

УДК 159.922.27-059.2

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-69-75>

ШТИФУРАК ВОЛОДИМИР

<https://orcid.org/0000-0002-2483-817X>

st-230910@ukr.net

к.п.н., доцент

Вінницький державний педагогічний університет

імені М. Коцюбинського

21001, Вінниця, вул. Острозького, 32

НЕЛЯ БУРЛАКА

<https://orcid.org/0000-0002-7424-2657>

burlaka10@i.ua

к.е.н., доцент

Вінницький державний педагогічний університет

імені М. Коцюбинського

21001, Вінниця, вул. Острозького, 32

КОРЕКЦІЙНІ ЧИННИКИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

У статті висвітлено психологічні аспекти групової роботи як ефективного інструменту психокорекції та особистісного розвитку. Особливу увагу приділено корекційним чинникам групової взаємодії, що виступають ключовими механізмами позитивних змін у процесі групової терапії. Автори обґрунтовують, що групова робота, завдяки специфічній соціально-психологічній динаміці, створює унікальне середовище, яке стимулює самопізнання, саморозкриття, розвиток комунікативних навичок та корекцію міжособистісних установок. Визначено, що атмосфера довіри, прийняття, взаємної підтримки та конструктивної взаємодії є необхідною умовою для активації терапевтичного потенціалу групи. Здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння сутності корекційних чинників групової роботи, зокрема концепції Ірвіна Ялома, який виділяє одинадцять базових категорій таких чинників: навчання надії, універсальність, передача інформації, альтруїзм, аналіз впливу батьківської сім'ї, розвиток соціальних навичок, імітаційна поведінка, міжособистісний вплив, групова згуртованість, катарсис, екзистенційні чинники. Зазначено, що ефективність цих чинників значною мірою залежить від особливостей самої групи, стилю роботи керівника та індивідуальних характеристик учасників. Також розглянуто модель «Вікна Джогарі», яка слугує ефективним інструментом діагностики та розвитку самосвідомості учасників групи, а також сприяє кращому розумінню міжособистісних процесів і формуванню адекватної «Я»-концепції. Підкреслюється, що поєднання індивідуальної та групової роботи, а також використання системного підходу до аналізу корекційних чинників дозволяє оптимізувати процес надання психологічної допомоги та досягати стійких позитивних змін у поведінці й самосприйнятті особистості.

Ключові слова: корекційні чинники, групова робота, групова терапія, психологічна допомога, міжособистісна взаємодія, «Вікно Джогарі».

SHTIFURAK VLODYMYR

Associate Professor

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, 32 Ostrozkogo St., Vinnitsia

NELIA BURLAKA

Associate Professor

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, 32 Ostrozkogo St., Vinnitsia

CORRECTIVE FACTORS OF GROUP WORK IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE: THEORETICAL ANALYSIS AND PRACTICAL ASPECTS

The article highlights the psychological aspects of group work as an effective tool for psychocorrection and personal development. Particular attention is paid to the corrective factors of group interaction, which act as key mechanisms for positive change in the process of group therapy. The authors argue that group work, due to its specific socio-psychological dynamics, creates a unique environment that stimulates self-awareness, self-disclosure, the development of communication skills, and the correction of interpersonal attitudes. It is emphasized that an atmosphere of trust, acceptance, mutual support, and constructive interaction is a necessary condition for activating the therapeutic potential of the group. Theoretical approaches to understanding the essence of corrective factors in group work are analyzed, in particular, the concept proposed by Irvin Yalom, who identifies eleven basic categories of such factors: instillation of hope, universality, imparting information, altruism, analysis of the influence of the parental family, development of socializing techniques, imitative behavior, interpersonal influence, group cohesion, catharsis, and existential factors. It is noted that the effectiveness of these factors largely depends on the characteristics of the group itself, the leadership style, and the individual characteristics of the participants.

The article also examines the Johari Window model, which serves as an effective tool for diagnosing and developing participants' self-awareness, as well as facilitating a better understanding of interpersonal processes and the formation of an adequate self-concept. It is emphasized that combining individual and group work, as well as using a systematic approach to analyzing corrective factors, allows optimizing the process of psychological assistance and achieving sustainable positive changes in behavior and self-perception.

Key words: corrective factors, group work, group therapy, psychological assistance, interpersonal interaction, Johari Window.

Проблема соціального впливу на особистість є досить актуальною, вона спрямована на активізацію людського фактору в усіх сферах життєдіяльності особистості, формування персональної системи цінностей, когнітивних механізмів індивідуальних стратегій поведінки в умовах соціальних обставин, які швидко змінюються, необхідністю допомогти людині орієнтуватися в системі соціальних зв'язків і протиріч, допомогти «впоратися» з швидкими змінами соціальної реальності. Це пов'язано з тим, що в сьогоденному світі, що характеризується швидкими змінами, неочікуваними ситуаціями, катаклізмами, значною мірою виникає потреба в підтримці й допомозі особистості.

Проблема соціального впливу була досліджена в роботах зарубіжних і вітчизняних науковців К. Рудестам, Г. Салліван, І. Ялом, В. Москаленко, Т. Титаренко Н. Чепелева, Т. Яценко.

Мета статті – визначити роль корекційних чинників у груповій роботі та їх значення для психологічної допомоги і розвитку особистості.

Відомо, що діяльність фахівців у сфері психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини часто об'єднується загальною назвою «діяльність, спрямована на допомогу» на основі того, що, незалежно від характерних особливостей, рівня та ступеня впливу, способів і засобів, усі ці види професійної діяльності мають загальну мету, яка полягає у допомозі, навчанні й лікуванні людей у визначені періоди та в різноманітних кризових ситуаціях їхнього життя [4, с.11].

Безперечно, що у всіх видах цієї допомоги знаходиться психологічний аспект – вона так чи інакше здійснюється у процесі спілкування та взаємодії особистості, яка допомагає і тому, кому ця допомога надається. Види та форми її різноманітні й залежать від багатьох причин, таких як цілі, завдання, актуальні запити, теоретичні спрямування, методичні можливості тощо. У певних випадках, коли професійна й особистісна підтримка необхідна, вона являє собою супервізію, індивідуальну чи групову роботу.

Виходячи з кількості клієнтів, які присутні на сесії практикуючого психолога, виокремлюють різні види терапії [1].

Індивідуальна терапія здійснюється фахівцем як індивідуально, так і під час бесіди, консультації, психотерапевтичного сеансу. Звертання до відповідного фахівця не є ознакою психічного захворювання, хоча, на жаль, така думка все ще побутує. Кількість зустрічей, їхня тривалість та інші організаційні моменти такої допомоги обумовлюються завчасно та визначаються у вигляді контракту між клієнтом і фахівцем із врахуванням запиту клієнта, можливостей і об'єктивних умов у кожному конкретному випадку.

На відміну від індивідуальної терапії, групова тренінгова терапія, здійснюючись в умовах множинності учасників, які бачать і чують один одного, стимулює інтеракцію, взаємодію учасників, їхній взаємний емоційний і поведінковий вплив. Тим самим групова терапія сприяє актуалізації та розвитку інтерактивних здатностей і можливостей її учасників [8].

У групі створюють умови для швидкої й достатньо глибокої регресії членів групи. Зміна регресивних і прогресивних переживань у групі більш очевидна, ніж в індивідуальній терапії. Терапевт має можливість акцентувати в групі різні рівні регресії, на яких працює: раціональний усвідомлюваний рівень; едипальний та доедипальний рівні перенесення [8].

Це створює можливості для виявлення та припращування інфантильних потреб і конфліктів учасників групи, які позасвідомо можуть проявитися у їхній взаємодії і стосунках, включаючи психотерапевта, за принципом перенесення, яке у групі набирає мультиоб'єктного характеру [8].

Здавня взаємодія в групі сприяла виживанню й розвитку людини. У безлічі життєвих ситуацій людина відчуває потребу в теплі, визнанні й контакті з іншими людьми. Американський психолог К. Рудестам ретельно вивчав переваги групової форми роботи. «Група виявляється мікрокосмом, суспільством в мініатюрі, що відображає зовнішній світ і додає інгредієнт реалізму в штучно створеній взаємодії», – зауважує автор [11, с.15]. Відповідно, те, що переживається учасниками в групі, може, безумовно, переноситися ними в зовнішній світ. Члени групи отримують зворотний зв'язок і підтримку від людей, які мають подібні проблеми або переживання. Найважливішими умовами роботи будь-яких тренінгових груп є прийняття й довіра до кожного члена групи, активна турбота й допомога один одному. У такій атмосфері комфортності людина стає здатною навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин, пробувати нові способи поведінки. Група значно полегшує процес самодослідження, допомагає оцінити власні почуття, установки і вчинки, сприяє саморозкриттю, зміні, формуванню «Я»-концепції і, відповідно, підсилює впевненість в собі. Фактор групи містить потужний терапевтичний потенціал. Конкретні форми використання можливостей групи залежать від орієнтації керівника на відповідні теоретичні підходи.

У сучасній практиці індивідуальна та групова робота часто поєднуються. Групова психотерапія дає змогу як будувати роботу зі стимулювання внутрішнього діалогу людини з собою, так і вводити її в діалог реальної взаємодії з іншими учасниками групи, а також з їхньою допомогою відтворювати її ж діалог зі «значущими іншими». Щоб побачити, як співвідносяться уявлення людини про себе з

думкою про неї інших людей, розглянемо модель, названу «Вікно Джогарі» (рис.1) в честь її винахідників Джозефа Лафта і Гаррі Інграма.

Те, що вони знають	Те, що я знаю	Те, чого я не знаю
	АРЕНА	СЛІПА ПЛЯМА (сліпа сфера)
Те, чого вони не знають	ВИДИМІСТЬ (прихована сфера)	НЕВІДОМЕ (темна сфера)

Рис. 1. «Вікно Джогарі»

Модель «Вікно Джогарі» допомагає краще зрозуміти себе, ставлення до себе самого та взаємодію з іншими. Ця модель була створена в 1955 році американськими психологами Джозефом Ліфтом і Гаррі Інграмом. Вона отримала назву від трьох перших літер імен її авторів – Джогарі.

Модель складається з чотирьох «вікон»:

Перше вікно – це те, що людина сама знає про себе та інші люди знають про неї саму, тобто самоусвідомлене та відоме іншим – це відкрита зона – свідомість особистості.

Друге вікно – те, що людина знає про себе, але інші не знають, тобто самоусвідомлене, але не відомо іншим, наприклад, страхи, талант, те, що людина знає про себе, але не показує іншим – це прихована зона.

Третє вікно – це те, що інші бачать в людині, проте вона цього сама не бачить у собі, тобто відоме іншим, але не усвідомлене самою людиною. Це сліпа зона або пляма. Це зона можливостей та зона розвитку.

Четверте вікно – це те, що не бачить людина в собі, а інші не бачать в ній, тобто не самоусвідомлене і не відоме іншим. Це невідома зона.

Відповідно до цієї моделі кожна людина несе в собі нібито чотири «простори особистості»:

«Арена» – простір, що містить загальні знання людини про себе, своє «Я», те, що відомо особистості про себе та що знають про неї інші люди.

«Видимість», або «прихована сфера» – це те, що людина знає про себе, але приховує від інших, наприклад, страх перед чимось, власна заздрість або жадібність.

«Сліпа пляма», або «сліпа сфера» містить те, що інші люди знають про людину, а вона не знає, не хоче прийняти, наприклад, звичка перебувати співрозмовника.

«Невідоме», або «темна сфера» – те, що приховано від самої людини й не відомо іншим, долучаючи невиявлені здібності та потенційні можливості розвитку. Модель «Вікно Джогарі» показує, що розширюючи контакти з людьми, людина збільшує «арену», відкривається назустріч іншим і так отримує більше шансів для самосвідомості, розуміння, прийняття себе й вирішення своїх індивідуальних проблем.

Найголовніше, що атмосфера взаємодопомоги та довіри в групі розвивають комунікативну здатність особистості, тобто її здатність бути самою собою в контакті з оточуючими. У цьому, по суті, і полягає психологічна допомога тренінгової групи особистісного становлення її учасників, тому, що групова робота має на меті за рахунок групового контексту допомогти прояву, усвідомленню та «проживанню» людиною своїх конфліктів.

Варто зазначити, що ефективність групової роботи як форми психологічної допомоги у значній мірі зумовлюється її впливом на формування й корекцію Я-концепції особистості. Як підкреслює В. Галузяк [2], корекція Я-концепції найбільш успішно відбувається саме в процесі групового тренінгу завдяки дії низки ключових чинників. Серед них – зростання мотивації до самопізнання під впливом групових норм, що активізують рефлексію та самоаналіз; усвідомлення власних потреб, можливостей, інтересів і цінностей; створення позитивних образів і перспектив особистісного й професійного розвитку; отримання зворотного зв'язку щодо особистісних проявів у діяльності та спілкуванні. Крім того, ефективність групового тренінгу як форми підтримки особистісного розвитку забезпечують такі чинники, як міжособистісне пізнання, що сприяє адекватнішому сприйняттю власного образу «Я»; катарсис як можливість конструктивного вираження емоцій; згуртованість групи, що формує атмосферу прийняття та самоповаги; саморозуміння, яке допомагає особистості прийняти й усвідомити свої приховані якості; екзистенціальні чинники, що сприяють усвідомленню відповідальності за власне життя; розуміння універсальності переживань у групі, що знижує почуття ізольованості й зміцнює віру у власні сили; альтруїзм як джерело самоповаги; обмін досвідом між учасниками та саморозкриття, що сприяє формуванню атмосфери відкритості й щирості [2, с. 205-206]. Сукупна дія зазначених чинників істотно підвищує ефективність групової роботи, сприяє особистісному зростанню та корекції поведінки.

Корекційні чинники групової роботи фундаментально описані у контексті екзистенціальної терапії, яскравим представником якої є Ірвін Ялом. Він вважає, що терапевтичні зміни є нелегким

процесом, вони відбуваються через складну взаємодію різних компонентів життєвого досвіду людини, які автор розглядає як «корекційні чинники». Як вказує І. Ялом, складне утворюється з простого, а цілісний феномен – з процесів, що його складають. Автор досить точно зазначає, що за умови визначення чинників, які мають вирішальне значення в процесі терапії, терапевти матимуть раціональну основу для вироблення своєї тактики й стратегії. Якщо ми зможемо достатньо точно і ясно відповісти на це непросте запитання, то в наших руках опиниться ключ до розв'язання проблем психотерапії, (що є, на думку І. Ялома, найактуальнішими і спірними), і ми зможемо дізнатися як саме діє групова терапія. Автор розпочинає з опису і аналізу цих фундаментальних чинників. На думку І. Ялома, корекційні чинники поділяються на одинадцять базових категорій [10, с.20-21]:

1. Навіювання надії.
2. Універсальність.
3. Повідомлення інформації.
4. Альтруїзм.
5. Аналіз впливу батьківської сім'ї.
6. Розвиток соціалізуючої техніки.
7. Імітаційна поведінка.
8. Інтерперсональний вплив.
9. Групова згуртованість.
10. Катарсис.
11. Екзистенціальні чинники.

Деякі з цих чинників належать до самого процесу корекції, тоді як інші можуть розглядатися як його умови. Хоча окремі корекційні чинники діють у терапевтичних групах всіх типів, все ж їхня взаємодія в кожній групі може протікати по-різному; чинники, що є другорядними або прихованими в одних групах, можуть виявитися першорядними або відкритими для спостереження в інших. До того ж на клієнтів в одних і тих самих групах можуть впливати абсолютно різні поєднання корекційних чинників. Власне, терапія торкається сфери глибинних людських переживань і, отже, може відбуватися за допомогою багатьох способів. Запропонований список корекційних чинників ґрунтується на клінічній практиці автора, на досвіді інших терапевтів, на враженнях клієнтів, що успішно завершили курс терапії в групі, на відповідних системних дослідженнях. Та варто зазначити, що жодну з цих підстав не можна вважати беззаперечною, а, як наслідок, керівників групи і її членів досить об'єктивними, так само як не можна стверджувати, що запропонована методика дослідження є досконалою та діючою в усіх випадках [7, с.56].

Групові терапевти пропонують різноманітні суперечливі корекційні чинники. Без сумніву, їх можна вважати безкорисливими та незаангажованими глядачами, які згаяли час і сили на те, щоб досягти певних терапевтичних результатів, і їхні думки, з того чи іншого питання в більшості випадків, пов'язані з власним досвідом. Навіть серед терапевтів, які поділяють одну й ту ж точку зору і оперують одними й тими ж поняттями, не простежується єдина думка з приводу чинників, що впливають на поліпшення стану клієнтів. Аналіз спеціальної літератури засвідчує, що багато керівників груп, котрі досягли успіху, пояснюють його чинниками, які не мають ніякого відношення до терапевтичного процесу, наприклад, технікою «гарячого стільця», або невербальними вправами, або безпосереднім впливом своєї особи.

Опитуючи клієнтів групової психокорекції в кінці проведеної роботи з ними, ми можемо отримати дані про те, які корекційні чинники, на їхню думку, мали на них особливо позитивний вплив, а які найменший; крім того, упродовж самого курсу терапії клієнти можуть повідомляти нам на кожному занятті про ті моменти, які здалися їм досить важливими. Для отримання цих відомостей можна використовувати метод інтерв'ю або будь-який інший метод збору даних. Але треба мати на увазі, що оцінки клієнтів є суб'єктивними. Наприклад, інформація, що ними повідомляється, може носити характер особистого ставлення до терапевта або до групи [7, с.57].

Труднощі пошуків корекційних чинників, які могли б стати загально визнаними, пояснюються ще й тією обставиною, що переживання клієнта в групі мають особистий характер; дослідження показали, що одні й ті ж події, що відбуваються в групі, її учасники сприймають і переживають дуже по-різному. Певний досвід може бути важливим і корисним для одних членів групи, але в той же час даремним і навіть шкідливим для інших.

Як стверджує І. Ялом, «... інформативність і точність повідомлення клієнта багато в чому залежать від того, як його питають. Чим глибше той, хто питає клієнта, здатен увійти до внутрішнього світу його переживань, тим яснішим і осмисленішим стає повідомлення клієнта. Чим більше той, хто питає, здатний на якийсь час «забути» про свій дослідницький інтерес, тим більшою довіри клієнта він доб'ється і зможе, більш ніж хто-небудь інший, зрозуміти його внутрішній світ» [10, с.22].

Окрім думки терапевта і повідомлень клієнта, як вказує І. Ялом, існує третій важливий підхід до визначення корекційних чинників: метод систематичних досліджень. Звичайна дослідницька стратегія полягає в співвідношенні серій змінних чинників, що вводяться в терапію, і тим, що

відбувається з клієнтом «на виході». Установлюючи відповідності між змінними чинниками, що вводяться в терапію, і успішним результатом, можна проявити причинно-наслідкові залежності і почати описувати корекційні чинники. Але все ж таки дослідницький підхід не бездоганний. У ньому багато своїх недоліків: вимірювання того, що відбувається «на виході» не має чітких критеріїв, настільки ж проблематичний відбір і вимірювання змінних чинників, що вводяться в терапію (зазвичай точність вимірювання прямо пропорційна тривіальності змінного чинника) [10, с.23].

Узагальнюючи попередньо розглянуті фактори, коротко опишемо корекційні чинники в інтерпретації Ірвіна Ялома.

Навіювання надії. Навіювання та зміцнення надії є вирішальним корекційним чинником у всіх психотерапевтичних системах; не тільки тому, що це дає змогу утримувати клієнта в групі, а, отже, допомагати йому, але ще й тому, що сама віра в зцілення може бути терапевтично ефективною. Дослідження показали – чим більше клієнт сподівається на те, що йому допоможуть, тим результативніша корекція. Як зазначає І. Ялом, «маса задокументованих даних свідчать про те, що ефективність лікування безпосередньо пов'язана з надією клієнта на зцілення і його переконаністю в тому, що йому допоможуть» [10, с.24].

У кожній терапевтичній групі є люди, що перебувають на різних щаблях шляху до одужання. Клієнти тривалий час контактують з членами групи, у яких відбулося поліпшення. Вони також часто стикаються з клієнтами, які мають схожі проблеми, і котрі досягли великих успіхів у їхньому подоланні. Хадден [цит. за 10, с. 25] стверджує, що клієнти, котрі закінчили курс корекції, говорили про те, наскільки важливо для них було бачити поліпшення, що відбувалися в інших. Групові терапевти в жодному випадку не повинні втрачати можливість опиратися на цей чинник, періодично звертаючи увагу клієнтів на ті поліпшення, які відбулися в інших членів групи. Нерідко буває так, що учасники терапевтичної групи самі починають свідчити перед новими її членами про користь занять. Не менш важливою є віра терапевта в себе і в ефективність своєї групи. І. Ялом зазначає: «Я переконаний, що зможу допомогти будь-якому клієнтові, який звернеться до мене за лікуванням і залишиться в групі, принаймні, упродовж шести місяців. На першій зустрічі з клієнтом я прагну поділитися з ним своєю упевненістю і намагаюся передати йому свій оптимізм» [10, с.24].

Дехто з групових терапевтів спеціально акцентують увагу на моменті навіювання надії. Значна частина занять групи присвячена підтримці її членів. Часто учасники таких занять розповідають про ті випадки, коли їм в стресових ситуаціях, у вирішенні різних конфліктів удавалося уникнути нервового перенапруження, застосувавши набутий досвід і методи, яких навчили в групі. Члени тренінгових груп, котрі досягли успіху, на кожних зборах розповідають історії свого падіння і свого порятунку. При цьому клієнти переконані, що їх може зрозуміти тільки той, хто сам пройшов цей нелегкий шлях і зміг знайти дорогу назад [10, с. 24-25].

Універсальність. Багато клієнтів приходять до психолога дуже стурбовані, вважаючи, що ніхто більше не мучиться так, як вони: відчувають страхи, страждають від проблем і неприйнятних думок, поривів і фантазій. У цьому, звичайно, є доля правди, оскільки багато клієнтів мають свої власні «набори» стресових чинників, що впливають на них, і того, що приховано у них у підсвідомості. Їхні відчуття власної унікальності тісно пов'язане з соціальною ізоляцією, з труднощами в міжособовому спілкуванні. У груповій терапії, особливо на ранніх її стадіях, переконання клієнта в унікальності його проблем є могутнім чинником, здатним поліпшити його стан. Після того, як клієнт вислуховує інших членів групи і виявляє, що він не самотній у своїх стражданнях, він відкривається для навколишнього світу, і починається процес, який можна назвати «Ласкаво просимо до людей», або «Ми всі в одному човні». Жоден вчинок, жодна думка не можуть бути зовсім недоступні досвіду інших людей [10, с.25].

Повідомлення інформації. У це поняття Ялом І. вкладає дидактичне навчання, що стосується психологічного здоров'я, психічних захворювань і загальної психодинаміки, отриманої від терапевтів, а також навіювання, допомоги у вирішенні життєвих проблем, запропоновану як терапевтом, так і членами групи. Узагалі, як зазначає Ялом І., коли терапевти або клієнти проводять ретроспективний аналіз, пройдений ними в груповій терапії, вони не дуже високо оцінюють цей лікувальний чинник. Автор при цьому виділяє два прийоми повідомлення інформації – навчальний інструктаж і пряма порада.

Навчальний інструктаж. Більшість клієнтів після успішно пройденого курсу терапії міжособистісної взаємодії багато дізнаються про функціонування психіки, значення симптомів, про міжособистісну і групову динаміку і сам процес психотерапії. Велика кількість групових терапевтів не включають відкрито спрямоване дидактичне навчання у процес міжособистісної взаємодії. Та існує декілька напрямів групової терапії, у яких навчання, як таке, є важливою частиною програми. Ялом І. достатньо детально описує їх: «Наприклад, Максвелл Джонс в своїй ранній роботі з великими групами присвячував три години в тиждень лекціям, в яких інформував клієнтів про структуру і функції центральної нервової системи і про те, яке це має відношення до психіатричних симптомів і розладів. Н. Клапмен розвивав форму дидактичної групової терапії для клієнтів, що завершили курс лікування, в якій використовував лекції і підручники. А. Марш створював на основі

терапевтичних груп класи і підтримував у них учбову атмосферу: читаючи лекції, задаючи домашні завдання й переводячи клієнтів з класу в клас.

Маламуд і Махвер повідомляють про створення прекрасного новаторського підходу, утвореного на основі навчання. Вони організували «майстер-класи саморозуміння», що складаються в середньому з дванадцяти клієнтів, набраних з пацієнтів психіатричних клінік, які очікували виписки. Основною метою занять у таких групах була підготовка клієнтів до групової психотерапії. Курс складався з п'ятнадцяти двогодинних зустрічей, у процесі яких, відповідно до детально розробленого плану, роз'яснювалися причини психологічних розладів, що було своєрідним методом самопізнання. Техніка була настільки успішною, що клієнти не тільки ставали підготовленими до подальшого лікування, але багатьом з них не потрібно було ніякого додаткового лікування.

Дидактичне навчання використовують у різних видах групової терапії: для повідомлення інформації, для структуризації груп, для пояснення того, як протікає захворювання. Часто дидактичне навчання слугує чинником первинного об'єднання людей у групи, поки не працюють решта лікувальних чинників. Безперечно, пояснення та роз'яснення діють як повноправні й ефективні лікувальні впливи. Людина завжди страждала від невизначеності й завжди прагнула упорядкувати свій світ за допомогою релігійних або наукових описів. Пояснення явища – це перший крок до контролю над ним.

Отже, групова робота, за умови правильного використання корекційних чинників, виступає ефективним засобом психологічної допомоги, спрямованої на особистісний розвиток, формування соціальних навичок та подолання внутрішніх конфліктів. Атмосфера довіри, підтримки та прийняття у групі створює унікальні можливості для самопізнання, саморозкриття та корекції деструктивних установок особистості. Особливої ваги набуває розуміння й усвідомлене застосування основних корекційних чинників, таких як навіювання надії, універсальність переживань, розвиток соціальних навичок, групова згуртованість та інші, що визначають ефективність психокорекційного процесу. Практичне використання моделі «Вікна Джогарі» у процесі групової роботи дозволяє учасникам краще усвідомити власні сильні та слабкі сторони, а також розширити зону самопізнання. Таким чином, цілісне поєднання теоретичних засад, методичних підходів і практичних технік групової взаємодії забезпечує комплексний вплив на особистість, сприяючи її гармонійному розвитку, подоланню психологічних бар'єрів та підвищенню ефективності соціальної взаємодії.

Література

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта [пер. з англ.]. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Галузяк В. М. Груповий тренінг як засіб розвитку особистісної зрілості майбутніх учителів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія»*. 2011. Випуск 35. С. 203–210.
3. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ. навч. пос. Центр учбової літератури, 2007. 448с.
4. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Чаплак Я.В. О.М.Чернописький. Основи психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. 248 с.
7. Штифурак В. Є., Штифурак В. С., Бурлака Н. І. Психологія соціального впливу у процесі групової роботи : монографія. Вінниця : ВДПУ, 2023. 325 с.
8. Штифурак В. Є. Психологія управління та конфліктологія: навчальний посібник. Вінниця: Видавничо-редакційний відділ ВТЕІКНТЕУ, 2017. 252с
9. Яценко Т. С. Основи групової психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. К : Вища школа, 2006. 382с.
10. Yalom I. D. The theory and practice of group psychotherapy. 4th ed. New York: Basic Books, 1995. 556 p.
11. Rudestam K. E. Experiential groups in theory and practice. Monterey, California: Brooks/Cole, 1982. 234 p.

References

1. Aivi, A. (1998). Tsilespryamovane interv'iuвання і konsul'tuvannya: spriannya rozvytku kliienta [Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development]. Kyiv: Sfera [in Ukrainian].
2. Haluziak, V. M. (2011). Hrupovyi treninh yak zasib rozvytku osobystisnoi zrilosti maibutnikh uchyteliv [Group training as a means of developing personal maturity of future teachers]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Kotsiubynskoho. Serii: Pedahohika i psykholohiia, (35), 203–210 [in Ukrainian].
3. Moskalenko, V. V. (2007). Psykholohiia sotsialnoho vplyvu [Psychology of social influence]. Kyiv: Tsentr uchebnoi literatury [in Ukrainian].
4. Osnovy psykholohichnoi dopomohy: teoriia ta praktyka psykholohichnoho konsul'tuvannya: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of psychological assistance: Theory and practice of psychological counseling: Textbook] (V. H.

- Pank & I. M. Zvarych, Eds.). (2019). Chernivtsi: Chernivetskyi natsionalnyi universytet imeni Yu. Fedkovycha [in Ukrainian].
5. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii: monohrafiia [Psychological health of the individual: Self-help tools in conditions of prolonged traumatization: Monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
 6. Chaplak, Ya. V., & Chernopyskyi, O. M. (2011). Osnovy psykholohichnoho konsul'tuvannia: navchalno-metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological counseling: Educational-methodical manual]. Chernivtsi: Chernivetskyi natsionalnyi universytet [in Ukrainian].
 7. Shtyfurak, V. Ye., Shtyfurak, V. S., & Burlaka, N. I. (2023). Psykholohiia sotsialnoho vplyvu u protsesi hrupovoi roboty: monohrafiia [Psychology of social influence in the process of group work: Monograph]. Vinnytsia: VDPV [in Ukrainian].
 8. Shtyfurak, V. Ye. (2017). Psykholohiia upravlinnia ta konfliktolohiia: navchalnyi posibnyk [Psychology of management and conflictology: Textbook]. Vinnytsia: Vydavnycho-redaktsiinyi viddil VTEI KNTEU [in Ukrainian].
 9. Yatsenko, T. S. (2006). Osnovy hrupovoi psykhhokorektsii: fenomenolohiia, teoriia i praktyka: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of group psychocorrection: Phenomenology, theory and practice: Textbook]. Kyiv: Vyscha shkola [in Ukrainian].
 10. Yalom I. D. The theory and practice of group psychotherapy. 4th ed. New York: Basic Books, 1995. 556 p.
 11. Rudestam K. E. Experiential groups in theory and practice. Monterey, California: Brooks/Cole, 1982. 234 p.