузь практичної професійної діяльності психолога, пов'язана з наданням допомоги у вигляді рекомендацій щодо вирішення психологічних проблем тим людям, які її потребують.

Психологічна допомога – професійна допомога психолога у вирішенні психологічних проблем клієнта.

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана з метою міжособистісного дослідження, особистісного навчання, саморозкриття.

Поведінковий тренінг – спрямований на усвідомлення власного «поведінкового репертуару» і збагачення діапазону можливих засобів, прийомів спілкування. Основну увагу в такому тренінгу приділяють аналізу властивих індивіду патернів поведінки та виробленню нових, більш ефективних способів і прийомів спілкування.

Притча – коротка повчальна розповідь в алегоричній формі, що містить в собі моральне повчання (мудрість).

Програма – стереотипи поведінки і життєдіяльності в цілому, програма здійснюється шляхом закріплення досвіду проживання різних життєвих ситуацій, взаємодії з іншими людьми, самопрограмування та подолання стресових ситуацій і переживань.

Проективне малювання – один із методів групової психотерапії, який деякі автори не виокремлюють в самостійний метод, а включають до проективної арт-терапії. Основне завдання методу – отримати додаткову інформацію про проблеми клієнтів або групи в цілому, сприяти виявленню й усвідомленню проблем і переживань клієнтів, які важко вербалізуються.

Проекція – це тенденція переносити власні помилки і відповідальність за те, що відбувається всередині Я, на інших та навколишнє середовище.

Протагоніст – учасник, що знаходиться в центрі психодраматичної дії, який протягом сесії досліджує певні аспекти своєї особистості.

Професійна орієнтація – заходи, спрямовані на ознайомлення людини з її здібностями й можливостями для того, щоб запропонувати їй обрати одну з найбільш доцільних професій із урахуванням потреб суспільства.

Р

Рапорт – особливий психотерапевтичний контакт, який передбачає повне емоційне прийняття клієнта і емоційне підстроювання до нього.

Раціонально-емоційна терапія (РЕТ) – це спосіб діагностики ірраціональних переконань і систематичного заміщення їх раціональними уявленнями.

Релаксація – довільний або мимовільний стан спокою, розслабленості, пов'язаний з повним або частковим м'язовим розслабленням. Виникає внаслідок зняття напруги, після надмірних переживань або фізичних зусиль.

Ретрофлексія – означає «звернення на себе». При ретрофлексії межа між особистістю і середовищем зміщується в бік особистості.

Реципрокне гальмування – важливий механізм координаційної діяльності. Досить складна рефлекторна реакція, оскільки для неї необхідно, одночасно зі скороченням м'язів-згиначів робити розслаблення м'язів-розгиначів цієї ж кінцівки.

Ритуал – здійснювана у вигляді церемоніалу спільна діяльність умовного характеру, що несе в собі емоційний заряд і часто сакральний сенс.

Роль – це набір способів поведінки і виконуваних функцій, які вважаються доцільними та здійснюються в цьому соціальному контексті.

Розвиваючі групи – групи тренінгу, які дають можливість особистості зростати і розвиватися, опановувати інструменти для вирішення життєвих проблем.

Рольова гра – ефективне відпрацювання варіантів поведінки в тих ситуаціях, в яких можуть опинитися учасники тренінгу (наприклад, захист або презентація певних напрацювань, атестація тощо).

С

Самість – це організований і зв'язаний гештальт (образ), який постійно знаходиться в процесі формування по мірі зміни ситуації, шляхом безперервного процесу усвідомлення.

Самоаналіз – вивчення людиною самої себе, прагнення пізнати свій внутрішній світ, спроба проникнути в глибини власної психіки.

Самоідентичність – усвідомлення різних аспектів власного «Я» без конотації, згідно з якою це усвідомлення є виключно адекватним.

Сенситивність – характерологічна особливість людини, яка виявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею, емоційна чутливість, емоційність.

Соціальна терапія – цілеспрямований процес практичного впливу відповідних державних структур, громадських організацій та об'єднань, у тому числі й релігійних, на конкретні форми прояву соціальних взаємин або соціальних дій.

Соціальний тренінг – це практика психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи, прикладний розділ соціальної психології, що становить собою сукупність групових етапів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування і взаємодії людей у групі.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – індивідуальний і груповий тренінг спілкування, що дозволяє істотно підвищити соціально-психологічну компетенцію людини: її психологічну чутливість, контактність, здатність до орієнтування в складних міжособистісних ситуаціях.

Спонтанність – мимовільність, характеристика процесів, які викликані не зовнішніми впливами, а внутрішніми причинами.

Страх – це емоційна реакція, що виникає у відповідь на лякаючий стимул.

Сублімація – психологічний захисний механізм, вияв несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх у витвори мистецтва, творчість.

Стимул (у біхевіоризмі) – вплив, що обумовлює динаміку психічних станів індивіда (позначається як реакція) і відноситься до неї як причина до слідства. В біхевіоризмі взаємини між стимулом і реакцією розумілися механістично: до стимулів відносилися переважно зміни середовища («зовнішні впливи»), а до реакцій – рухові відповіді організму.

Стимул – це спонукання, ефект якого опосередкований психікою людини, її поглядами, почуттями, настроєм, інтересами, прагненнями.

Сценарій (у транзактному аналізі) – це «план життя, складений у дитинстві».

Т

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) – метод психотерапії, що відносять до категорії арт-терапії, в якому тіло є інструментом, а рух – процесом, що допомагає клієнтам пережити, розпізнати і виявити свої почуття і конфлікти.

Танцювально-рухова терапія П. Бернстайна – психодинамічно орієнтований підхід, який розглядає танцювальну терапію як засіб корекції незавершеного процесу розвитку.

Т-група (група навчання) – мала група, створювана для навчання базовим міжособистісним вмінням: вміння розпізнавати і оцінювати індивідуальні, групові, міжособистісні проблеми; комунікативні вміння, розвиток самопізнання.

Теле – в психодрамі позначає двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом і психологом.

Транзактний аналіз – напрям психотерапії, що поєднує структурний аналіз (теорія его-станів), власне транзактний аналіз діяльності та спілкування, заснований на понятті «транзакція» як взаємодії его-станів двох індивідів, аналіз психологічних «ігор», скриптоаналіз (аналіз життєвого сценарію).

Транзакція – це обмін діями між его-станами двох людей.

Тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжособистісної взаємодії, комунікативних і професійних умінь.

Тренер – практикуючий психолог, який займається психологічним навчанням або розвитком особистості та реалізовує підхід здорової психології.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що виявляється у схильності до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

У

Увага – спрямованість психічної діяльності людини та її зосередженість у певний момент на об'єкти або явища, які мають для людини певне значення при одночасному абстрагуванні від інших, у результаті чого вони відтворюються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші.

Управлінські ігри – метод тренування професійних умінь менеджерів різного рівня.

Уява – здатність людини до побудови нових образів шляхом переробки психічних компонентів, набутих у минулому досвіді; процес психічного створення образу предмета або ситуації шляхом перебудови наявних уявлень. Частина свідомості особистості, пізнавальний процес, що характеризується високою мірою наочності й конкретності. В уяві своєрідно і неповторно відображається зовнішній світ, відбувається образне передбачення результатів, які можуть бути досягнуті шляхом тих чи інших дій.

Ф

Федінг (згасання) – це поступове зменшення величини підкріплювальних стимулів.

Ш

Шерінг – це особливий вид розмови в колі, в якій прийнято говорити про свої почуття, викликані психодраматичною дією, і ділитися своїми історіями, спогадами. Його мета – усвідомлення почуттів, внутрішніх процесів, аналізування та закріплення досвіду, постановка цілей на майбутнє. Відбувається після вправи або на початку / наприкінці тренувального дня.

Я

Я-концепція – цілісна, відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе. Містить когнітивний, емоційний і оцінно-вольовий компоненти.

Я-образ – сукупність чуттєвих і характерних образів власних дій відносно до самого себе та інших.

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ РАБОТИ ЗАЛЕЖНО ВІД НАПРЯМКУ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ



Групова робота в психотерапії та психокорекції може значно відрізнятись в залежності від напрямку, кожен з яких має власні методологічні особливості, цілі та підходи до роботи з групою. Кожен напрямок та метод групової роботи може бути адаптований під потреби конкретних учасників та завдань терапії.

Ключові особливості групової роботи для основних психотерапевтичних напрямків.

1. Психоаналітичний підхід

Особливості: У психоаналітичних групах основна увага приділяється вивченню несвідомих процесів, які проявляються у груповій динаміці, а також індивідуальних проєкцій, переносу і контрпереносу.

Методи: Аналіз взаємодії між учасниками, інтерпретація несвідомих мотивів, вивчення «групового несвідомого» через з'явлення колективних символів.



Приклад вправи: Розмова на вільну тему з подальшим аналізом, які проєкції виникають у членів групи щодо кожного учасника.

Ціль: Допомога в усвідомленні прихованих конфліктів і їхньої обробки через динаміку групової взаємодії.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Особливості: КПТ-фокус у груповій роботі орієнтований на зміну деструктивних переконань, поведінкових патернів та навичок. Структура груп сувора, вправи та техніки спрямовані на набуття конкретних навичок.

Методи: Поведінкові вправи, техніки когнітивного переформулювання, навчання соціальним навичкам, рольові ігри.

Приклад вправи: «Розбивка переконань» – кожен учасник виявляє та аналізує деструктивні думки, навчається замінювати їх більш конструктивними.

Ціль: Навчання учасників розпізнавати свої деструктивні думки та поведінку, формувати нові, адаптивні реакції.



3. Гештальт-терапія

Особливості: Групи гештальт-терапії зосереджуються на «тут і зараз» переживанні, контактній взаємодії між учасниками та усвідомленні власних почуттів, тілесних реакцій.

Методи: «Гештальт-експерименти», тілесні вправи, вивчення і прояв емоцій, терапевтичні ігри та вправи для підвищення усвідомленості.



Приклад вправи: Техніка «порожнього стільця» для діалогу з уявною особою або частиною себе, щоб усвідомити свої почуття.

Ціль: Підвищення усвідомлення особистих реакцій, відчуттів, можливість усвідомленого вибору і розвитку навичок автентичного контакту.

4. Психодрама

Особливості: Групова робота у психодрамі включає рольові ігри та сценічне розігрування життєвих ситуацій, які допомагають дослідити проблеми та конфлікти.

Методи: Рольові ігри, інсценізація життєвих ситуацій, методи дзеркала, монологів, зміни ролей.

Приклад вправи: *Інсценізація конфлікту між учасником і важливою для нього людиною; група бере на себе ролі в ситуації.*

Ціль: *Надання можливості учасникам пережити свої емоції, побачити проблему з боку, знайти нові рішення та стратегії поведінки.*



5. Арт-терапія

Особливості: Арт-терапевтичні групи зосереджуються на вільному творчому самовираженні через мистецтво (малювання, музика, ліплення) для відображення внутрішніх переживань.

Методи: Малювання, ліплення, музичні вправи, створення колажів, спільне творення, з подальшою вербалізацією та аналізом.



Приклад вправи: *«Мій світ» – кожен учасник створює малюнок, який символізує його емоції, і потім ділиться інтерпретацією зі всією групою.*

Ціль: *Висловлення складних емоцій, розвиток усвідомлення своїх почуттів та зміцнення самооцінки через творчість.*

6. Тілесно-орієнтована терапія

Особливості: Групова робота зосереджена на усвідомленні зв'язку між тілом та емоціями.

Методи: Дихальні техніки, вправи на розслаблення, тілесні рухи, масаж.

Приклад вправи: «Сканування тіла» – учасники зосереджуються на своїх тілесних відчуттях, відзначають зони напруги.

Ціль: Допомога в усвідомленні та розслабленні тіла, звільнення від затисків, посилення контакту з емоціями.



7. Екзистенційна терапія

Особливості: Групи з екзистенційної терапії зосереджуються на питаннях сенсу життя, свободи, відповідальності, самовизначення.

Методи: Рефлексивні обговорення, діалоги на теми життєвих цінностей, групова підтримка у прийнятті відповідальності за своє життя.



Приклад вправи: Обговорення теми смерті та невизначеності з метою допомогти учасникам усвідомити свою цінність і вибір.

Ціль: Поглиблення усвідомлення свого життя, допомога у прийнятті життєвих рішень та відповідальності за власні вчинки.

8. Наративна терапія

Особливості: Наративні групи зосереджуються на «переписуванні» життєвих історій учасників і переосмисленні їх досвіду.

Методи: Використання метафор, написання історій, зміна ролей у життєвих сценаріях, створення «позитивної історії».

Приклад вправи: «Переписування історії» – кожен учасник пише новий сценарій події, що вплинула на нього, в позитивному ключі.

Ціль: Зміна негативних переконань, розвиток самопідтримки, формування позитивних поглядів на свій досвід.



9. Трансактний аналіз

Особливості: Групи, орієнтовані на розуміння внутрішніх ролей та сценаріїв у спілкуванні («Дитина», «Батько», «Дорослий»).

Методи: Вивчення транзакцій, робота зі сценаріями і внутрішніми ролями, техніки «его-станів».



Приклад вправи: Розбір конкретної життєвої ситуації з визначенням, які «стани» (Дитина, Батько, Дорослий) проявилися у поведінці.

Ціль: Участь у свідомій зміні взаємодії, покращення комунікації, зниження конфліктності.

10. Групи підтримки і самодопомоги

Особливості: Зосереджені на наданні емоційної підтримки учасникам, які мають схожі проблеми.

Методи: Обмін особистим досвідом, вербалізація переживань, взаємна підтримка.

Приклад вправи: Коло підтримки, де кожен учасник ділиться своїм досвідом та отримує слова підтримки від інших.

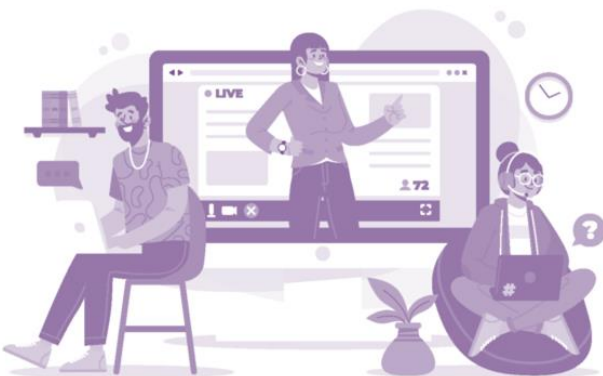
Ціль: Забезпечення емоційної підтримки, підвищення почуття приналежності, зниження самотності та ізольованості.



11. Позитивна психотерапія

Особливості: Орієнтується на розвиток внутрішніх ресурсів, розширення розуміння життя через позитивні аспекти та знаходження особистісних сильних сторін.

Методи: Техніки саморефлексії, вправи на пошук ресурсів, фокусування на успіхах, обговорення особистих цінностей і цілей.



Приклад вправи: «Колесо життєвих сфер» – учасники оцінюють різні сфери свого життя, фокусуючись на тому, що дає їм радість і задоволення.

Ціль: Підвищення здатності до самодопомоги, розвиток позитивного світогляду та оптимізму.

12. Фокусована на рішеннях терапія

Особливості: Групова робота фокусується на виявленні рішень та позитивних змін, а не на детальному аналізі проблем.

Методи: Техніки майбутньої перспективи, обговорення успішних ситуацій, підтримка в постановці досяжних цілей.

Приклад вправи: «Чудове питання»

– учасники уявляють, що їхні проблеми вирішені, і описують, як вони почували б себе в цьому випадку.

Ціль: Підтримка у формуванні нових способів вирішення проблем і досягненні особистісних цілей.



13. Психосинтез

Особливості: Охоплює інтеграцію різних аспектів особистості, таких як тіло, емоції, інтелект, інтуїція, та формування цілісного образу себе.

Методи: Медитації, візуалізація, вправи на дослідження цінностей, робота з «підособистостями».



Приклад вправи: Візуалізація «Внутрішній керівник» – учасники уявляють свій ідеал або внутрішнього помічника, який дає відповіді на їхні запити.

Ціль: Зміцнення цілісності особистості, розвиток самосвідомості та здатності до самоконтролю.

14. Експресивна терапія

Особливості: Використовує творчість для дослідження емоцій та подолання психологічних бар'єрів.

Методи: Розігрування сцен, музична терапія, поетичні вправи, робота з рухами, а також візуальні мистецтва (малювання, скульптура).

Приклад вправи: «Танець емоцій» – кожен учасник виражає свої емоції через рухи та танець, потім ділиться враженнями.

Ціль: Вивільнення емоцій, розвиток емоційної пластичності та покращення здатності до самовираження.



15. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ)

Особливості: Зосереджується на прийнятті життєвих труднощів, формуванні гнучкого ставлення до думок і почуттів, а також на виборі відповідальних дій.

Методи: Техніки прийняття, майндфулнес, вправи на розвиток життєвих цінностей, когнітивна дефузія (відокремлення від думок).



Приклад вправи: «Камінь турбот» – учасники уявляють свої проблеми як камінь, який можна прийняти і залишити з собою, не надаючи йому надмірної ваги.

Ціль: Розвиток адаптивності, зменшення страждань через прийняття власних емоцій та вибір ціннісно орієнтованих дій.

16. Гуманістична терапія

Особливості: Фокусується на безумовному прийнятті, емпатії та розвитку автентичності. Підтримує групу у створенні безпечного середовища для самовираження.

Методи: Техніки активного слухання, підтримка саморозкриття, робота над самоактуалізацією.

Приклад вправи: *Коло довіри* – кожен учасник має можливість поділитися найглибшими почуттями в атмосфері прийняття і підтримки.

Ціль: Підтримка учасників у процесі особистісного зростання, формування позитивної самооцінки та прийняття себе.



17. Ретрит-групи (інтенсивна терапія)

Особливості: Інтенсивні групові програми, що зазвичай проводяться в ізоляції від звичайного середовища, де учасники зосереджуються на глибокому дослідженні внутрішнього світу.

Методи: Глибокі медитаційні практики, майндфулнес, дихальні вправи, рефлексивні та терапевтичні діалоги.



Приклад вправи: *«Медитація тиші»* – група протягом певного часу практикує спільне мовчання, концентруючись на внутрішніх відчуттях.

Ціль: Створення умов для глибокого особистісного занурення, усвідомлення сенсу життя та покращення здатності жити тут і зараз.

18. Інтегративна терапія

Особливості: Поєднує різні методи та підходи для створення найбільш ефективної та адаптованої терапії.

Методи: Мікс когнітивних, тілесно-орієнтованих, експресивних та психоаналітичних технік залежно від потреб групи.

Приклад вправи: *Зміна форматів і підходів – від когнітивних вправ до експресивних технік, відповідно до реакцій групи.*

Ціль: *Створення гнучкої терапевтичної системи, яка дозволяє працювати з різними аспектами особистості та адаптується під індивідуальні потреби.*



Кожен напрямок та метод групової роботи може бути адаптований під потреби конкретних учасників та завдань терапії.



ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ, ЗА ЯКИМИ МОЖНА КЛАСИФІКУВАТИ РІЗНІ ТИПИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТА КОРЕКЦІЙНИХ ГРУП



Психотерапевтичні групи відрізняються за структурою, методами, цілями та складом. Ці параметри допомагають краще розрізнити цілі, контексти, методи роботи та відповідний склад психотерапевтичних груп.

Ці параметри допомагають психотерапевтам визначити найкращий формат для кожної окремої групи, з огляду на цілі, склад та індивідуальні потреби її учасників.

1. За метою групи

Терапевтичні групи: Основна мета – робота над емоційними чи психологічними проблемами учасників (тривога, депресія, травматичний досвід тощо).

Приклад: Групи для роботи з тривожними розладами.

Підтримуючі групи: Групи, де люди з подібним досвідом надають емоційну підтримку один одному.

Приклад: Групи для осіб, які пережили втрату близького.

Навчальні групи: Основна мета – розвиток нових навичок або компетенцій (емоційна регуляція, комунікація тощо).

Приклад: Групи для покращення навичок спілкування.

2. За кількістю учасників

Малі групи (5-8 осіб): Дозволяють кожному учаснику отримати більше індивідуальної уваги та встановити глибокі зв'язки.

Приклад: Групи для глибокої міжособистісної терапії.

Середні групи (8-12 осіб): Часто використовуються для терапії та підтримки, коли важлива взаємодія з більшою кількістю людей.

Приклад: Групи для роботи з проблемами залежностей.

Великі групи (понад 12 осіб): Часто зосереджені на освітніх або підтримуючих темах, де індивідуальний акцент знижений.

Приклад: Групи підтримки для осіб із тривожними розладами.

3. За тривалістю роботи групи

Короткострокові (від кількох тижнів до кількох місяців): Використовуються для вирішення конкретних проблем і досягнення обмежених цілей.

Приклад: Групи кризової підтримки для подолання емоційного шоку.

Довгострокові (від кількох місяців до року або більше): Орієнтовані на глибокі особистісні зміни, часто у форматі психоаналітичної терапії.

Приклад: Групи для роботи над міжособистісними конфліктами та глибинними особистісними проблемами.

4. За відкритістю групи

Відкриті групи: Учасники можуть приєднуватися і залишати групу у будь-який момент, що сприяє притоку нових учасників, але може ускладнити глибокий контакт.

Приклад: Групи анонімних алкоголіків.

Закриті групи: Формуються на певний період часу з фіксованою кількістю учасників. Це сприяє більшій стабільності та довірі між членами групи.

Приклад: Групи для роботи з посттравматичним стресом.

5. За структурою проведення

Структуровані групи: Кожне заняття побудоване за певним планом із конкретними темами і техніками.

Приклад: Групи когнітивно-поведінкової терапії, де використовуються заздалегідь заплановані техніки.

Неструктуровані групи: Більш вільний формат, де терапевт слідує за динамікою і дає напрямок обговоренню, але теми вибираються вільно.

Приклад: Групи екзистенційної терапії, де обговорюються будь-які питання, важливі для учасників.

6. За ведучим групи

Групи з одним ведучим: Підходять для менших груп. Ведучий повністю контролює процес і підтримує динаміку.

Приклад: Психоаналітичні групи, де терапевт веде глибокий аналіз і взаємодію.

Групи з двома ведучими: Допмагають у великих групах або групах з учасниками, які мають сильні емоційні проблеми, забезпечуючи додаткову підтримку.

Приклад: Терапія для осіб із важкими психічними розладами, де потрібно підтримати рівень безпеки і стабільності.

Групи без ведучого (автономні групи): Групи самодопомоги, де ведучого немає, а учасники самі організують процес.

Приклад: Групи взаємної підтримки для людей із хронічними захворюваннями.

7. За інтенсивністю участі

Щотижневі групи: Стандартний формат, який дозволяє учасникам регулярно працювати над своїми питаннями.

Приклад: Щотижнева група для роботи з емоційною залежністю.

Інтенсивні групи (кілька разів на тиждень): Використовуються у разі гострих психологічних проблем або у кризових ситуаціях, коли необхідна глибока та часта підтримка.

Приклад: Інтенсивні групи для осіб, які відновлюються після важкої залежності.

Рідкісні зустрічі (раз на місяць або раз на кілька місяців): Застосовуються для підтримуючих або навчальних груп, де учасники працюють над довготривалими цілями.

Приклад: Група підтримки для сімей, які виховують дітей із особливими потребами.

8. За використовуваними методами та техніками

Когнітивно-поведінкові групи: Використовують структуровані методи та вправи, що допомагають змінювати деструктивні думки і поведінку.

Приклад: Групи для подолання соціальної тривожності.

Психодраматичні групи: Включають елементи гри, рольових вправ та психодрами, які допомагають учасникам відтворити важкі для них ситуації.

Приклад: Групи для подолання дитячих травм.

Групи з арт-терапією: Використовують мистецтво (малюнок, ліплення, музика) для вираження емоцій і саморозкриття.

Приклад: Групи для осіб, які пережили насильство.

Тілесно-орієнтовані групи: Фокусуються на роботі з тілом, допомагаючи учасникам звільнити напруження і підвищити усвідомлення своїх емоцій.

Приклад: Групи для осіб із хронічними захворюваннями та психосоматикою.

9. За цільовою аудиторією

Групи для дітей: Орієнтовані на розвиток емоційної грамотності, соціальних навичок і вирішення труднощів, з якими можуть стикатися діти.

Приклад: Групи для дітей з проблемами соціалізації в школі.

Групи для підлітків: Зосереджені на підтримці в період становлення особистості, роботі з самооцінкою, конфліктами та кризами підліткового віку.

Приклад: Групи для підлітків із поведінковими труднощами.

Групи для дорослих: Включають різні формати – від загальної психологічної підтримки до роботи з конкретними проблемами.

Приклад: Групи для роботи з низькою самооцінкою у дорослих.

Групи для людей похилого віку: Підтримують у питаннях адаптації до вікових змін, втрат та фізичних обмежень.

Приклад: Групи для адаптації до пенсійного віку.

10. За ступенем спрямованості на особистість чи групову динаміку

Індивідуально орієнтовані групи: Орієнтуються на кожного учасника окремо, приділяючи увагу його особистісному зростанню.

Приклад: Групи особистісного розвитку, де кожен учасник працює над власними цілями.

Групи, орієнтовані на групову динаміку: Більше зосереджені на взаємодії між членами групи, ніж на індивідуальних питаннях, часто використовуються для роботи з конфліктами.

Приклад: Групи для командного розвитку та управління конфліктами.

11. За рівнем конфіденційності та безпеки

Висококонфіденційні групи: Учасники зобов'язуються дотримуватись повної конфіденційності, що особливо важливо для терапії серйозних травм або глибоких особистих проблем.

Приклад: Групи для роботи з посттравматичним стресовим розладом.

Групи з низьким рівнем конфіденційності: Іноді використовуються у відкритих форматах або для навчальних цілей, коли конфіденційність менш критична.

Приклад: Освітні групи з психоосвітніми цілями, де учасники обговорюють теоретичні аспекти.

12. За контекстом терапії

Клінічні групи: Проводяться у клініках та медичних закладах, часто для пацієнтів із діагностованими психічними розладами.

Приклад: Групи для осіб із депресією або біполярним розладом у психіатричній лікарні.

Неклінічні (амбулаторні) групи: Проводяться у менш формальному середовищі, часто для загальної психологічної підтримки чи роботи над особистісними проблемами.

Приклад: Групи для розвитку емоційної зрілості та соціальних навичок.

13. За інтервенційним підходом

Терапевтичні групи з акцентом на терапію психічних розладів: Застосовуються для лікування конкретних психічних захворювань із суворим дотриманням протоколів.

Приклад: Групи для осіб з obsесивно-компульсивним розладом.

Групи для профілактики: Фокусуються на запобіганні розвитку психічних розладів або подоланні стресових ситуацій.

Приклад: Групи для профілактики вигорання серед працівників.

Реабілітаційні групи: Підтримують осіб у процесі відновлення після серйозних криз або хвороб.

Приклад: Групи реабілітації після залежностей.

14. За рівнем підготовки та фаховості учасників

Професійні групи: Групи, створені для фахівців у галузі психотерапії, які можуть обговорювати власну практику, техніки, навчатися нових підходів.

Приклад: Групи супервізії для психотерапевтів.

Непрофесійні групи: Для людей, які не є спеціалістами, але потребують психологічної допомоги.

Приклад: Групи підтримки для батьків дітей із особливими потребами.

ГРУПОВІ НОРМИ



Групові норми — це встановлені правила, очікування та поведінкові стандарти, що регулюють дії та взаємодії учасників у групі, особливо в терапевтичній або корекційній. Дотримання групових норм сприяє створенню безпечного та продуктивного середовища, в якому кожен учасник почувається захищеним і готовим до самовираження.

Правила сприяють створенню структурованої та підтримуючої атмосфери, яка допомагає учасникам краще розкриватися, працювати над собою й ефективно взаємодіяти один з одним. Групові норми є основою успішної групової терапії, оскільки вони створюють атмосферу довіри, взаємної підтримки та психологічної безпеки, що сприяє ефективному терапевтичному процесу.

Нижче наведені основні види групових норм та правил групи і їх значення:

1. Конфіденційність:

Суть: Все, що обговорюється під час зустрічі, залишається в групі і не передається третім особам.

Значення: Це одна з головних умов створення безпечної атмосфери, що дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми переживаннями, емоціями та досвідом.

2. Регулярність відвідувань і пунктуальність:

Суть: Учасники зобов'язуються приходити на кожне заняття вчасно, уникаючи пропусків без важливих причин.

Значення: Регулярна участь забезпечує стабільність групової динаміки, створює відчуття взаємної підтримки й відповідальності.

3. Активна участь:

Суть: Учасники беруть активну участь у дискусіях, вправах, рефлексіях, і не бояться ділитися особистим досвідом.

Значення: Залученість кожного сприяє створенню динамічної групи, де всі учасники відчувають себе важливими та рівними в обговореннях.

4. Поважне ставлення:

Суть: Забороняються осуд, критика, насмішки та інші форми зневажливого ставлення до думок, емоцій та переживань інших учасників.

Значення: Повага дозволяє створити психологічно безпечний простір, де кожен може виражати себе без страху бути осудженим або непочутим.

5. Активне слухання та увага:

Суть: Під час обговорень кожен повинен уважно слухати інших і не перебивати їх.

Значення: Активне слухання допомагає створити атмосферу підтримки і зацікавленості, а також стимулює довіру в групі.

6. Добровільність:

Суть: Участь у вправах та обговореннях є добровільною, і ніхто не має права змушувати когось говорити про те, що він не готовий обговорювати.

Значення: Це правило підтримує відчуття комфорту, надаючи кожному учаснику свободу вибору в розкритті особистих тем.

7. Чесність та відкритість:

Суть: Учасники заохочуються бути чесними та відкритими у висловленні своїх почуттів, думок та емоцій.

Значення: Відкритість і чесність сприяють глибшому розумінню себе і групових процесів, дозволяють кожному учаснику краще сприймати свій досвід.

8. Необговорення інших учасників поза групою:

Суть: Забороняється обговорювати інших учасників групи за межами зустрічей, щоб не порушувати конфіденційність та приватність.

Значення: Це зміцнює довіру і допомагає уникнути негативного впливу зовнішніх оцінок або коментарів.

9. Уникнення оцінок та порівнянь:

Суть: Висловлювання типу «ти помиляєшся» або «твоя ситуація не така складна, як у мене» є неприйнятними.

Значення: Правило сприяє рівноправності та створює умови, де кожен може говорити про власний досвід без страху порівнянь чи недооцінки.

10. Прийняття та підтримка:

Суть: Група створює атмосферу прийняття, в якій кожен може відчутти, що його приймають і підтримують.

Значення: Прийняття дозволяє глибше зануритися в процес самопізнання та взаємодії.

11. Правило «Я-висловлювань»:

Суть: Учасники висловлюються від свого імені («Я відчуваю», «Я думаю»), уникаючи узагальнень («ми», «вони») чи висловлювань про інших.

Значення: Це правило допомагає уникнути оцінок інших учасників, сприяє саморефлексії та підвищує особисту відповідальність за свої почуття й думки.

12. Відповідальність за власний процес:

Суть: Кожен учасник несе відповідальність за своє включення в процес і має право вибирати свій рівень відкритості.

Значення: Сприяє підвищенню самосвідомості та мотивації до особистісного розвитку, дозволяє кожному відчувати контроль над власною участю.

13. Чітке позначення особистих кордонів:

Суть: Учасники мають право відмовитися від відповідей або участі у вправах, якщо це порушує їхні особисті кордони.

Значення: Дотримання кордонів сприяє формуванню безпечної атмосфери та забезпечує повагу до кожного учасника.

14. Конструктивний зворотний зв'язок:

Суть: Якщо хтось висловлює зворотний зв'язок, він має бути конструктивним, без критики та агресії.

Значення: Конструктивний зворотний зв'язок допомагає учасникам розвиватися, приймаючи нові погляди на ситуацію без травмуючих коментарів.

15. Фокус на тут-і-зараз:

Суть: Учасники концентруються на почуттях і думках, що виникають під час поточної сесії, а не на минулих подіях чи майбутніх страхах.

Значення: Правило фокусу на «тут-і-зараз» допомагає зосередитися на актуальних переживаннях і зміцнює відчуття присутності та залученості.

16. Право на паузу:

Суть: Кожен учасник має право взяти паузу для рефлексії, якщо відчуває перенасичення або потребу обміркувати сказане.

Значення: Це правило дозволяє уникати емоційного перенапруження і надає учасникам можливість обдумати власні реакції перед відповіддю.

17. Рівноправність у групі:

Суть: Усі учасники мають однакові права на висловлювання, незалежно від статусу чи досвіду.

Значення: Підтримує відчуття рівноправності, забезпечує справедливий розподіл уваги та сприяє створенню демократичної атмосфери.

18. Уникнення рад і порад:

Суть: Учасники уникають нав'язування порад чи рекомендацій, замість цього діляться особистим досвідом.

Значення: Це правило дозволяє кожному приймати рішення самостійно, не відчуваючи зовнішнього тиску чи нав'язливих рекомендацій.

19. Обговорення завершених тем:

Суть: Теми, обговорені в групі, завершуються перед тим, як перейти до нових, щоб уникнути непорозумінь і плутанини.

Значення: Допомогає зберегти структуру сесії, підтримувати фокус на конкретних питаннях і глибше опрацьовувати кожне з них.

20. Правило збереження емоційного балансу:

Суть: Якщо тема викликає сильний емоційний відгук, учасник має право зупинитися або звернутися по підтримку до ведучого.

Значення: Збереження емоційного балансу сприяє безпеці в групі, забезпечуючи додаткову підтримку в кризових моментах.

Ці правила сприяють створенню структурованої та підтримуючої атмосфери, яка допомагає учасникам краще розкриватися, працювати над собою й ефективно взаємодіяти один з одним.



СУПЕРВІЗІЙНІ ГРУПИ



Супервізійні групи – це групова форма професійної підтримки, в якій спеціалісти, зазвичай психологи, психотерапевти або соціальні працівники, збираються для обговорення своїх випадків під керівництвом досвідченого супервізора.

Основна мета супервізійної групи – надати учасникам підтримку та інструменти для ефективного розв'язання професійних труднощів, розвитку навичок рефлексії та розширення своїх компетенцій.

Основні цілі супервізійних груп



Підвищення професійної компетентності: Учасники мають змогу розвивати свої навички, отримувати зворотний зв'язок і розширювати свої знання у роботі з клієнтами.

Емоційна підтримка: Супервізійна група допомагає уникнути ізоляції, надаючи простір для обговорення емоційних складнощів у роботі.

Розширення перспектив: Учасники можуть подивитися на свої випадки з різних сторін, отримуючи цінні поради та нові ідеї для роботи.

Попередження професійного вигорання: Супервізійні групи дозволяють зменшити ризик емоційного вигорання, допомагаючи професіоналам знайти здоровий баланс між роботою та особистим життям.

Сесія супервізійної групи

Сесія супервізійної групи зазвичай має чітку структуру та триває від 1,5 до 3 годин.

Типові етапи:

Вступна частина:

Ведучий або супервізор розпочинає зустріч, створюючи атмосферу довіри та налаштовуючи учасників на відкритий діалог. Він може нагадати про правила конфіденційності та етичні принципи.

Вибір випадку для обговорення:

Один з учасників презентує свій випадок або ситуацію, яка викликає труднощі. Решта слухає, не перебиваючи, щоб зрозуміти ситуацію повністю.

Обговорення та уточнення:

Інші учасники ставлять питання для уточнення деталей, щоб краще зрозуміти проблематику та особливості випадку.

Групова рефлексія та зворотний зв'язок:

Кожен учасник ділиться своїми враженнями та думками щодо випадку, надає підтримку, а також пропонує ідеї та можливі шляхи розв'язання ситуації.

Пропозиція нових стратегій і технік:

Група та супервізор обговорюють можливі методи та інтервенції, які можуть допомогти в роботі з випадком. Це може включати техніки з різних психотерапевтичних напрямків.

Підсумок та завершення сесії:

Супервізор підсумовує ключові інсайти, зроблені групою, та допомагає учаснику, який поділився випадком, обрати найдоречніші рекомендації для майбутньої роботи.

Види супервізійних груп

Класичні супервізійні групи: *Обговорюють реальні випадки клієнтів учасників для обміну досвідом та розробки ефективних стратегій роботи.*

Навчальні супервізійні групи: *Орієнтовані на навчання й розвиток конкретних навичок або технік у контексті реальних випадків.*

Інтервізійні групи: *Групи без формального супервізора, де учасники по черзі виконують роль модератора. Це підходить для досвідчених спеціалістів, які самостійно обговорюють випадки.*

Тематичні групи: *Фокусуються на певній темі, наприклад, робота з депресією, тривогою, або робота з підлітками.*

Переваги супервізійних груп



Колективна підтримка: Спільне обговорення допомагає учасникам відчувати підтримку і зрозуміти, що вони не самотні в своїх професійних викликах.

Розвиток професійних навичок: Завдяки зворотному зв'язку та різним підходам, учасники отримують нові знання і вдосконалюють свою компетентність.

Зниження ризику професійного вигорання: Групова підтримка допомагає учасникам краще справлятися з емоційним навантаженням.

Недоліки супервізійних груп

Потреба в досвідченому супервізорі: Для ефективного функціонування групи необхідний компетентний супервізор, здатний підтримати групову динаміку.

Ризик емоційного перенасичення: Обговорення особливо складних випадків може бути емоційно виснажливим для учасників.

Проблеми з конфіденційністю: Через те, що випадки обговорюються в групі, можуть виникати побоювання щодо збереження приватності та конфіденційності інформації.

Супервізійні групи є важливим компонентом професійного розвитку в галузі психотерапії та психологічного консультування, що дозволяє учасникам відчувати підтримку, отримати нові інсайти та краще розуміти себе в професійній діяльності.



БАЛІНТОВСЬКІ ГРУПИ

Основні цілі Балінтовських груп

Розвиток емпатії та розуміння клієнта: Група допомагає учасникам краще зрозуміти емоційний стан клієнта, його потреби та очікування.

Зниження професійного вигорання: Учасники отримують емоційну підтримку, обговорюючи складні випадки і взаємодію з клієнтами, що допомагає зменшити стрес.

Розвиток рефлексії: Балінтовські групи сприяють роздумам над власними почуттями та реакціями, які виникають під час взаємодії з клієнтами.

Покращення комунікативних навичок: Учасники практикують активне слухання, зворотній зв'язок та інші навички, що підвищують ефективність професійної комунікації.

Структура сесії Балінтовської групи

Сесії Балінтовської групи зазвичай проходять під керівництвом досвідченого ведучого та тривають від 1 до 1,5 годин. Сесія складається з таких етапів:

1. Вибір випадку для обговорення:

Один із учасників презентує випадок, який викликає у нього труднощі або емоційний дискомфорт. Це може бути ситуація взаємодії з клієнтом, де учасник відчував невпевненість або не зміг досягти бажаного результату.

2. Опис випадку:

Учасник детально розповідає про випадок, звертаючи увагу на власні емоції та реакції. Інші учасники слухають без коментарів або уточнень, щоб зрозуміти ситуацію та контекст.

3. Збір питань та уточнень від групи:

Після опису випадку інші учасники можуть ставити питання для уточнення, що допомагають прояснити деталі та краще зрозуміти суть труднощів.

4. Групова рефлексія:

Учасники діляться своїми думками, припущеннями та емоційними відгуками щодо ситуації. Це допомагає зібрати альтернативні погляди на випадок і розширити розуміння різних реакцій та перспектив.

5. Розгляд гіпотез і стратегій:

Учасники обговорюють можливі стратегії для розв'язання проблеми, з якою зіткнувся доповідач. Вони можуть пропонувати власні ідеї або методи, спираючись на особистий досвід.

6. Підсумки та рефлексія:

Ведучий допомагає учаснику підсумувати ключові ідеї та інсайти, отримані під час обговорення. Учасники також обмірковують, як отримані знання можна застосувати в інших ситуаціях.

Приклади типових запитань у Балінтовських групах

1. "Що саме викликало найбільше занепокоєння у вашій взаємодії з клієнтом?"
2. "Як ви думаєте, що могло вплинути на реакцію клієнта в цій ситуації?"
3. "Як ви уявляєте свої подальші дії з цим клієнтом, з урахуванням нових ідей?"
4. "Які ваші внутрішні реакції могли вплинути на поведінку клієнта?"



5. "Які ресурси ви можете залучити, щоб краще підтримати цього клієнта?"

Переваги Балінтовських груп

- ✓ Підтримка серед колег і розуміння, що інші стикаються з подібними труднощами.
- ✓ Можливість обміну досвідом, практичними рекомендаціями.
- ✓ Поліпшення навичок рефлексії та емпатії, що позитивно впливає на роботу з клієнтами.

Недоліки Балінтовських груп

- ✓ Відкритість і обговорення можуть бути емоційно складними для учасників.
- ✓ Потреба в компетентному ведучому, який забезпечить конфіденційність та підтримку групової динаміки.

Балінтовські групи можуть бути надзвичайно корисними для професійного розвитку психологів, оскільки допомагають покращити розуміння міжособистісних процесів та знизити емоційне навантаження в роботі з клієнтами.



ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН-ГРУП

Особливості онлайн-груп:

1. Формат зв'язку та середовище:

- ✓ Спілкування через екран вимагає високого рівня концентрації, що може зменшити емоційне залучення.
- ✓ Для збереження конфіденційності та створення комфортної атмосфери важливо забезпечити захищеність платформи, стабільний інтернет-зв'язок і налаштування звуку та відео.



2. Емоційний контакт та емпатія:

- ✓ Складніше встановити та підтримувати емоційний контакт через обмеження невербальних сигналів, таких як міміка, жести, які часто залишаються поза полем зору.
- ✓ Техніки підвищення уваги до невербальних сигналів, такі як активне слухання або запити на уточнення почуттів, допомагають компенсувати брак безпосереднього емоційного контакту.

3. Особливості групової динаміки:

- ✓ Учасникам може бути складніше взаємодіяти природно; іноді вони одночасно говорять або чекають довше, щоб висловитись.
- ✓ Сприятливе використання функцій платформи (наприклад, чат або підняття руки) може полегшити черговість висловлювань і покращити взаємодію.

4. Технічні проблеми:

- ✓ Порушення зв'язку, зависання відео або проблеми зі звуком можуть викликати роздратування та знижувати ефективність.

- ✓ Для зменшення проблем важливо передбачити резервні технічні рішення, наприклад, аудіодзвінки або інструкції на випадок збоїв.

5. Психологічна безпека та анонімність:

- ✓ Учасники можуть почуватися більш анонімно, що дозволяє їм бути відкритішими. З іншого боку, атмосфера у форматі відеоконференцій іноді створює відчуття емоційної відстороненості.

6. Інтерактивні методики та техніки:

- ✓ Деякі техніки можуть адаптуватися для онлайн-формату: техніки рефлексії, малювання, опитування. Приклади таких інструментів включають віртуальні дошки (наприклад, Miro, Jamboard), опитування та чат.

Особливості офлайн-груп:

1. Емоційний контакт та підтримка:

- ✓ Прямий зоровий контакт, мова тіла, жести та інші невербальні сигнали допомагають зміцнювати довіру та співпереживання.
- ✓ Безпосередній фізичний контакт (поплескування по плечу, обійми) може підтримувати емоційний стан учасників, хоча вимагає врахування особистих кордонів кожного.



2. Природність взаємодії:

- ✓ Учасники можуть швидше і природніше чергуватися в розмові, реагувати на ситуацію, бачити реакції один одного в реальному часі.
- ✓ Психотерапевт має можливість контролювати динаміку, розташування в кімнаті (розміщення крісел, коло) і створювати більш інклюзивне середовище.

3. Розширені можливості для інтерактивних вправ:

- ✓ Офлайн-групи дозволяють використовувати вправи з рухом, тілесно-орієнтовану терапію, психодраму, арт-терапію, які вимагають наявності простору та матеріалів.
- ✓ Групові заняття, що вимагають присутності (наприклад, тілесні техніки, робота в парах), легше організувати в живому форматі.

4. Зосередженість та увага:

- ✓ У живій групі учасникам легше підтримувати концентрацію, менше факторів відволікають увагу, і група є більш цілісною.
- ✓ Емоційна залученість зростає за рахунок відчуття реальної присутності інших людей і психолога.

5. Групова динаміка та конфіденційність:

- ✓ Групова динаміка розвивається природніше та швидше, що дозволяє швидше досягти високого рівня підтримки й довіри.
- ✓ Проте офлайн формат передбачає необхідність додаткових заходів для збереження конфіденційності, таких як приватні приміщення та відсутність сторонніх осіб.

6. Технічна доступність:

- ✓ Відсутність технічних бар'єрів, що позитивно впливає на перебіг сесій. Проте необхідно враховувати транспортні витрати, час на дорогу та особистий комфорт учасників.

Кожен формат має свої плюси і мінуси, а також методологічні особливості. Онлайн-формат часто підходить для коротших сесій, більш структурованих методик і можливості збереження підвищеної анонімності, тоді як офлайн-формат забезпечує глибшу емоційну підтримку, доступ до більш широкого спектра технік і безпосередній контакт, що сприяє глибокому груповому зв'язку.



ПІСЛЯМОВА

В останні декілька років ми можемо спостерігати зростання рівня освіченості про психічне та ментальне здоров'я. Психологи намагаються зруйнувати бар'єри, які раніше перешкождали людям звертатися по допомогу та користуватися послугами з відновлення психічного здоров'я. Особливо ця тенденція набула поширення серед молоді в останні декілька років. Спочатку порушення соціальних зв'язків через пандемію, потім травмуючі наслідки військової агресії змушують все більшу кількість українців звертатися по допомогу до психологів як в індивідуальному порядку, так і групами. Тому сьогодні найбільш актуальними та затребуваними є навички проведення саме групової психотерапії, за якої спеціально створена група регулярно зустрічається під керівництвом кваліфікованого психолога для подолання проблем та досягнення цілей: вирішення внутрішніх конфліктів, зняття напруги та подолання тривожності, корекції відхилень у поведінці та іншої психотерапевтичної чи психокорекційної роботи.

Зважаючи на вищевикладене, варто зауважити, що опанування змістом освітнього компоненту «Групова психотерапія та психокорекція» дасть змогу слухачам магістратури поглибити знання щодо одного з найбільш ефективних способів підтримки психічного здоров'я та лікування психічних відхилень, що ґрунтується на колективній роботі клієнтів та психолога. Також цей курс дасть змогу набутися здатностей щодо організації діяльності психолога під час групової психотерапії чи психокорекції, здатностей відбирати учасників груп та проводити сесії, правильно налагоджувати взаємодію учасників груп під час обговорення проблем, сумісну роботу з вирішення конкретних завдань чи виконання визначених тренером вправ, використання рольових ігор та інших методів, спрямованих на стимулювання співробітництва та взаємодії у групі.

Це видання присвячено висвітленню та гармонійному поєднанню теоретичних і практичних питань психотерапії та психокорекції, організації психологом групової роботи. Розглядається зміст понятійного апарату психотерапії та психокорекції, наводяться стислі описи методів та особливості роботи психолога з групами залежно від запитів групи, основні підходи до класифікації груп та визначення їх основних параметрів. У виданні також стисло охарактеризована організація роботи супервізійних (психолог для психолога) та балінтовських груп. Участь психолога у роботі останніх, надзвичайно корисна для професійного розвитку

психологів, оскільки допомагає покращити розуміння міжособистісних процесів та знизити емоційне навантаження в роботі з клієнтами.

На завершення треба додати, що дане видання містить близько 150 термінів та їх визначень, актуальних для фахівців, які займаються груповою психотерапією та психокорекцією, та тих, хто лише опановує цей фах. У ньому розглянуті особливості групової роботи та понад 18 її методів, які автор використовує у власній практичній діяльності. Автор наводить класифікацію груп та стислий опис кожного з розглянутих видів, які підкріплені численними прикладами.

Автор сподівається, що дане видання буде в нагоді кожному, хто у своєму пошуку та розвитку враховує світові тенденції психологічної практики, має на меті розвиток професіоналізму, креативності та невпинного руху до вершин професійної майстерності.

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Інна Юрїївна Тарасевич

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Верстка та дизайн: Акімова О.О