

Іван ДОНЕЦЬ,
кандидат філософських наук, доцент кафедри теорії
та методики викладання шкільних предметів ВІППО;
Оксана МУЛЯР,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії
та методики викладання шкільних предметів ВІППО

Теоретичні підходи до групової терапії

Проаналізовано теоретичні підходи до групової психотерапії, розглянуто історичні та сучасні моделі, визначено основні фактори ефективності групової роботи. Групова психотерапія розглядається як комплексний метод психологічного втручання, що базується на використанні групової динаміки для досягнення терапевтичних цілей. Висвітлено внесок видатних дослідників, таких як В. Біон, С. Фулкс, І. Ялом, О. Кернберг, К. Роджерс у розвиток групової психотерапії.

Ключові слова: *групова психотерапія, групова динаміка, терапевтичні фактори, психокорекційні групи, міжособистісна взаємодія.*

Ivan Donets, Oksana Muliar. Theoretical Approaches to Group Therapy.

Theoretical approaches to group psychotherapy are analyzed, historical and modern models are considered, and the main factors of group work effectiveness are identified. Group psychotherapy is considered as a comprehensive method of psychological intervention based on the use of group dynamics to achieve therapeutic goals. The contribution of prominent researchers such as W. Bion, S. Foulkes, I. Yalom, O. Kernberg, C. Rogers to the development of group psychotherapy is highlighted.

Keywords: *group psychotherapy, group dynamics, therapeutic factors, psychocorrectional groups, interpersonal interaction.*

Вступ. Групова психотерапія є однією з найважливіших форм психологічного втручання, що дозволяє ефективно працювати з міжособистісними проблемами, емоційними порушеннями та особистісним розвитком клієнтів. Її історія демонструє еволюцію від перших експериментальних груп Я. Морено на початку ХХ століття до сучасних комплексних терапевтичних моделей, що інтегрують психодинамічні, когнітивні, поведінкові та системні підходи.

Формування групової психотерапії зумовлено як практичними, так і теоретичними пошуками: від ранніх спроб організації групової роботи на основі методу проб і помилок до системного аналізу міжособистісних взаємодій і внутрішньопсихічних процесів учасників. Видатні дослідники, такі як Г. Лебон, У. Мак-Дугалл, К. Левін, В. Біон, О. Кернберг, С. Фулкс, І. Ялом та К. Роджерс, внесли значний вклад у розуміння механізмів групової динаміки, базисних устремлень групи та терапевтичних факторів, що забезпечують психологічну трансформацію учасників.

Сучасне розуміння групової психотерапії ґрунтується на концепції групи як цілісного терапевтичного середовища, де процес зцілення досягається через взаємодію всіх її членів. Значну увагу приділяють формуванню довіри, розвитку емпатії, безпечного простору для саморозкриття та активного експериментування з новими моделями поведінки.

Метою статті є аналіз теоретичних підходів до групової психотерапії, розгляд історичних та сучасних моделей, а також визначення основних факторів, що впливають на ефективність групової роботи, зокрема психокорекційних та психоедукаційних груп.

Методологічні засади групової психотерапії

Зародження групової психотерапії базувалося на методі проб і помилок. Спеціалісти, які працювали з групами, орієнтувалися на теоретичні ідеї таких дослідників, як Г. Лебон, У. Мак-Дугалл, К. Левін та інші, а також використовували теорії особистості, зокрема концепції З. Фрейда. Як підкреслював Вілфред Біон: «Кожна група, якою б випадковою вона не була, збирається щось „робити“; в цій діяльності, відповідно до здібностей учасників, вони співпрацюють» [1, с. 143].

Згодом у груповій психотерапії виникло припущення, що міжособистісна взаємодія в групі може відображати внутрішньопсихічні конфлікти її учасників. Александер Вульф підкреслював: «Група забезпечує соціальний мікрокосм, в якому пацієнти можуть відтворити свої міжособистісні порушення» [2, с. 45].

Концепція Вільфреда Біона

Одним із найвідоміших підходів стала концепція Вільфреда Біона, розроблена у 1940-х роках, під час Другої світової війни. У своїй концепції він розглядав групу у двох аспектах: її робочий аспект та базисні устремління.

Робочий аспект групи: учасники спільно вирішують завдання, використовуючи переважно первинні психічні процеси. Психотерапевт у цьому випадку не виступає єдиним компетентним лідером, а допомагає у вирішенні завдань.

Базисні устремління групи – негативні психічні феномени, що впливають на її функціонування. Біон виділив три основні типи групових базисних устремлінь: група залежності, група втечі та боротьби, група спарювання [1].

Груповий аналіз С. Фулкса

Термін «груповий аналіз» використовується для позначення психотерапевтичного методу, розробленого британським психоаналітиком С. Г. Фулксом у 1948 році. Його підхід поєднує класичні психоаналітичні концепції з ідеями гештальтпсихології. Первинною соціальною групою, згідно з Фулксом, є сім'я, у якій формується ідентичність особистості [3].

Фулкс розробив концепцію відкритої системи, яка включає такі елементи: резонанс (учасники групи формують схожі уявлення), дзеркальне відображення (кожен член групи спостерігає в інших аспекти власного «Я»), деструктивні реакції (коли інші члени не здатні прийняти «відщеплені» й спроектовані частини «Я»).

Інтегративні моделі

Сучасні теоретики й практики групової психотерапії дедалі частіше звертають увагу на обмеження традиційного психодинамічного підходу, інтегруючи положення загальної теорії систем, розробленої Л. фон Берталанфі у 1966 році. Важливий внесок в інтегративні моделі групової психотерапії зробив О. Кернберг у 1975 році [8].

Спираючись на теорію об'єктних відносин, він наголошував, що ефективність групових інтервенцій залежить від їхньої відповідності рівневі розвитку учасників. Кернберг зазначав: «Груповий процес одночасно активує множинні рівні психологічного функціонування, від найбільш примітивних до найбільш зрілих» [8, с. 239].

Груповий процес та динаміка

Група як соціально-психологічний феномен об'єднує людей спільною метою та цінностями, залучаючи їх до діяльності, що регулюється груповими нормами. На відміну від випадкових зібрань, група має характерні ознаки: усвідомлення належності та взаємини між учасниками.

Психокорекційна група є спеціальним видом малої групи, створеної для дослідження міжособистісних взаємодій, саморозкриття та особистісного розвитку. В 1972 році М. Лекін визначив ключові характеристики психокорекційних груп: сприяння вираженню емоцій, формування відчуття належності, стимулювання саморозкриття, апробація нових моделей поведінки.

Функції психокорекційних груп

Основними функціями психокорекційних груп є: розв'язання проблем, навчання міжособистісних навичок, сприяння самовдосконаленню, терапевтична підтримка. Психоедукаційні групи – це структуровані терапевтичні групи, орієнтовані на учасників.

На груповому рівні терапія стимулює динамічні процеси, які мають терапевтичний ефект. Ірвін Ялом зазначав: «Коригуюче повторення досвіду первинної сімейної групи є одним з основних терапевтичних факторів у груповій терапії» [12, с. 98].

Етапи розвитку терапевтичної групи

Етапи розвитку терапевтичної групи характеризуються специфічними процесами та завданнями:

Початковий етап (формування) включає орієнтацію та залежність, тривогу та невизначеність, пошук структури та правил, формування довіри.

Етап конфронтації (штормування) може передбачати боротьбу за владу, конфлікти та протистояння, випробування меж, формування підгруп.

Етап консолідації (нормування) характеризується розвитком згуртованості, формуванням групових норм, поглибленням довіри, розвитком емпатії.

Робочий етап (виконання) передбачає конструктивну роботу, глибоке саморозкриття, активне експериментування з новими моделями поведінки, взаємну підтримку.

Етап завершення включає підбиття підсумків, опрацювання втрати, планування майбутнього, закріплення досягнень.

Фактори ефективності групової терапії

Ефективність групової терапії визначається не лише якістю індивідуальних змін учасників, а й рівнем згуртованості, комунікації та здатності групи вирішувати конфлікти.

Терапевтичні фактори за Яломом

І. Ялом виділив основні терапевтичні фактори групової психотерапії: надання надії, універсальність, передача інформації, альтруїзм, коригувальний досвід первинної сімейної групи, розвиток навичок соціалізації, імітаційна поведінка, міжособистісне навчання, групова згуртованість, катарсис [12].

Критерії успішності терапії

Основними критеріями успішності терапії є: досягнення індивідуальних цілей, покращення соціального функціонування, зміни в поведінці, суб'єктивне задоволення учасників. Для оцінки ефективності використовують як кількісні методи (стандартизовані опитувальники, шкали оцінки симптомів), так і якісні (феноменологічні описи, самозвіти учасників).

Особливості роботи з різними категоріями клієнтів

Клієнти з високим рівнем тривоги потребують поступового включення в групову роботу, додаткової

індивідуальної підтримки, чіткої структури взаємодії. Клієнти в кризових станах потребують фокусу на стабілізації стану, роботи з актуальними проблемами, творення мережі підтримки.

Я. Морено підкреслював: «Спонтанність і креативність є рушійними силами людського прогресу» [13, с. 89]. Тому ці якості є важливими критеріями відбору до терапевтичних груп. Крім цього, ефективна робота можлива за готовності до групової роботи, сумісності проблематики, здатності до взаємодії.

Висновки. Історичний аналіз розвитку групової психотерапії демонструє її еволюцію від перших експериментальних груп на початку ХХ століття до комплексного терапевтичного методу в сучасній психологічній практиці. Значний внесок у становлення методу зробили З. Фройд, Я. Морено, К. Левін, К. Роджерс та І. Ялом, чий теоретичні концепції,

практичні напрацювання заклали фундамент сучасного розуміння групової психотерапії.

У процесі розвитку відбулася трансформація її розуміння: від простого лікування людей у групах до складного, систематичного та планомірного методу, що використовує групову динаміку для терапевтичних цілей. Особливе значення набуло розуміння групи як цілісного терапевтичного середовища, де процес зцілення досягається через взаємодію всіх її членів.

Історичний розвиток групової психотерапії засвідчив її ефективність у роботі з різними категоріями клієнтів та підтвердив універсальність цього методу для вирішення широкого спектра психологічних проблем. Сучасне розуміння групової психотерапії ґрунтується на синтезі різних теоретичних підходів та практичних методик, що забезпечує її високу терапевтичну ефективність.

Використані джерела

1. Bion W. Experiences in groups. London : Tavistock, 1961. 198 p.
2. Wolf A. The social microcosm in group psychotherapy. 1950.
3. Foulkes S. H. Introduction to group-analytic psychotherapy. London : Heinemann, 1948. 252 p.
4. Jones M. The therapeutic community: A new treatment method in psychiatry. New York : Basic Books, 1953. 230 p.
5. Ormont L. The group therapy experience. New York : St. Martin's Press, 1992. 312 p.
6. Pines M. Reflections on group mirror reactions. Oxford, 1982.
7. Kohut H. The analysis of the self. Chicago : University of Chicago Press, 1971. 368 p.
8. Kernberg O. Borderline conditions and pathological narcissism. New York : Jason Aronson, 1975. 361 p.
9. Durkin H. Multiple transference in groups. London, 1964.
10. Rogers C. On becoming a person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
11. Lewin K. Resolving social conflicts. New York : Harper & Row, 1948. 230 p.
12. Yalom I. The theory and practice of group psychotherapy. 4th ed. New York : Basic Books, 1995. 602 p.
13. Moreno J. L. Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations. Washington, DC : Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1934. 440 p.

УДК 373.5.018.43(477):004

Юрій КНИШ,
асистент кафедри загальної математики та методики навчання інформатики
ВНУ імені Лесі Українки

Роль дистанційного навчання у формуванні самостійності учнів базової середньої освіти

Досліджуються педагогічні підходи та методики, які сприяють розвитку самостійних навчальних навичок в умовах дистанційного навчання. На основі власного досвіду викладання аналізуються практичні аспекти впровадження інтерактивних технологій, організації зворотного зв'язку та стимулювання мотивації учнів. У висновках зазначається, що дистанційне навчання сприяє розвитку самостійності учнів, формуючи навички самоорганізації та відповідальності за власне навчання. Підкреслюється важливість використання освітніх платформ, які допомагають учням краще планувати навчальний процес і отримувати зворотний зв'язок для коригування своїх дій.

Ключові слова: самостійність учнів, базова середня освіта, самоорганізація, мотивація, критичне мислення, інтерактивні технології, тайм-менеджмент, зворотний зв'язок, педагогічні підходи, онлайн-ресурси.