

KATARZYNA NOSEK-KOZŁOWSKA

ORCID: 0000-0001-6435-1545

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

SOCJOTERAPIA JAKO NARZĘDZIE WSPARCIA OSÓB DOROSŁYCH – PERSPEKTYWA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNA

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest przybliżenie istoty socjoterapii oraz możliwości adaptacji jej założeń do pracy z dorosłymi uczestnikami. Tekst łączy wiedzę opartą na dorobku uznanych autorów z osobistymi refleksjami wynikającymi z doświadczeń autora w pracy z dorosłymi w grupie socjoterapeutycznej. W części teoretycznej przedstawiono podstawowe definicje i koncepcje, stanowiące fundament podejścia socjoterapeutycznego. Następnie omówiono specyfikę prowadzenia grupy z osobami dorosłymi, ze szczególnym uwzględnieniem relacyjnych schematów, mechanizmów obronnych oraz konieczności modyfikacji klasycznych metod pracy. Artykuł podkreśla znaczenie uważności, elastyczności i dostosowania procesu do dojrzałości emocjonalnej uczestników. Ostatnia część zawiera osobiste refleksje autora dotyczące przebiegu pracy z dorosłymi kobietami, ukazując, jak teoria może przekładać się na praktykę w warunkach realnej pracy grupowej. Artykuł stanowi próbę spojrzenia na socjoterapię jako narzędzie możliwe do skutecznego wykorzystania także poza kontekstem pracy z dziećmi i młodzieżą.

Słowa kluczowe: socjoterapia, dorośli klienci, grupa, pomoc, wsparcie

SOCIOTHERAPY AS A TOOL FOR SUPPORTING ADULTS – A THEORETICAL AND PRACTICAL PERSPECTIVE

ABSTRACT

The aim of the article is to present the essence of sociotherapy and explore how its principles can be adapted for work with adult participants. The text combines a theoretical foundation—based on the work of established experts in the field—with the author's personal reflections and practical experience in conducting sociotherapeutic groups with adults. The theoretical section outlines key definitions and concepts that form the basis of the sociotherapeutic approach. It then discusses the specific dynamics of working with adults, including relational patterns, defense mechanisms, and the need to modify traditional methods. The article emphasizes the importance of therapist attentiveness, flexibility, and sensitivity to the emotional maturity of adult group members. The

final part of the article includes the author's reflections from leading a sociotherapeutic group for adult women, showing how theory can be translated into practice in a real-life therapeutic setting. The article offers a perspective on sociotherapy as an effective tool not only for children and adolescents but also in adult group work.

Keywords: sociotherapy, adult clients, group, help, support

Wstęp

Socjoterapia to forma grupowego oddziaływania o pomocowym charakterze (Jankowiak, Soroko, 2014, s. 32). Stanowi formę terapeutyczną, która skupia się na interakcjach społecznych i relacjach międzyludzkich mających na celu poprawę funkcjonowania psychospołecznego jednostki. Jest to metoda terapeutyczna, która wykorzystuje działania grupowe do wspomagania rozwoju społecznego, emocjonalnego i osobowościowego uczestników. Socjoterapia może przybierać formę terapii grupowej czy też zajęć warsztatowych, a specjaliści pracujący tą metodą stosują różnorodne techniki i metody pracy, dostosowując je do indywidualnych potrzeb każdego klienta. Jest to metoda skierowana do dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy mają trudności w funkcjonowaniu społecznym, spowodowane problemami emocjonalnymi, problemami rodzinnymi czy też brakiem umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie. Głównym celem socjoterapii jest poprawa umiejętności interpersonalnych, budowanie zdrowych relacji uczestników z innymi ludźmi oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 12).

Dorośli w codziennym życiu doświadczają wielu problemów natury emocjonalnej czy psychospołecznej, pojawiających się na skutek przeżywanych stresów, lęków i niepokoju. W przypadku doświadczania tego typu trudności socjoterapia staje się doskonałą metodą terapeutyczną, a często stanowi także uzupełnienie innych metod: psychoterapii i terapii pedagogicznej (Sikorski, 2014, s. 27). Zasadniczym celem oddziaływań socjoterapeutycznych jest wspieranie ludzi w rozwijaniu umiejętności społecznych, radzenia sobie z trudnościami interpersonalnymi oraz zwiększaniu świadomości i zrozumienia własnych wzorców zachowań w kontekście relacji z innymi ludźmi. Socjoterapia wykorzystuje oddziaływanie grupy społecznej jako narzędzie wspierające rozwój osobisty i rozwiązywanie problemów psychologicznych. Grupa socjoterapeutyczna dostarcza wsparcia emocjonalnego, które jest

kluczowe dla osób zmagających się z różnymi problemami. Członkowie grupy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i uczuciami, co pomaga im poczuć się zrozumianymi i nieodosobnionymi w swoich trudnościach. W trakcie spotkań grupowych uczestnicy często odkrywają, że inni członkowie grupy mają podobne problemy i doświadczenia. To prowadzi do normalizacji ich własnych przeżyć, zmniejsza poczucie izolacji społecznej i zwiększa poczucie wspólnoty. Grupa umożliwia wymianę wiedzy i umiejętności pomiędzy jej członkami (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 20). Uczestnicy mogą uczyć się od siebie nawzajem skutecznych strategii radzenia sobie z problemami, mają także okazję rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, empatię, umiejętności rozwiązywania konfliktów i inne kluczowe umiejętności interpersonalne. Przynależność do grupy terapeutycznej może wzmacniać zaangażowanie w proces terapeutyczny. Widząc postępy innych członków grupy, uczestnicy mogą czuć się bardziej zmotywowani do pracy nad własnymi problemami. Zadaniem terapeuty jest kierowanie procesem grupowym i dbanie o to, aby tworzone interakcje były konstruktywne i wspierały cele terapeutyczne (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 20).

Artykuł z jednej strony prezentuje wiedzę teoretyczną dotyczącą socjoterapii, opartą na dorobku uznanych autorytetów w tej dziedzinie, z drugiej zaś stanowi próbę połączenia tej wiedzy z osobistymi refleksjami autorki i doświadczeniem wyniesionym z pracy socjoterapeutycznej z osobami dorosłymi. Dzięki temu tekst ma zarówno charakter merytoryczny, jak i praktyczny – łączy ugruntowane podejście teoretyczne z perspektywą wynikającą z realnego kontaktu z grupą i procesem terapeutycznym. Doświadczenia życiowe, schematy relacyjne, a także utrwalone mechanizmy obronne osób dorosłych stwarzają specyficzne warunki do prowadzenia procesu grupowego, który wymaga modyfikacji klasycznych metod i dużej uważności ze strony prowadzącego. Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie istoty socjoterapii oraz ukazanie, w jaki sposób można adaptować jej założenia do pracy z dorosłymi uczestnikami. W pierwszej części przedstawione zostaną podstawowe definicje i koncepcje teoretyczne, stanowiące fundament dla socjoterapeutycznego podejścia. Następnie omówiona zostanie specyfika pracy z dorosłymi w kontekście grupy socjoterapeutycznej – zarówno pod względem stosowanych metod, jak i wyzwań, jakie pojawiają się w toku zajęć. Ostatnia część tekstu zawiera osobiste refleksje autorki, wynikające z doświadczeń w prowadzeniu grupy socjoterapeutycznej z dorosłymi kobietami oraz próbę połączenia wiedzy teoretycznej z praktyką.

Materiał i metody

Artykuł ma charakter teoretyczno-refleksyjny i oparty jest na analizie literatury przedmiotu oraz osobistych doświadczeniach autorki wynikających z prowadzenia socjoterapeutycznej grupy dla osób dorosłych. W części teoretycznej wykorzystano metodę analizy treści, koncentrując się na kluczowych koncepcjach socjoterapii, jej założeniach, celach oraz możliwościach adaptacji do pracy z dorosłymi. Przegląd literatury objął publikacje polskie, reprezentujące zarówno klasyczne ujęcia, jak i współczesne podejścia do pracy socjoterapeutycznej. Część praktyczna ma charakter jakościowy i opiera się na autorefleksyjnej analizie doświadczeń autorki zdobytych podczas prowadzenia kilkutygodniowego cyklu zajęć grupowych z dorosłymi kobietami. Refleksje te zostały uporządkowane tematycznie i odnoszą się do obserwacji dynamiki grupy, zastosowanych metod pracy oraz trudności i zasobów ujawniających się w toku procesu. Taka forma pozwoliła na powiązanie teorii z praktyką oraz uchwycenie specyfiki socjoterapii realizowanej w środowisku osób dorosłych.

Socjoterapia jako forma pracy z osobami dorosłymi

Socjoterapia prowadzona jako forma wsparcia psychologicznego z ludźmi dorosłymi przyjmuje formę dobrowolną, a więc uczestnicy z własnej, nieprzymuszonej woli chcą wziąć udział w spotkaniach grupy socjoterapeutycznej. Chcą podzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi, spędzić czas wśród życzliwych im ludzi, porozmawiać z innymi na wiele nurtujących ich tematów. Jak podkreśla Alina Rozłucka (2022, s. 54): „Dorośli to zupełnie inni klienci. Oprócz refleksji mają także większy wgląd w siebie, co jest bardzo ważne w pracy socjoterapeutycznej. Zajęcia są prowadzone mniej dyrektywnie. Do wielu wniosków podopieczni dochodzą sami”. Pracy socjoterapeutycznej w literaturze przypisuje się wiele zadań, wśród których wymienić można zadania ogólne, polegające na osiągnięciu celów rozwojowych i terapeutycznych poprzez organizację środowiska grupowego wspomagającego procesy korekcji zachowań i procesy wsparcia w sytuacjach kryzysowych (Reber, 2000, s. 185). Wymienia się także zadania szczegółowe, do których należą (Strzemieczny, 1993, s. 25): przebudowa negatywnych sądów o sobie; uczenie się korzystniejszych sposobów funkcjonowania w obszarze interpersonalnym czy też kształtowanie nowych wzorców zachowań; przeżycie korektywnego

doświadczenia, stanowiącego alternatywę dla przebytych wcześniej urazów; rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów; rozwijanie umiejętności odgrywania ról społecznych; odreagowywanie napięć emocjonalnych. Grupa socjoterapeutyczna równolegle pracuje w sferze zadaniowej i społeczno-emocjonalnej, nastawionej na realizację celów, dla których została stworzona. Cele grupowe są realizowane jako indywidualne potrzeby: interpretowanie nieświadomych doświadczeń, ułatwianie wyrażania uczuć w słowach, koncentrowanie się na zajęciach oraz jako zaspokajanie potrzeb grupy: stymulowanie i kierowanie interakcją grupową, uczenie funkcjonowania w grupie (Rozłucka, 2022, s. 91).

Socjoterapia jest formą pomocy, która wykorzystuje grupowe interakcje do poprawy umiejętności społecznych i emocjonalnych uczestników zajęć. Metody ich prowadzenia są różnorodne i zależą od celów, jakie stawia sobie terapeuta, a także od specyfiki grupy i poszczególnych jej uczestników. Zajęcia socjoterapeutyczne mogą być prowadzone różnymi metodami zaczerpniętymi z: podejścia psychodynamicznego, terapii Gestalt, orientacji behawioralnej, terapii ericksonowskiej, poznawczej czy humanistycznej (Sikorski, 2014, s. 24). Treści, metody i techniki ich realizacji powinny być powiązane z wiekiem uczestników zajęć socjoterapeutycznych i etapem rozwoju grupy (Jankowiak, Soroko, 2021, s. 145). Zdaniem Jarosława Jagiela (2009, s. 110) socjoterapia jest jedną z najbardziej ustrukturyzowanych form terapii, co oznacza, że socjoterapeuta inicjuje interakcje, proponuje grupie różne techniki pracy, a każde spotkanie służy osiągnięciu konkretnego celu i składa się z etapów (Jagiela, 2009, s. 111):

- 1) rytualnego powitania będącego informacją o rozpoczęciu zajęć i podzieleniu się informacjami na temat wydarzeń mających miejsce przed ich rozpoczęciem bądź stanu emocjonalnego uczestników;

- 2) gier, zabaw i ćwiczeń wyciszających lub pobudzających w zależności od stanu emocjonalnego grupy;

- 3) zajęć psychokorekcyjnych, edukacyjnych lub rozwojowych – istotą tej części zajęć jest zdobywanie doświadczeń społecznych, emocjonalnych i poznawczych;

- 4) zakończenia z rundką podsumowująca i rytualnymi pożegnaniem.

Socjoterapeuta w trakcie podejmowanych przez siebie oddziaływań pomocowych dokonuje diagnozy oraz podejmuje decyzję co do kierunków i metod pomagania. W związku z czym oddziaływanie prowadzone są w sposób celowy jako uzasadniona odpowiedź na dobrze określony problem uczestnika grupy socjoterapeutycznej i społeczności. Profesjonalna pomoc wynika ze

świadomości wizji i celów podejmowanego działania (Sęk, Brzezińska, 2011, s. 735). Interwencje ukierunkowane są na poprawę funkcjonowania uczestników, ale raczej dzięki wspieraniu rozwoju osobowego i społecznego przez stworzenie bardziej sprzyjających warunków do realizacji własnych potrzeb przy jednoczesnym dostosowywaniu się do wymagań społecznych. Zmiana w funkcjonowaniu uczestników dotyczy funkcjonowania psychospołecznego widocznego w relacjach z innymi ludźmi, natomiast zmiana w zakresie osobowości czy struktur psychicznych jest w tym przypadku efektem oddziaływania na warunki społeczne i ma charakter pośredni, choć w sprzyjających warunkach spodziewany jako efekt realizacji zajęć z zakresu socjoterapii (Jankowiak, Soroko, 2021, s. 131). Ważnym czynnikiem pomocowym uznawanym za czynnik zmiany jest poszerzenie świadomości. Człowiek w trakcie zajęć socjoterapeutycznych staje się coraz bardziej świadomy przeżywanych uczuć i zdarzeń je wywołujących, a także własnych przekonań i ich wpływu na zachowanie. To z kolei sprzyja rozwojowi zdolności poznawczych pośredniczących w efektywnej regulacji emocjonalnej i bardziej adekwatnemu funkcjonowaniu społecznemu (Jankowiak, Soroko, 2021, s. 131). Poprawa funkcjonowania psychospołecznego uczestników socjoterapii wynika z planowo kształtowanych lub moderowanych przez socjoterapeutę interakcji między prowadzącym a poszczególnymi uczestnikami. W socjoterapii ujmowanej jako metoda oddziaływania grupowego wskazać możemy różnorodne czynniki leczące, do których zaliczyć można m.in. rozwój umiejętności społecznych, uczenie się interpersonalne, odbiór informacji zwrotnych, gotowość do podejmowania ryzyka, motywacje do zmiany (Jankowiak, Soroko, 2021, s. 138). Z tego względu grupa socjoterapeutyczna stanowi bezpieczne środowisko do rozwoju jednostki, szczególnie w kontekście pracy nad sobą. W takim otoczeniu uczestnicy mają możliwość otwartego wyrażania swoich myśli i uczuć bez obawy przed krytyką czy odrzuceniem. Atmosfera akceptacji i wzajemnego szacunku sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie. Dzięki temu uczestnicy mogą eksperymentować z nowymi zachowaniami, ucząc się rozpoznawać swoje mocne strony i ograniczenia. Interakcje grupowe odgrywają kluczową rolę w procesie kształtowania samooceny. Wspólne doświadczenia i dyskusje w grupie umożliwiają uczestnikom zrozumienie, że ich problemy i trudności nie są wyjątkowe, co pomaga zredukować poczucie izolacji i wstydu. Informacje zwrotne od innych członków grupy, zwłaszcza te konstruktywne, stanowią istotne narzędzie do korygowania negatywnego obrazu siebie i budowania bardziej realistycznego spojrzenia na swoje możliwości. Samoocena każdego z uczestników zajęć socjoterapeutycznych jest

rezultatem jego doświadczeń. Terapeuta ma więc za zadanie tak pokierować procesem pracy grupowej, aby każdy z uczestników miał możliwość rozwijania wiary we własne siły oraz budowania adekwatnej samooceny. Ważnym zadaniem w praktyce terapeutycznej jest stwarzanie takich sytuacji, w których uczestnicy sami analizują i oceniają swoje zachowanie oraz cechy własnej osobowości. Socjoterapeuta powinien zachęcać uczestników do refleksji nad sobą oraz pomóc w zrozumieniu siebie. Postępowanie uczestników powinno zmierzać w kierunku przebudowy sposobu widzenia siebie i otoczenia na nowych zasadach (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 35).

Praca z osobami dorosłymi w grupie socjoterapeutycznej może napotykać różne trudności. Jednym z najczęstszych wyzwań jest opór przed zmianą i trudność w przyjmowaniu pozytywnych informacji zwrotnych. Uczestnicy mogą mieć głęboko zakorzenione negatywne przekonania na swój temat, które trudno zmienić. Niski poziom zaangażowania i motywacji uczestników stanowi kolejne wyzwanie, zwłaszcza w przypadku, gdy osoba nie widzi natychmiastowych efektów pracy nad sobą. W takich sytuacjach terapeuta powinien stosować strategie wzmacniające motywację i wspierać uczestników w trudnych momentach. Serdeczny stosunek socjoterapeuty, przychylne nastawienie w trudnych dla uczestników sytuacjach rozładują powstałe w wielu z nich napięcie emocjonalne i zaspokajają potrzebę bezpieczeństwa. Korzyści płynące z socjoterapii są długoterminowe i wpływają pozytywnie na życie osobiste, relacje społeczne i ogólną jakość życia uczestników.

Diagnoza sytuacji psychospołecznej uczestników zajęć kluczem do sukcesu w oddziaływaniach socjoterapeutycznych

Poznanie drugiego człowieka jest procesem niezwykle skomplikowanym, ale szczególna trudność polega na rozróżnieniu tego, co poznajemy. Maciej Wilk (2014, s. 135–154) podkreśla, że prawda to zgodność tego, co ktoś mówi, z tym, co jest. I tak, zbierając informacje o uczestnikach programu socjoterapeutycznego, socjoterapeuta poznaje historię opowiedzianą przez danego człowieka, stanowiącą narrację o jego życiu. Dlatego wiedza zdobywana w trakcie tego poznania jest wiedzą relacyjną, tworzoną w relacji z człowiekiem, którego właśnie poznajemy. Opis rzeczywistości człowieka nie wystarcza jednak do tego, aby poznać jego stan psychiczny, pragnienia, oczekiwania, lęki i niepokoje. Aby pomóc, trzeba poznać drugiego człowieka w zupełnie odmienny

sposób – emocjonalnie, a do tego procesu niezbędna jest empatia socjoterapeuty (Wilk, 2014, s. 149). Musi on balansować w procesie poznania pomiędzy postawą uczestnika a obserwatora, cierpliwie i empatycznie słuchać drugiego człowieka. M. Wilk (2014, s.150) zaznacza, że „diagnoza w socjoterapii wymaga od specjalisty gotowości do zmiany sposobu myślenia, otwartości na to, co nieoczekiwane, gotowości do bycia zdumionym, pełnym niejasności, niepewności i wątpliwości”. Dzięki niej możliwe jest znalezienie odpowiedzi na pytania (Wysocka, 2008, s. 61–63): Jak jest teraz? (opis faktycznego stanu rzeczy) – funkcja deskryptywno-ewaluacyjna diagnozy. Dlaczego tak jest? – funkcja eksplanacyjna. Dlaczego będzie tak, a nie inaczej? – funkcja predykcyjna. Co zrobić, aby uzyskać pożądany stan? – funkcja korekcyjna postępowania diagnostycznego.

Prawidłowo prowadzona diagnoza jest warunkiem efektywnego i racjonalnego działania terapeutycznego. Proces diagnostyczny jest elementem poznania człowieka jako bytu, w którym pojawiają się też emocje i przeczucia diagnosty. W praktyce socjoterapeutycznej korzysta się z założeń diagnozy psychologicznej i pedagogicznej, ponieważ socjoterapia ma swoje podstawy w tych dyscyplinach naukowych. Świadczy o tym wychowawczy, ale i naprawczy charakter tych oddziaływań (Grudziewska, 2017, s. 15–17). Celem diagnozy w socjoterapii jest zebranie danych, które umożliwią skonstruowanie programu socjoterapeutycznego odpowiadającego potrzebom członków grupy socjoterapeutycznej. Proces diagnozowania w socjoterapii powinien być ukierunkowany na dziecko bądź też osobę dorosłą jako na podmiot, ale i przedmiot oddziaływań. Ważne jest także uwzględnienie całego kontekstu społecznego i kulturowego, który daną jednostkę otacza (Grudziewska, 2017, s. 21). W postępowaniu diagnostycznym ważne jest zidentyfikowanie nieadekwatnych zachowań i emocji, które są skutkiem jego urazowych doświadczeń. Diagnoza socjoterapeutyczna obejmuje dwa etapy: diagnozę wstępną oraz diagnozę pełną. Diagnoza wstępna polega na zebraniu informacji o pacjencie, pozwalających nazwać problem i umożliwiających dobór odpowiednich działań pomocowych. Na jej podstawie socjoterapeuta dokonuje recepcji swoich obserwacji oraz weryfikuje uzyskane dane, aby możliwe było dokonanie diagnozy pełnej. W wielu przypadkach postawienie trafnej diagnozy wstępnej pozwala rozpoznać problemy jednostki i zdecydować, czy kwalifikuje się ona do zajęć socjoterapeutycznych. Warto jednak w toku oddziaływań socjoterapeutycznych kontynuować diagnozę pełną (Grudziewska, 2017, s. 25–27). Postępowanie diagnostyczne w socjoterapii ma charakter triangulacji, a więc socjoterapeuta może korzystać z wszelkich metod poznania. Duże znaczenie

w socjoterapii mają modele diagnostyczne, które pozwalają na wielokierunkowe spojrzenie na problem jednostki. Jarosław Jagieła (2009, s. 68) zauważa, że najczęściej w diagnozowaniu socjoterapeutycznym wykorzystuje się metodę indywidualnych przypadków, dobierając odpowiednie techniki badań, takie jak: obserwacja, rozmowa i wywiad, analiza dokumentów, testy wiadomości i umiejętności czy też wytwory badanego. W procesie tym wykorzystuje się różne rodzaje diagnozy, z których każda dostarcza innego rodzaju informacji, potrzebnych do pełnego zrozumienia sytuacji osoby uczestniczącej w zajęciach (Grudziewska, 2017, s. 28): Diagnoza identyfikacyjna służy do określenia, z jakim typem trudności lub zachowania mamy do czynienia. Pomaga zaklasyfikować zachowania uczestnika do określonych kategorii, np. objawów lękowych, zaburzeń relacyjnych czy trudności w regulacji emocji. Taka klasyfikacja ułatwia dalsze planowanie pracy socjoterapeutycznej i pozwala dobrać odpowiednie metody wsparcia. Celem diagnozy genetycznej jest określenie źródeł problemów, w tym nie tylko ich bezpośrednich przyczyn, ale też głębszych, związanych z historią życia, kontekstem społecznym i sytuacją rodzinną uczestnika. Zrozumienie genezy trudności pomaga w lepszym dopasowaniu oddziaływań do indywidualnej historii danej osoby. Diagnoza rozwojowa pozwala ocenić, na jakim etapie rozwoju znajduje się uczestnik, a także zidentyfikować ewentualne opóźnienia, zaburzenia lub nietypowe przebiegi procesów rozwojowych. Dzięki temu możliwe jest dostosowanie treści i form pracy do poziomu funkcjonowania psychicznego i społecznego osoby, niezależnie od jej wieku metrykalnego. Diagnoza funkcjonalna skupia się na tym, jakie znaczenie mają konkretne trudności dla całościowego życia uczestnika – jak wpływają na jego relacje, samoocenę, sposób radzenia sobie z emocjami czy funkcjonowanie w grupie. Umożliwia zrozumienie, jakie funkcje pełnią dane zachowania i w jaki sposób można je modyfikować w toku pracy grupowej. Diagnoza prognostyczna natomiast odnosi się do przyszłości – służy przewidywaniu, jakie konsekwencje mogą mieć aktualne trudności dla dalszego rozwoju człowieka, jeśli nie zostaną odpowiednio zaadresowane. Jednocześnie daje szansę na ocenę potencjału rozwojowego i możliwych pozytywnych zmian, jakie mogą zająć w wyniku uczestnictwa w zajęciach socjoterapeutycznych (Grudziewska, 2017, s. 24). Zastosowanie tych pięciu rodzajów diagnozy pozwala na kompleksowe ujęcie sytuacji uczestnika socjoterapii – od rozpoznania trudności, przez zrozumienie ich przyczyn i skutków, aż po planowanie i przewidywanie efektów podejmowanych działań. Obszary diagnozy socjoterapeutycznej powinny obejmować cztery aspekty oddziaływań socjoterapeutycznych. Po pierwsze, diagnoza

powinna kwalifikować do zajęć z socjoterapii. Po drugie, diagnoza powinna koncentrować się na indywidualnych właściwościach psychologicznych i kondycji psychicznej człowieka. Trzeci aspekt diagnozy powinien obejmować sytuację panującą w grupie socjoterapeutycznej, monitorowanie przebiegu procesów grupowych i wzajemnych oddziaływań uczestników grupy na siebie. Po czwarte, socjoterapeuta powinien na bieżąco dokonywać ewaluacji postępów każdego z uczestników oraz faz grupowych, które następują po sobie w naturalny sposób jako efekt procesów zachodzących w grupie. Jest to niewątpliwie długotrwały proces stanowiący wyzwanie dla socjoterapeuty (Klonowska, 2017, s. 30).

Diagnoza w socjoterapii, jak wskazuje J. Jagieła, ma charakter zarówno „przedmiotowy (poznanie rodzaju urazów, jakich doświadczyło dziecko/dorosły, przejawów zaburzonego zachowania, postępów w funkcjonowaniu dziecka/dorosłego), jak i podmiotowy (poznawanie przez samo dziecko/dorosłego relacji w kontakcie z terapeutą i grupą)” (Jagieła, 2009, s. 60–61). Właściwie przeprowadzona diagnoza umożliwia zaplanowanie zajęć socjoterapeutycznych adekwatnie do potrzeb biorących w nich udział uczestników.

Refleksje z praktyki socjoterapeutycznej wśród dorosłych

Socjoterapia, choć pierwotnie kojarzona głównie z oddziaływaniami skierowanymi do dzieci i młodzieży, znajduje coraz szersze zastosowanie w pracy z osobami dorosłymi. Przykładem mogą być programy realizowane w ramach readaptacji społecznej osób uzależnionych (na przykład w terapii grupowej dorosłych w ośrodkach leczenia uzależnień), a także działania prowadzone w zakładach karnych, gdzie socjoterapia bywa wykorzystywana jako forma wspierająca resocjalizację (por. Konopczyński, 2006). Socjoterapia znajduje zastosowanie również w pracy z osobami dorosłymi, które doświadczyły przemocy, traumy lub wykluczenia społecznego. Potwierdzają to wyniki badania pilotażowego przeprowadzonego przez S. Jansena i współautorów (2022), dotyczącego programu Community-Based Sociotherapy (CBS), realizowanego w społecznościach dotkniętych skutkami ludobójstwa. Analiza wykazała, że grupowe oddziaływania socjoterapeutyczne przyczyniły się do odbudowy godności społecznej uczestników, poprawy relacji międzyludzkich oraz wzrostu poczucia przynależności i sprawczości. Wyniki te wskazują na potencjał socjoterapii jako skutecznej formy wsparcia psychospołecznego dla dorosłych, którzy doświadczyli głębokich urazów i marginalizacji. W tym

kontekście socjoterapia stanowi metodę wspierającą rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych oraz umiejętności radzenia sobie w relacjach interpersonalnych. Jej celem nie jest klasyczna psychoterapia, lecz oddziaływanie o charakterze wspierającym, korekcyjnym i edukacyjnym – dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników. Grupa socjoterapeutyczna dla dorosłych opiera się na pracy w bezpiecznym środowisku, w którym uczestnicy mogą eksplorować swoje reakcje emocjonalne, wzorce komunikacyjne oraz sposoby funkcjonowania w relacjach. Istotą procesu grupowego jest możliwość uzyskania informacji zwrotnych, konfrontacji z własnymi schematami działania oraz doświadczania nowych, bardziej adaptacyjnych form zachowań społecznych. Zajęcia grupowe mają zazwyczaj strukturę opartą na stałych elementach: wstępnej rundzie, części właściwej (ćwiczenia, scenki, praca tematyczna) oraz podsumowaniu z elementami refleksji. Wśród stosowanych metod znajdują się m.in. psychodrama, techniki narracyjne, praca z metaforą i symbolem, trening umiejętności społecznych oraz elementy uważności (mindfulness). Szczególną uwagę przykładą się do budowania atmosfery zaufania, poszanowania granic i akceptacji – co stanowi warunek konieczny do skutecznego działania grupy. Prowadzący pełni funkcję moderatora procesu – wspiera uczestników w nazwaniu emocji, wyciąganiu wniosków oraz eksperymentowaniu z nowymi strategiami komunikacyjnymi. Istotna jest również elastyczność i umiejętność dostosowania tematyki spotkań do aktualnych potrzeb grupy.

Zastosowanie socjoterapii w pracy z dorosłymi ma szczególne znaczenie w kontekście doświadczeń osób z trudnościami adaptacyjnymi, problemami w relacjach społecznych, niską samooceną czy brakiem poczucia sprawczości. Dzięki wykorzystaniu potencjału grupy oraz pracy w bezpiecznych warunkach uczestnicy mogą rozwijać umiejętności niezbędne do lepszego funkcjonowania w życiu osobistym i zawodowym. Na grupę socjoterapeutyczną powinna składać się określona liczba uczestników. Jak wskazuje Rachela Molicka (2006, s. 49): „pewne formy rozwoju grupy mogą się urzeczywistnić wyłącznie bądź powyżej pewnej granicy liczebności. Aby zapewnić prawidłowy przebieg pracy grupowej i odpowiednią ilość koniecznych interakcji między członkami grupy, ilość uczestników nie powinna być ani za mała, ani za duża. Zakłada się, że najbardziej optymalna liczebność grupy waha się od 8 do 15 członków”. Przy doborze członków grupy wskazane jest, aby jej uczestnicy mieli możliwość wyjścia poza swoje dotychczasowe środowisko (Paszkievicz, 2017, s. 84). Powstająca grupa rozwija się i zmienia, przechodząc przez tak zwany proces grupowy. Zachodzi on zawsze i przebiega etapowo.

Członkowie grupy często nie mają świadomości istnienia procesu grupowego, z jego przebiegu zdaje sobie natomiast sprawę terapeuta, który w sposób świadomy przeprowadza grupę przez kolejne fazy rozwojowe (Grudziewska, 2015, s. 11). Zanim grupa zacznie żyć procesem grupowym, ma już za sobą okres przed grupowy. W okresie tym odbywają się wstępne diagnozy i kwalifikacja osób do pracy socjoterapeutycznej. Terapeuta indywidualnie spotyka się wówczas z uczestnikami, wyjaśnia ich wątpliwości i zawiera z nimi indywidualny kontrakt. Właściwy kontrakt zawierany jest w fazie orientacji (Jagiela, 2009, s. 109–110).

Kontrakt grupowy to umowa zawierana pomiędzy uczestnikami a terapeutą, a uczestnikami wzajemnie na określoną pracę, na ustalonych zasadach i warunkach (Król-Fijewska, Król-Fijewski, 1994, s. 18). Reguluje on zachowanie osób w grupie, dzięki czemu ułatwia osiągnięcie celów i pomijanie dezorganizujących pracę zdarzeń (Sawicka, 1999, s. 232). „Kontrakt, precyzując wymagania wobec prowadzącego i uczestników, zapewnia stopień bezpieczeństwa psychologicznego, który jest niezbędny dla rozwoju osobistego, a szczególnie dla podejmowania ryzyka uczenia się nowych umiejętności” (Paszkiwicz, 2017, s. 86). Kontrakt pełni ważną rolę, jeśli chodzi o ustalenie zasad w grupie, ale także na etapie jego realizacji, ponieważ stanowi ważną informację dla uczestników korygującą wcześniejsze urazy związane z dyscypliną i ma szansę zmienić nastawienie uczestników do tejże właśnie dyscypliny (Strzemieczny, 1993, s. 22). R. Molicka i M. Schejbal (2006, s. 41) podają zbiór zasad, które można uwzględnić w sporządzaniu kontraktu: Zdaniem autorek w pracy socjoterapeutycznej z dorosłymi ważne jest przestrzeganie zasad, które tworzą bezpieczne i wspierające środowisko grupowe. Jedną z kluczowych reguł jest zasada przynależności – każdy uczestnik należy do grupy i nie może być z niej wykluczony. Zaspokaja to fundamentalną potrzebę bycia częścią wspólnoty. Równolegle respektowana jest autonomia jednostki: każdy ma prawo do własnych myśli i uczuć, nawet jeśli są one odmienne od odczuć innych uczestników. Zanim poszczególne osoby zaangażują się w konkretne działania, mają możliwość integracji z grupą oraz zapoznania się z obowiązującymi formami komunikacji. W trakcie pracy każdy decyduje samodzielnie, w jakim stopniu chce się zaangażować w proponowane aktywności, co chce ujawnić, a kiedy chce się wycofać. Kluczowe jest tu pojęcie „pracy na miarę własnych możliwości”. W relacjach grupowych szczególnie podkreśla się wartość bliskości rozumianej jako otwarte wyrażanie emocji związanych z bieżącymi sytuacjami czy relacjami w grupie. Nie oznacza to jednak konieczności ujawniania osobistych tajemnic czy intymnych doświadczeń. W atmosferze

zaufania ogromne znaczenie ma poufność – uczestnicy mają prawo oczekiwać, że treści poruszane w grupie pozostaną w jej obrębie. Niedopuszczalne jest więc dzielenie się informacjami o innych poza grupą, w tym ujawnianie danych osobowych czy trudnych przeżyć. Istotnym aspektem pracy grupowej jest również sposób komunikowania się. Promuje się tzw. komunikację typu „ja”, która polega na mówieniu w pierwszej osobie i braniu odpowiedzialności za własne myśli i emocje. Pomaga to unikać uogólnień, które zniekształcają obraz rzeczywistości i relacji międzyludzkich. W grupie nie ma miejsca na rozmowy na boku – takie działania zaburzają spójność procesu i mogą naruszać poczucie bezpieczeństwa. Bezwzględnie zabronione jest stosowanie przemocy, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Zasada ta służy ochronie uczestników i tworzeniu przestrzeni, w której każdy może czuć się bezpiecznie. Każdy ma prawo odmówić udziału w ćwiczeniu czy rozmowie – możliwość powiedzenia „nie” jest integralną częścią budowania szacunku do granic osobistych. Dodatkowo ustala się zasady dotyczące punktualności, która świadczy o wzajemnym szacunku uczestników do siebie i czasu spędzanego na wspólnej pracy. Warto również ustalić, że jedzenie, picie czy korzystanie z telefonów odbywa się poza czasem zajęć – pozwala to uniknąć rozproszenia i zakłócania skupienia grupy. Na koniec należy podkreślić wagę obecności i informowania o ewentualnych nieobecnościach. Stałość uczestnictwa buduje odpowiedzialność za grupę i wspiera jej ciągłość. Konstruując kontrakt, warto pamiętać, aby nie był on za bardzo rozbudowany. Zawierając zbyt dużą liczbę ograniczeń może utrudniać pracę na zajęciach, zamiast ją usprawnić (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 13).

Z założenia spotkania grupy socjoterapeutycznej są rozplanowane na dłuższy czas, a więc istotne jest, aby grupa stanowiła zgraną całość. Zajęcia ukierunkowane na integrację grupy służą budowaniu zespołu, w którym panują zdrowe relacje. Właściwie prowadzone działania integracyjne pozwolą uczestnikom zajęć lepiej funkcjonować w grupie oraz ułatwią podejmowanie zadań (Paszkievicz, 2017, s. 90). Głównym założeniem prowadzenia zajęć socjoterapeutycznych z osobami dorosłymi jest wspieranie ich w rozwoju umiejętności społecznych i emocjonalnych, poprawa funkcjonowania w relacjach interpersonalnych oraz pomoc w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z wcześniejszych doświadczeń życiowych. Istotnym założeniem staje się szeroko rozumiany rozwój każdego z uczestników zajęć. Ważnym elementem jest także zachęcenie uczestników do refleksji nad sobą na przykład poprzez zadania wspierające świadomość własnej wartości i codziennych doświadczeń emocjonalnych. Fundamentem tego procesu jest budowanie relacji opartych

na zrozumieniu, otwartości i wspólnym zaangażowaniu w rozwój psychospołeczny każdego uczestnika. Zajęcia prowadzone są zazwyczaj w kręgu, co symbolizuje równość i wspólnotę, ułatwia kontakt wzrokowy i sprzyja otwartości w komunikacji. Taka forma sprzyja tworzeniu więzi, poczucia przynależności i zaufania.

Każda grupa socjoterapeutyczna ustala własne zasady funkcjonowania, jednak jednym z kluczowych elementów jest zasada poufności. Oznacza to, że wszystko, co zostaje powiedziane i przeżyte w ramach grupy, pozostaje wewnątrz niej. Ta zasada stanowi fundament bezpiecznej przestrzeni i umożliwia uczestnikom autentyczne dzielenie się swoimi przeżyciami.

Warunkiem pomyślności każdego oddziaływania pomocowego i rozwojowego jest sprawdzenie, czy dana interwencja przynosi pozytywną zmianę (Łuszczzyńska, 2016, s. 33). Ważnym elementem programów socjoterapeutycznych jest ich ewaluacja (dokładne analizowanie i interpretowanie każdego zajęcia, ich przebiegu, uczestników i pojawiających się w nich zmian). Działanie to daje możliwość oceny pracy socjoterapeuty i grupy, przyczyniając się tym samym do rozwoju metody socjoterapii (Łuszczzyńska, 2016, s. 46). Ewaluacja w socjoterapii pozwala nam sprawdzać, czy osiągane są zakładane cele zajęć, daje możliwość wprowadzania ewentualnych zmian do programu, pozwala rozwijać się socjoterapeucie (Łuszczzyńska, 2016, s. 46). Jednym z głównych celów programów socjoterapeutycznych jest wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz rozwój umiejętności niezbędnych do jego utrzymania i budowania. Szczególne znaczenie ma to w pracy z osobami młodymi, wkraczającymi w dorosłość, które często mierzą się z wyzwaniami tożsamościowymi i emocjonalnymi. Programy te opierają się na założeniu, że zmiana zachowań i postaw możliwa jest w atmosferze bezpieczeństwa, zaufania i wzajemnego wsparcia. Kluczowym etapem pracy jest więc stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której uczestnicy mogą swobodnie wyrażać siebie, dzielić się doświadczeniami i budować otwartą komunikację. Rola prowadzącego polega na moderowaniu procesu grupowego, wzmacnianiu relacji i wspieraniu każdego uczestnika w jego indywidualnym rozwoju. Ewaluacja programu socjoterapeutycznego stanowi kluczowy element oceny jego skuteczności i możliwości dalszego rozwoju. Przeprowadzenie analizy po zakończeniu cyklu zajęć pozwala zidentyfikować mocne strony programu, ocenić efektywność poszczególnych działań oraz wskazać obszary wymagające udoskonalenia. Na podstawie moich doświadczeń z realizacji programu socjoterapeutycznego dla dorosłych sformułowałam kilka ogólnych wniosków (Nosek-Kozłowska, 2025, s. 98–99):

- Programy powinny mieć dłuższy charakter – praca rozłożona na kilka miesięcy zwiększa szanse na trwałe efekty.
- Stałe wzmacnianie mocnych stron uczestników oraz udzielanie pozytywnego feedbacku to istotne czynniki wspierające rozwój osobisty.
- Kluczowe znaczenie ma budowanie atmosfery opartej na akceptacji, zaufaniu i wzajemnej życzliwości – to warunek niezbędny dla głębszej pracy terapeutycznej.
- Należy uwzględnić etap zamykania grupy i odpowiednio przygotować do niego uczestników – pozwala to na pełniejsze domknięcie procesu i lepsze przeniesienie zdobytych doświadczeń do codziennego życia.

Wnioski z ewaluacji stanowią cenne źródło wiedzy przy projektowaniu kolejnych edycji programu, zwłaszcza w pracy z osobami dorosłymi. Zasadne wydaje się również badanie możliwości adaptacji programu do różnych grup – z uwzględnieniem różnic wiekowych, kulturowych i społecznych. Przyszłe analizy mogą też obejmować ocenę długofalowych efektów udziału w programie, takich jak trwałość pozytywnych zmian w postrzeganiu siebie, poprawa jakości relacji interpersonalnych czy wpływ na ogólne funkcjonowanie psychospołeczne.

Rozwijanie oddziaływań socjoterapeutycznych dla dorosłych – kierunki i wyzwania

Choć socjoterapia kojarzona jest głównie z pomocą dzieciom i młodzieży w kryzysie, coraz częściej dostrzega się jej potencjał w pracy z osobami dorosłymi. Współczesne wyzwania psychiczne i społeczne, takie jak przewlekły stres, izolacja, wypalenie zawodowe, niskie poczucie sprawczości czy problemy w relacjach interpersonalnych, sprawiają, że dorośli również potrzebują form wsparcia opartych na bezpiecznych relacjach grupowych. Dlatego rozwijanie oddziaływań socjoterapeutycznych dla tej grupy powinno uwzględniać zarówno adaptację znanych metod, jak i tworzenie nowych, dopasowanych do ich specyfiki. Pierwszym krokiem jest rozpoznanie potrzeb dorosłych uczestników. W przeciwieństwie do młodzieży, osoby dorosłe częściej przychodzą z ugruntowanymi schematami funkcjonowania i większą świadomością trudności, ale jednocześnie z oporem przed zmianą. Dlatego socjoterapia dla dorosłych powinna oferować przestrzeń do bezpiecznego eksperymentowania z nowymi strategiami zachowania, bez oceniania i presji. Kolejnym istotnym aspektem jest dostosowanie metod pracy. Scenki,

ćwiczenia interpersonalne, techniki projekcyjne czy elementy psychodramy powinny być osadzone w realiach życia dorosłego – dotyczyć pracy, relacji partnerskich, rodzicielstwa czy samooceny. Niezwykle skuteczne okazują się również elementy treningu uważności, praca z ciałem oraz narzędzia arteterapeutyczne, które pomagają wyrażać emocje w sposób nienachalny. W toku zajęć identyfikuje się obszary, w których uczestnicy doświadczają trudności – najczęściej dotyczące samooceny, relacji z innymi czy radzenia sobie z emocjami. Następnie poprzez różnorodne techniki osoby mają okazję eksplorować nowe sposoby myślenia i działania.

Rozwój oddziaływań socjoterapeutycznych powinien także obejmować szkolenie i przygotowanie kadry. Specjaliści pracujący z dorosłymi muszą być świadomi, że ich rola nie polega na terapii *sensu stricto*, ale na towarzyszeniu, modelowaniu relacji i moderowaniu procesu grupowego. Potrzebna jest też refleksja nad granicą między socjoterapią a psychoterapią – zwłaszcza gdy uczestnicy mają głębokie, nierozwiązane problemy emocjonalne. Nie bez znaczenia jest również aspekt instytucjonalny – warto rozwijać programy socjoterapeutyczne w środowiskach, gdzie dorośli doświadczają przeciążeń i trudności adaptacyjnych: w zakładach pracy, ośrodkach interwencji kryzysowej, domach samotnej matki, centrach aktywizacji społecznej czy klubach integracyjnych. Wreszcie rozwój tej formy pomocy wymaga dalszych badań i dokumentowania efektów, by budować solidną podstawę merytoryczną i przekonywać decydentów o skuteczności tej formy wsparcia. Włączenie socjoterapii do katalogu działań profilaktycznych i wspierających zdrowie psychiczne dorosłych może stanowić odpowiedź na rosnące potrzeby społeczne.

Podsumowanie i wnioski

Socjoterapia jako metoda pracy terapeutycznej zyskuje współcześnie na znaczeniu w kontekście rosnącej potrzeby wsparcia zdrowia psychicznego wśród dorosłych. Celem tych działań jest nie tylko wspieranie jednostek w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, ale także tworzenie społeczności opartej na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu. Socjoterapia, jako forma terapii grupowej, opiera się na założeniu, że relacje międzyludzkie mają kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia psychicznego. Programy socjoterapeutyczne mogą obejmować różnorodne działania, od grup wsparcia po warsztaty i zajęcia integracyjne, które pomagają dorosłym rozwijać umiejętności społeczne, radzić sobie z konfliktami i budować poczucie przynależności do szerszej społeczności.

Socjoterapia, choć najczęściej kojarzona z pracą z dziećmi i młodzieżą, może być skutecznie wykorzystywana także w pracy z osobami dorosłymi. Artykuł ukazuje, że adaptacja jej założeń do specyfiki dorosłych uczestników wymaga większej uważności, elastyczności oraz modyfikacji klasycznych metod. Połączenie wiedzy teoretycznej z praktycznym doświadczeniem prowadzenia grupy pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy zachodzące w procesie terapeutycznym i dostosować interwencje do indywidualnych potrzeb uczestników. Refleksje autorki podkreślają, że relacje, emocje i schematy wyniesione z przeszłości mają ogromny wpływ na przebieg procesu socjoterapeutycznego. W przeciwieństwie do dzieci i młodzieży, dorośli uczestnicy przychodzą do grupy z ugruntowanymi przekonaniami o sobie i świecie, często ukształtowanymi przez doświadczenia z okresu dzieciństwa, relacje rodzinne czy wcześniejsze próby nawiązywania bliskości. Te wewnętrzne wzorce wpływają na sposób, w jaki budują relacje z innymi członkami grupy, jak reagują na emocje i jak interpretują zachowania innych. W trakcie procesu terapeutycznego mogą się one ujawniać w postaci oporu, nadmiernej kontroli, potrzeby aprobaty czy unikania kontaktu. Z perspektywy prowadzącego ważne jest, by nie tylko zauważać te mechanizmy, ale także tworzyć przestrzeń, w której możliwe będzie ich rozpoznanie i przekształcanie. Właśnie dzięki pracy w grupie socjoterapeutycznej dorośli mogą przeformułować swoje dotychczasowe schematy i doświadczyć nowych sposobów bycia w relacji – autentyczniejszych, bezpieczniejszych i bardziej wspierających. Zrozumienie i przepracowanie utrwalonych schematów relacyjnych pozwala uczestnikom na budowanie zdrowszych i szerszych relacji zarówno w grupie, jak i poza nią.

LITERATURA

- Grudzińska, E. (2017). *Diagnoza w socjoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Jagiela, J. (2009). *Socjoterapia w szkole. Krótki poradnik psychologiczny*. Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Jankowiak, B., Soroko, E. (2014). Socjoterapia jako forma pomocy psychopedagogicznej. W: B. Jankowiak, *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Jankowiak, B., Soroko, E. (2021). *Socjoterapia młodzieży. Studium psychologiczno-pedagogiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jansen, S., Niyonsenga, J., Ingabire, C.M. i in. (2022). Evaluating the Impact of Community-Based Sociotherapy on Social Dignity in Post-genocide Rwanda: Study

- Protocol for a Cluster Randomized Controlled Trial. *Trials*, 23, 1035, <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06994-3>.
- Klonowska, K. (2017). Diagnoza w socjoterapii – założenia teoretyczne. W: E. Grudziewska, *Diagnoza w socjoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Konopczyński, M. (2006). *Metody twórczej resocjalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Król-Fijewska M., Król-Fijewski, P. (1994). *Nasze spotkania – przewodnik do realizacji zajęć psychologicznych*. Warszawa: Wydawca PARPA, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, IPZiT.
- Łuszczynska, M. (2016). Ewaluacja w socjoterapii. W: E. Grudziewska (red.), *Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Programy zajęć. Cz. 2*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Molicka, R. (2006). Płaszczyzna struktury społecznej – podstawowe mechanizmy i zjawiska tworzenia się małej grupy społecznej. W: R. Molicka, M. Schejba (red.), *Teatr i terapia. Proces artystyczny – proces grupowy*. Bielsko-Biała: Stowarzyszenie Teatralno-Edukacyjne „Wybrzeżak”.
- Molicka, R., Schejba, M. (red.) (2006). *Teatr i terapia. Proces artystyczny – proces grupowy*. Bielsko-Biała: Stowarzyszenie Teatralno-Edukacyjne „Wybrzeżak”.
- Nosek-Kozłowska, K. (2025). *Socjoterapia w murach Uniwersytetu. Program socjoterapeutyczny „Jestem niepowtarzalna, piękna i wyjątkowa” dla kobiet przejawiających trudności w budowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Paszkiewicz, A. (2017). *Skuteczna praca z wychowankiem niedostosowanym społecznie w grupie socjoterapeutycznej*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Reber, A. (2000). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Rozłucka, A.Z. (2022). *Socjoterapia: teoria, praktyka*. Olsztyn: BO OKPRESS.EU.
- Sawicka, K. (1999). *Socjoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Sawicka K. (1999b). *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*. W: K. Sawicka, *Socjoterapia*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Sęk, H., Brzezińska, A. (2011). Podstawy pomocy psychologicznej. W: J. Strelau, D. Dołęcki (red.), *Psychologia akademicka. T. 2*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sikorski, W. (2014). *Socjoterapia w praktyce psychopedagogicznej*. Nysa: Oficyna Wydawnicza PWSZ w Nysie.
- Strzemieczny, J. (1993). *Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa Edukacji.
- Wilk, M. (2014). Diagnoza psychodynamiczna w socjoterapii. W: B. Jankowiak (red.), *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Wilk, M. (2018). *Diagnoza w socjoterapii. Ujęcie psychodynamiczne*. Sopot: Wydawnictwo GWP.
- Wysocka, E. (2008). *Diagnoza w resocjalizacji. Obszary problemowe i modele rozwiązań w ujęciu psychopedagogicznym*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.