

# GRUPINĖS TERAPIJOS ELEMENTŲ TAIKYMO ASMENYBĖS SAVIUGDOS PROCESĖ TEORINĖS PRIELAIIDOS

## Aušra Kolbergytė

Mykolo Romerio universitetas, Socialinės politikos fakultetas, Socialinio darbo katedra  
Ateities g. 20, LT-08303, Vilnius  
Telefonas (8 5) 271 4716  
Elektroninis paštas auskol@mruni.eu

## Prof. dr. Valdonė Indrašienė

Mykolo Romerio universitetas, Socialinės politikos fakultetas, Socialinio darbo katedra  
Ateities g. 20, LT-08303, Vilnius  
Telefonas (8 5) 271 4716  
Elektroninis paštas v.indrasiene@mruni.eu

*Pateikta 2011 m. vasario 4 d.*

*Parengta spausdinti 2011 m. kovo 29 d.*

## Anotacija

Saviugda – vienas svarbiausių ir labiausiai skatintinų asmens ugdymosi elementų, sprendžiant ne tik dabartines individo problemas, bet ir formuojant įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniame ir atsakingesniame požiūriui į nuolatinį savęs ugdymą. Norint, kad žmogus taptų brandžia asmenybe, galinčia siekti užsibrėžtų tikslų bei asmeninės gerovės, būtinas savęs pažinimas, paremtas saviugda.

Analizuojant mokslinę literatūrą, pastebėta, kad asmenybės saviugdos procese taikyti grupinės terapijos elementus gali būti naudinga. Mokslinės literatūros analizė rodo, kad grupinė terapija sukuria palankias sąlygas žmogui išbandyti naujus elgesio modelius, kuriuos jis vėliau galės panaudoti realiame gyvenime. Tyrimu siekta atskleisti asmenybės saviugdos reikšmę ugdymo procese ir aptarti grupinės terapijos elementų taikymo saviugdos tikslams pasiekti teorines prielaidas. Nustatyta, kad grupinės terapijos pagrindinis tikslas atitinka saviugdos paskirtį, t. y. padėti žmogui koreguoti savo elgesį, mąstymą ir jausmus, siekiant tapti brandžia asmenybe. Todėl grupinės terapijos elementus galima taikyti visose svarbiausiose saviugdos srityse: asmenybės savęs pažinimo, saviraiškos, vertybinės sistemos kūrimo, emocinės saviraiškos, socialinių santykių kūrimo, mokymosi iš kitų žmonių asmeninės patirties. Ugdymo procese tai sukuria palankias sąlygas asmenybės vystymuisi ir palengvina saviugdos procesą.

**Reikšminiai žodžiai:** brandi asmenybė, saviugda, grupinė terapija.

## Įvadas

Kiekvienoje asmenybės vystymosi stadijoje individas susiduria su tuo metu reikšmingais iššūkiais bei įsipareigojimais, kelia sau skirtingus tikslus, sprendžia vis naujas gyvenimo problemas. Visa tai gali būti susiję su tam tikrais karjeros pasirinkimais, sugebėjimu efektyviai bei savarankiškai spręsti buitines problemas, gebėjimu užmegzti socialinį kontaktą bet kurioje aplinkoje, bendradarbiauti, išmokti sukurti artimus santykius bei pasirinkti gyvenimo partnerį, planuoti šeimą, išmokti atskleisti save, įgyvendinti savo sumanymus, priimti save tokį, koks yra, pažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugebėti įveikti kilusias krizes. Poreikis prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios visuomenės reikalavimų kiekvienam žmogui gali kelti papildomą įtampą. Dauguma pasaulio šalių savo piliečiams iki pilnameystės garantuoja bazinį išsilavinimą, tačiau anksčiau minėti įgūdžiai neretai neugdomi ne tik mokykloje, bet ir biologinėje šeimoje. Dėl šių priežasčių individas visą gyvenimą yra atsakingas už save ir as-

meninį tobulėjimą, nes tik per saviugdą bei patirtį jis gali užsitikrinti kokybišką gyvenimą ir tapti brandžia asmenybe.

Saviugdos reikšmė atsispindi visose gyvenimo srityse ir jos turinys pasireiškia per savęs pažinimą (teigiamų savybių ugdymą bei neigiamų savybių keitimą), sąmoningumo ugdymą (per savianalizę), emocinę saviraišką (emocijų pažinimą ir kontrolę), savo siekių įgyvendinimą (tikslus), vertybinę sistemą (nuostatų, įsitikinimų, požiūrių, prioritetų formavimą), santykį su aplinka (bendravimą), patirties perėmimą bei pasidalijimą ja. Apie saviugdą svarbą asmenybės vystymosi procese Lietuvoje rašė V. Spurga (1998), L. Jovaiša (1997), G. Levickienė (1999), K. Kardelis (1999), L. Bulotaitė (2009) ir kt.

Siekiant, kad saviugdą procesas būtų veiksmingas, būtina taikyti įvairius būdus ir metodus. Viena iš saviugdą proceso optimizavimo galimybių – taikyti grupinės terapijos elementus. Grupinės terapijos metodo poveikį asmeniui tiria T. Oei, A. Browne (2006); A. T. Halandas, P. A. Vogelis, B. Lie, G. Launesas, A. H. Prippas ir J. A. Himle (2010); M. Taube-Schiff, M. K. Suvakas ir M. M. Antony (2007); P. M. McEvoy (2007); St. Lorentzenas (2010); P. J. Nortonas, (2008); B. E. Thornas ir M. C. Kuhajda (2006); ir kt. Grupinės terapijos taikymą tarpasmeniniame bendravime, skatinant tarpkultūrinį bendravimą, analizuoja E. C. Chenas, D. Kakkadas, ir J. Balzano (2008); G. Nicolas, D. L. Arntzas, B. Hirschas, ir A. Schmiedigenas, (2009).

Straipsnio **tikslas** – ištirti grupinės terapijos elementų taikymo, optimizuojant asmenybės saviugdą procesą, teorines prielaidas.

#### **Uždaviniai:**

1. Atskleisti asmenybės saviugdą reikšmę ugdymo procese.
2. Aptarti grupinės terapijos elementų taikymo saviugdą tikslams pasiekti teorines prielaidas.

Tyrimo **objektas** – grupinės terapijos elementų taikymo prielaidos.

Tyrimo **metodas**. Atliekant tyrimą, taikytas teorinis metodas, t. y. mokslinės literatūros analizė: lyginimas, apibendrinimas ir duomenų interpretavimas.

## **1. Saviugdą esmė ir reikšmė asmenybės ugdymosi procese**

Šiuolaikinėje visuomenėje neįmanoma išvengti įtampos bei streso, todėl socialinių problemų mastai tik didėja. Visa tai skatina nusikalstamumą, savižudybes, socialines atskirtis, neurozių pasireiškimus, įvairių priklausomybių atsiradimą, nuolatinės bendravimo problemas šeimoje, darbe, nesutariamą bei nesuskalbėjimą, auklėjant vaikus ir kt.

*Saviugda* – turėtų būti vienas svarbiausių ir labiausiai skatintinų elementų, sprendžiant ne tik dabartines individo socialines problemas, bet ir formuojant įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniui ir atsakingesniui požiūriui į nuolatinį savęs ugdymą.

L. Bulotaitė (2009), daug dėmesio skyrusi priklausomybių prevencijos Lietuvoje temai, nurodė 5 pagrindines pirminės prevencijos strategijas: informacijos sklaidimą, atsakingo elgesio ugdymą, alternatyvų skatinimą, pasipriešinimo įgūdžius, asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymą. Visa tai apima saviugdą, paremtą žiniomis, įgūdžiais bei nuostatomis ir vertybėmis, turinį.

Saviugdai ar jos sudėtinėms dalims apibūdinti naudojami įvairūs terminai: saviukla, savišvieta, lavinimasis, mokymasis visą gyvenimą, savaiminis mokymasis, asmenybės nuolatinis tobulėjimas, asmenybės ugdymas, savikontrolė, sielovada, gyvenimo įgūdžių ugdymas, savitvarda, savistaba, savianalizė, savišvieta, savikūra, savižina, „AŠ“ efektyvumas ir t. t.

Psichologijos žodyne (1993) saviugda apibrėžiama kaip saviukla – žmogaus veikla, kuria jis, vadovaudamasis *sąmoningai sau keliamais tikslais*, savo idealais ir įsitikinimais, *keičia savo asmenybę*. Nustatyti saviuklos būdai: įsipareigojimas (savanoriškas sąmoningų tobulinimosi tikslų ir uždavinių kėlimas sau pačiam, pasiryžimas išsiugdyti vienokias arba kitokias savybes), savistaba (per tam tikrą laiką nuveiktos veiklos retrospektyvus įvertinimas), savo veiklos ir elgesio prasmės suvokimas (sėkmių ir nesėkmių priežasčių išsiaiškinimas), savikontrolė (nuolatinis savo būsenos ir elgesio stebėjimas, kad būtų išvengta nepageidaujamų padarinių).

V. Spurga (1998), ko gero, plačiausiai Lietuvoje tyrinėjęs saviugdą temą, saviugdą apibrėžia kaip *sąmoningas, kryptingas ir sistemingas asmens pastangas*, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir analogiškai tobulinti jau turimas teigiamas savybes bei ugdyti naujas. Mokslininkas pabrėžia žmogaus atsakomybę už savo gyvenimą. Jis teigia, kad, jeigu nesirūpinama savimi, nesitobulinama, nesiimama saviugdą tik dėl to, jog niekas nepatarė tai daryti, susimąstyti apie save, kaip labai sudėtingą, originalią, netgi unikalą būtybę, tada kaltinimai aplinkybėms – nepagrįsti.

Autorius pažymi, kad asmenybe tampama per saviugdą (Spurga, 1998) ir nurodo šiuos saviugdą metodus: savęs įtikinėjimą, prisivertimą, įsakymą sau, savitaigą, savęs drąsinimą ir pritarimą sau, priminimą sau, savęs instruktavimą, savikritiką, savitvardą, savigarbą, savęs pasmerkimą bei nubau-



įvairių reakcijų iš kitų dalyvių, jiems padedant pamatyti savo įprasto elgesio pasekmes ne tik grupėje, bet ir už jos ribų. Grupėje dalyviai ne tik visapusiškiau gali pažvelgti į save, bet jiems teikiama parama rizikuojant elgtis kitaip, efektyviau.

Tarpasmeninės grupinės terapijos tyrėjai (Yalom, 2000) nustato bendriausius grupės tikslus:

1. Išsiaiškinti kiekvieno grupės dalyvio problemas ir padėti jiems suprasti savo būseną bei ją keisti.
2. Palaipsniui siekti didesnio ir tinkamesnio socialinio prisitaikymo.
3. Suteikti žinių apie tarpasmeninių ir grupinių procesų dėsningumus, kurie yra efektyvus ir harmoningo žmonių tarpusavio bendravimo pagrindas.
4. Padėti dalyviams atskleisti savo dvasinį potencialą ir tobulėti kaip žmonėms.

Taigi grupinės terapijos tikslai yra orientuoti į svarbiausias saviugdos sritis: asmenybės savęs pažinimą, savo siekių ir tikslų įgyvendinimą, vertybinės sistemos kūrimą, emocinę saviraišką, socialinių santykių kūrimą, mokymąsi iš kitų žmonių asmeninės patirties. Remiantis tyrimais (Kočiūnas, 2000; Andrikienė, Laurinaitis, Milašiūnas, 2004; Corey, 2008 ir kt.), galima apibrėžti grupinės terapijos taikymo saviugdos procese galimybes (1 lentelė).

1 lentelė. Grupinės terapijos taikymo asmenybės saviugdos srityse galimybės

Sritis	Saviugdos elementai	Grupinės terapijos taikymas
Savęs pažinimas	Savistaba; savo veiklos ir elgesio prasmės suvokimas; terpė pažinti, atskleisti savo teigiamas savybes; teigiamo požiūrio į save skatinimas.	Žmogus, kalbėdamas apie save bei reaguodamas į grupės narių pasakojimus, per grupės narių grįžtamąjį ryšį pradeda pažinti save; psichologinių gynybos mechanizmų taikymo metu (pvz., naudojant perkėlimą, projekciją) grupės nariai per savo pasakojimus ir elgesį, reakcijas padeda atskleisti žmogui būdingas savybes; moko priimti save tokį, koks esi, aiškiai suvokti savo poreikius, norus.
Bendravimas	Terpė atpažinti ir suvokti savo neigiamas savybes ir jas keisti; savikontrolė; lavinami bendravimo įgūdžiai.	Socialiniam kontaktui užmegzti: ugdo sugebėjimą išklaudyti, suprasti, priimti kitokią nuomonę; sukuriama bendrumo aplinka: asmuo išgiršta, kad daugumos žmonių yra panašios problemos ir frustraciniai jausmai, patenkiamas poreikis priklausyti, bendrauti; skatina atvirumą ir artimumą: ugdo gebėjimą priimti kritiką ir atpažinti kito žmogaus neverbalinę kalbą; įprastiems bendravimo modeliams atsiskleisti ir koreguoti „čia ir dabar“.
Emocinė saviraiška	Emocinio pasaulio suvokimas ir tapati emocijų raiška; empatijos, nuoširdumo ugdymas.	Padeda suprasti savo ir kitų emocijas ir įsisąmoninti savo emocijas. Leidžia jas jausti bei išreikšti, matant kitiems; ugdo gebėjimą tapačiai reaguoti į kritiką.
Savo siekių bei tikslų įgyvendinimas	Savimonė; realių tikslų išsiskelimas; didinti pasitikėjimą savimi; pozityvaus mąstymo ugdymas.	Pasidalijant savo patirtimi sukuriama aiškumo jausmas bei skatinama efektyviau planuoti savo gyvenimą; grupės nariai išklauso mintis, susijusias su ateities planais, padeda tapačiai įvertinti, ar jie yra realūs, ar suteikia palaikymą siekti užsibrėžtų tikslų, atskleidžia stipriąsias savybes, kurios padėtų juos pasiekti.
Vertybinė sistema	Atsakingo elgesio ugdymas; moralės stiprinimas.	Žmogus, stebėdamas ir klausydamas kitų grupės narių, pradeda suvokti, kokios yra visuotinos elgesio normos; kokie yra tinkami, priimtini emocijų raiškos būdai, kokios savybės padeda sukurti artimesnį socialinį ryšį; ugdo toleranciją: priimti kitus tokius, kokie jie yra, gerbti kitus.
Patirties pasidalijimas	Saviugda, remiantis kitų patyrimu, patirtimi, pavyzdžiais; suvokti visuomenines vertybes, normas, mokytis jų laikytis.	Skatina rūpintis savimi dvasiškai (pažįstant save ir perimant patirtį iš kitų) bei spręsti kasdienes problemas, analizuojant elgesį ir mokantis iš kitų patirties; sudaro sąlygas ieškoti resursų spręsti krizines situacijas; suteikia galimybę keisti stereotipus ir nuostatas.

Vienas reikšmingiausių grupinės terapijos elementų taikymo saviugdos procese prielaidų – savęs pažinimas, įsisąmoninant savo teigiamas ir neigiamas charakterio savybes. Savęs pažinimas neretai atsiskleidžia per savistabą. Šis sugebėjimas klostosi, bendraujant su žmonėmis, stengiantis įvertinti savo socialinį patyrimą. Žmogus geriau pažįsta save tada, kai grupės nariai nuoširdžiai suteikia grįžtamąjį ryšį, reaguodami, stebėdami asmens elgesį bei emocijas. Teigiamas grįžtamasis ryšys didi-

na savęs supratimą ir kuria savivaizdį, neigiamas – padeda koreguoti asmens požiūrį bei elgesį. Tai yra labai svarbu asmenybės saviugdų procese (Claiborn, Goodyear, Horne, 2001).

Taikant grupinę terapiją, taip pat skatinama žmogaus savimonė. Tai sudaro galimybę tikslingai veikti, tobulėti, kurti save, siekti užsibrėžtų tikslų. Veikiant kitų žmonių vertinimams bei paskatinimams, lyginant savo poelgių ir veiksmų motyvus, tikslus ir rezultatus su visuomenės priimtinomis socialinio elgesio normomis, susidaro tam tikras savo paties vaizdinys. Taigi tai taip pat svarbu organizuojant saviugdų procesą, kuriame itin reikšmingas *saviraiškos* motyvas. Mokslininkai pastebėjo, kad grupinės terapijos metu didėja asmens pasitikėjimas savimi, o tai sukuria palankias prielaidas kelti užsibrėžtus tikslus bei siekti asmeninio tobulėjimo (Rigby, Waite, 2006; Vickery, Gontkovsky, Wallace, Caroselli, 2006).

Pabrėžiamas ir kitas svarbus aspektas: grupėje be didesnių pastangų „atkuriamas“ kasdienis dalyvio gyvenimas – kiekvienas čia būna toks, koks paprastai yra bendraudamas su kitais žmonėmis. Viena iš pagrindinių asmenybės saviugdų sričių – *kokybiškesnio interaktyvaus bendravimo socialinėje aplinkoje įgūdžių lavinimas*, todėl grupė sukuria palankias sąlygas mokytis užmegzti socialinį ryšį, sugebėti išklausti, suprasti kitą žmogų, jo jausmus, gyvenimo pasirinkimus, įsitikinimus, problemas, mokytis priimti kitokią nuomonę, skatinti kurti ir palaikyti atviresnius bei nuoširdesnius ilgalaikius santykius, išmokti spręsti konfliktus, pajauti netinkamus savo elgesio modelius. Grupėje išmokti nauji elgesio būdai, pakitęs savęs ir santykių su kitais supratimas bus pritaikyti esant realaus gyvenimo situacijoms.

Nustatyta, kad geriausiai individų spontanišką socialinę veiklą stebėti terapinėse grupėse. Jose atsiskleidžia žmonių laikysenos, požiūrio, balso, žodyno pokyčiai ir kiti elgesio aspektai (Berne, 2009). Grupinės terapijos metu sukuriama reali terpė asmens bendravimo įgūdžiams tobulėti, kuri individualios terapijos metu būtų praktiškai neįmanoma.

Tyrimais įrodyta, kad, taikant grupinės terapijos elementus, efektyviai veikiamas žmogaus saviugdų procesas, įveikiant socialinio bendravimo baimes, nes mokoma suvokti jų atsiradimo priežastis, priimti savo emocijas, skatinama tiesiogiai lavinti socialinius gebėjimus, laipsniškai einant bijomos situacijos link. Terapijos metu mokomasi valdyti ir mažinti nerimą, lavinami verbaliniai ir neverbaliniai įgūdžiai, kurie palengvina socialinį prisitaikymą, pavyzdžiui, kaip pradėti pokalbį ir jį palaikyti, nevengti akių kontakto, tinkamai apginti savo nuomonę ir t. t. (Taube-Schiff, Suvak, Antony, 2007; McEvoy, 2007).

Mokslininkai pastebėjo, kad kognityvinė elgesio grupinė terapija yra taikoma ir tarpkultūrinei adaptacijai skatinti (Chen, Kakkad, Balzano, 2008; Nicolas, Arntz, Hirsch, Schmiedigen, 2009). Amerikoje atlikto tyrimo metu įrodyta, kad prisitaikymo prie skirtingos kultūrinės aplinkos įgūdžių mokymas yra veiksmingas, dirbant su imigrantais ir skirtingų rasių paaugliais.

*Emocinė saviraiška*, apimanti emocijų ir jausmų įsisauninimą bei valdymą, yra viena svarbiausių sričių asmenybės saviugdų procese. Grupinės terapijos metu mokomasi pažinti neigiamus savo ir kitų jausmus, suvokti jų priežastis. Kadangi kiekvienos grupės dinamikai būdinga konfliktų stadija, todėl terapijos metu mokomasi pareikšti kritiką, ją priimti bei tapačiai į ją reaguoti. Tyrimais įrodyta, kad grupinė terapija gali būti taikoma asmenims, kuriuos vargina ir gąsdina pernelyg stiprios emocijos, tokios kaip pyktis, pavydas, nerimas, liūdesys, neviltsis ir t. t. (Linehan, 1993).

Nustatyta, kad grupinės terapijos metu ugdomi neigiamų emocijų toleravimo (priėmimo), jų valdymo, dėmesingo įsisauninimo (angl. – *mindfulness*) (Soler, Pascual, Tiana, Cebria, Barrachina, Campins, Gich, Ignasi, Alvarez, Perez, 2009) ir efektyvaus tarpasmeninio bendravimo (Linehan, 1993) įgūdžiai.

Grupinės terapijos metu taip pat lavinami teigiamų jausmų ir emocijų raiškos įgūdžiai, išreiškiant simpatiją, džiaugsmą, pasitenkinimą, ugdant humoro jausmą. Čia sukuriamos sąlygos mokytis padėkoti, pasveikinti (tam tikromis progomis arba esant tam tikro nario asmeniniams pasiekimams), pagirti, pasidalinti savo teigiamais išgyvenimais už grupės ribų.

Grupinė terapija taip pat suteikia galimybę nariams mokytis vieniems iš kitų. R. Kočiūno (1998) teigimu, grupė padeda kiekvienam dalyviui susipažinti su vienas kito gyvenimo patyrimu, problemų „kūrimo“ ir sprendimo būdais, integruoti šį patyrimą į savąjį. Svarbu ir tai, kad kitų žmonių patyrimas padeda giliau ir įvairiapusiškiau pažinti save.

Pasak L. Bulotaitės (2009), dauguma žmonių, sergančių lėtinėmis ligomis arba turinčių įvairių psichologinių problemų, kenčia nuo intensyvaus ir chroniško emocinio skausmo, kuris neretai atitolina juos nuo draugų, darbo. Pagalbą, paramą ir supratimą šie žmonės dažnai randa savitarpio pagalbos grupėse, vienijančiose tokių pat problemų turinčius asmenis. Žmonės, kenčiantys dėl tos pačios priežasties, geriau supranta vienas kitą, geriau žino, kaip vienas kitam padėti. Specialistai pripažįsta, kad žmonių emocinė būseną pagerėja, jie išmoksta „gyventi su savo problema“. *Sugebėjimas mokytis iš kitų* gyvenimo patirties bei *savo išgyvenimų pasidalijimas* su kitais skatina spartesnį asmenybės saviugdų procesą brandumo link.

Mokslininkė A. R. Tucker (2009) analizavo *nuotykiomis paremtą grupinę terapiją* (angl. – *adventure-based group therapy*), kuri per bendrą grupės aktyvią patirtį įvairiose aplinkose padeda pagerinti paauglių socialinius įgūdžius. Tokia terapija yra patyriminio mokymo, mokymo atviroje aplinkoje ir grupinės terapijos derinys, padedantis žmonėms pamatyti greitas bei konkrečias savo elgesio pasekmes, parodyti pasitikėjimą kitais nariais, ieškant problemų sprendimo, atsiskleisti neįprastoje ir nepažįstamoje aplinkoje bei pasikliauti savo fizinėmis jėgomis.

Taigi grupinė terapija padeda žmogui koreguoti tris pagrindines asmenybės vystymosi sritis: elgesį, mąstymą ir emocinį pasaulį bei turi įtakos asmenybės saviugdų procese.

## Išvados

Saviugda – ugdymo proceso dalis, kryptingai paties individo valdomas pažinimo procesas, nukreiptas visapusiškai tobulinti asmenybę. Šis procesas yra būtinas, siekiant, kad žmogus prisiimtų atsakomybę už sėkmingą savo raidą, tobulėjimą ir taptų brandžia asmenybe.

Grupinės terapijos pagrindinis tikslas atitinka saviugdų paskirtį, t. y. padėti žmogui koreguoti savo elgesį, mąstymą ir jausmus, siekiant tapti brandžia asmenybe.

Grupinės terapijos elementų taikymas ugdymo procese, sukuria palankias sąlygas asmenybės vystymuisi ir palengvina saviugdų procesą.

Grupinės terapijos elementus galima taikyti visose svarbiausiose saviugdų srityse: asmenybės savęs pažinimo, savo siekių ir tikslų įgyvendinimo, vertybinės sistemos kūrimo, emocinės saviraiškos, socialinių santykių kūrimo, mokymosi iš kitų žmonių asmeninės patirties.

## Literatūros sąrašas

1. Bulotaitė, L. Priklausomybių anatomija. Vilnius: Tyto alba, 2009.
2. Chen, E. C.; Kakkad D.; Balzano J. Multicultural Competence and Evidence-Based Practice in Group Therapy. *Journal of Clinical Psychology*. New York: Fordham University at Lincoln Center. 2008, 64(11): 78–1261.
3. Claiborn, Ch. D.; Goodyear, R. K.; Horne, P. A. Feedback. *Psychotherapy*. 2001, 38(4): 401–405.
4. Corey, G. Theory and practice of group counseling. United States of America: Thomson Brooks, 2008.
5. Frager, R.; Fadiman, J. Personality and personal growth. New Jersey: Pearson Education, 2005.
6. Goleman, D. Emocinis intelektas EQ. Vilnius: Presvika, 2008.
7. Haland, A. T.; Vogel, P. A.; Lie, B.; Launes, G.; Pripp, A. H.; Himle, J. A. Behavioural group therapy for obsessive-compulsive disorder in Norway. An open community-based trial. *Behaviour Research and Therapy*. 2010, 48(6): 547–549.
8. Jovaiša, L. Auklėjimas ir saviaukla. Savęs auklėjimas. Edukologijos pradmenys. Kaunas: Technologija, 1997.
9. Jovaiša, L. Ugdymo mokslas ir praktika. Vilnius: Agora, 2001.
10. Kočiūnas, R. Existential experience and group therapy. *Journal of the Society for Existential Analysis*. 2000, 11(2): 91–112.
11. Kočiūnas, R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilnius: Vilniaus universitetas, 1998.
12. Leonavičius, J. Sociologijos žodynas. Vilnius: Academia, 1993.
13. Lerner, R. M. Concepts and theories of human development. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2002.
14. Levickienė, G.; Kardelis, K. Moksleivių fizinės saviugdų komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksmų sąsaja. *Socialiniai mokslai*. Kaunas: Technologija. 1999, 4 (21).
15. Linehan, M. M. Skills Training Manual For Treatment of Borderline Personality Disorder. New York Guilford Press, 1993.
16. Lorentzen, St. Group therapy in community mental health centres: A Norwegian survey. Denmark: Dansk psykologisk Forlag, 2010.
17. McEvoy, P. M. Effectiveness of cognitive behavioural group therapy for social phobia in a community clinic: A benchmarking study. *Behaviour Research and Therapy*. Elsevier. 2007, 45(12): 3030–3040.
18. Neale, S.; Spencer-Arnell, L.; Wilson, L. Emocinis intelektas ir ugdymas. Efektyvesniam vadovų, ugdymo konsultantų ir personalo specialistų darbui. Vilnius: Verslo žinios, 2008.
19. Nicolas, G.; Arntz, D. L.; Hirsch, B.; Schmiedigen, A. Cultural Adaptation of a Group Treatment for Haitian American Adolescents. *Professional Psychology: Research and Practice*. Washington: American Psychological Association. 2009, 40(4): 378–384.
20. Norton, P. J. An Open Trial of a Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Group Therapy for Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*. Elsevier. 2008, 39(3): 242–250.
21. Oei, T. P. S.; Browne, A. Components of Group Processes: Have They Contributed to the Outcome of Mood and Anxiety Disorder Patients in a Group Cognitive-Behaviour Therapy Program? *American Journal of Psychotherapy*. United Kingdom. 2006, 60(1): 53–70.
22. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.

23. Rigby, L.; Waite, S. Group Therapy for Self-Esteem, Using Creative Approaches and Metaphor as Clinical Tools. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*. Winchester: Hampshire Partnership NHS Trust. 2006, 35(3): 361–364.
24. Soler, J.; Pascual, J. C.; Tiana, T.; Cebria, A.; Barrachina, J.; Campins, M. J.; Gich, I.; Alvarez, E.; Perez, V. Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: a 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*. Elsevier. 2009, 47(5): 353–358.
25. Spurga, V. Saviugdos metodai. Vilnius: Lietuvos etinės kultūros draugija “Ethos”, 1998.
26. Taube-Schiff, M.; Suvak, M. K.; Antony, M. M. Group cohesion in cognitive-behavioral group therapy for social phobia. *Behaviour Research and Therapy*. Elsevier. 2007, 45(4): 687–698.
27. Thorn, B. E.; Kuhajda, M. C. Group Cognitive Therapy for Chronic Pain. *Journal of Clinical Psychology*. Wilmington: Wiley Periodicals. 2006, 62(11): 1355–1366.
28. Tracy, B. Maksimalus pasiekimas. Kaunas: Luceo, 2010.
29. Tucker, A. R. Adventure-Based Group Therapy to Promote Social Skills in Adolescents. *Social Work with Groups*. London: Whiting & Birch. 2009, 32(4): 315–329.
30. Vickery, C. D.; Gontkovsky, S. T.; Wallace, J. J.; Caroselli, J. S. Group Psychotherapy Focusing on Self-Concept Change Following Acquired Brain Injury: A Pilot Investigation. *Rehabilitation Psychology*. Washington: American Psychological Association. 2006, 51(1): 30–35.
31. Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Amazon: Basic Books, 2000.

## THE THEORETICAL ASSUMPTIONS OF THE ELEMENTS OF GROUP THERAPY PRACTICE IN SELF-EDUCATIONAL PROCESS OF PERSONALITY

**Aušra Kolbergytė**

Mykolas Romeris university

**Prof. Dr. Valdonė Indrašienė**

Mykolas Romeris university

### Summary

Concepts like mature personality, self-education and group therapy are represented in this article, with reference to scientific literature. The purpose of this paper is to reveal the benefit of group therapy in the self-educational process of a personality.

Scientists offer many definitions of self-education. Self-education (or self- help) is one of the most effective elements of self-training in individual growth. It consists not only of solving a person's actual problems but it lays the foundation for forming the stable values and skills for higher maturity and a more responsible attitude toward continual self-training.

An analysis of the scientific literature detects a significant advantage of the group therapy in the self-educational process of personality. The atmosphere of group therapy creates an environment to shape new models of behavior which can be adjusted in real life outside the group.

The surveys show that group therapy and self-education are identical, which expands the importance to help individuals correct their behavior, thinking and sensibility in order to become a more mature person.

Group therapy sets an opening for a more facilitated process of self-education of a person in such fields as self-knowledge, self-expression, forming a value-system, emotional intelligence, socialization, learning from the experience of others.

**Keywords:** a mature personality, self-education, group therapy.