

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Филологический факультет
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ
проректор

П.А. Машаров
«29» марта 2024 г.
МП

П.А. Машаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ВВЕДЕНИЕ В ГРУППОВУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ»

Укрупненная группа направлений
подготовки
Программа высшего образования
Специальность
Специализация
Квалификация
Форма обучения

37.00.00 Психологические науки

Программа специалитета
37.05.01 Клиническая психология
Клиническая психология
Клинический психолог
Очная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Введение в групповую психотерапию» для обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация: Клиническая психология), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 (с изм. и доп.). Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:
профессор кафедры психологии,
д-р психол. наук



Е.Г. Максименко

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии.
Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета



Н.А. Ярошенко

28.03.2024 г.

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.
Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд. психол. наук, доцент.
26.03.2024 г.



С.А. Вильдгрубе

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по психологии и психологии личности;

дисциплины программы бакалавриата: «Психология личности», «Психофизиология», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», «Социальная психология», «Личностные расстройства», «Психологическое консультирование».

Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Производственная практика: практика под супервизией», «Производственная практика: научно-исследовательская»; «Производственная практика: преддипломная»; «Государственная итоговая аттестация».

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	37.05.01 Клиническая психология (специализация: Клиническая психология)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ОД. Психосоматика
Часть образовательной программы	Вариативная часть: выбор обучающегося
Количество зачетных единиц / всего часов	2,5 / 90

2.2.Распределение часов по периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная	3	6	15		30	45	90	зачет
Очная, всего			15		30	45	90	

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина имеет своей целью:

- теоретическое знакомство и практическое освоение основных направлений группового психологического тренинга и групповой психотерапии;
- систематизация и определение слушателями основных приемов практического ведения групповой работы, в зависимости от решения клинических или иных практических задач;
- формирование и развитие навыков, необходимых для овладения профессионально значимыми в работе тренера инструментами, знакомство и умелое использование их в практике групповой работы;
- готовность к разработке собственного тренингового курса, его реализации в различных тренинговых группах и оценке его эффективности.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	УК-4.2. Выбирает средства коммуникативного воздействия, лексические и грамматические средства в соответствии с существующей нормой и целями коммуникации	УК-4.2.1. Знает коммуникативные технологии для осуществления устного и письменного взаимодействия в профессиональной и академической среде; создает устные и письменные высказывания с учетом письменного специфики коммуникативной деятельности для и достижения профессиональных и академических целей общения. УК-4.2.2. Умеет выбирать стратегию и тактику эффективного взаимодействия с коммуникантами с учетом заданной ситуации. УК-4.2.3. Владеет навыками эффективного речевого поведения в различных сферах коммуникации и разных речевых ситуациях.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
1. Основные групповые формы и принципы	Организация группового процесса и различные позиции ведущего в разных подходах — директивном и недирективном. Принципиально разные задачи — терапия в группе, терапия группой и терапия группы. Группы, центрированные на ведущем, на группе, на теме, мера ответственности участников группы и ведущего. Правила и их соблюдение, этические принципы
2. Коммуникативные принципы, обеспечение безопасности и эффективности работы в группе	Понятие о Я-сообщениях, Ты-сообщениях, активном слушании, тренировка навыков осознания коммуникации, предъявление и осознание чувств, отношения. Применение коммуникативных навыков в конфликте. Основная работа ведущего группы в некоторых подходах — модерация коммуникации и обучение коммуникативным принципам. Шеринг, как главный инструмент осознания и ассимиляции полученного опыта, отреагирования напряжений, инструмент эмоциональной саморегуляции и обеспечения безопасности. Шеринг в начале занятий — как средство самораскрытия в группе. Шеринг после процесса — как инструмент осознания. Шеринг в конце занятия — как инструмент снижения напряжения, эмоциональной разрядки.

	Важность озвучивания чувств, а не мыслей и оценок, важность озвучивания отношения к другим прямым способом. Поддержка риска самораскрытия.
3. Психодрама, её история, основные принципы и формы работы. Социометрия и социодрама	Якоб Морено, открытие терапевтического эффекта в театрализованном процессе, взгляд на группы как объект воздействия и как инструмент. Спонтанность, репертуар ролей. Роли в терапевтическом процессе — режиссёр, заместитель, дублирование, зеркало и др. От разогрева к психодраме. Социометрический выбор и социометрия как отдельная диагностическая процедура. Волшебный магазин, королевская пьеса, драма, виньетка и другие терапевтические формы.
4. Этапы развития групповых отношений (групповая динамика), задачи для ведущего на разных стадиях групподинамического процесса	На стадии ориентации — поддержка самопроявления, содействие знакомству и самораскрытию, поддержка интереса друг к другу и связыванию, нахождению сходства и общего. На стадии углубления отношений — поддержка откровенного конструктивного предъявления негатива, недовольства, возмущения, преодоления стыда. Поддержка получения нового опыта. На стадии конфликтных отношений — поддержка конструктивного прояснения, помощь в формулировке точных просьб и озвучивании потребностей, конфронтация бегства от конфликта. На стадии рабочей группы — максимальная передача ответственности группе за процесс. На стадии завершения (смерти) группы — содействие осознанию чувств по поводу завершения, содействие признанию факта завершения, поддержка завершения незавершённых действий, недосказанных слов, выражение благодарности. Содействие осознанию и ассимиляции — чем это было для меня, кто эти люди для меня.
5. Групповая символдрама, её основные принципы и форма работы	Воображение как терапевтический инструмент. Психоаналитическая и юнгианская теория в основе символдрамы. Понятие о мотиве и режиссёрских принципах ведения. Проведение групповой символдрамы. Арт-формы для дорабатывания и ассимиляции опыта.
6. Групповая гештальт-терапия, её история, основные принципы и формы работы в разных школах	Основные принципы гештальт-подхода. Понятие о контакте и о прерываниях контакта. Варианты позиции ведущего группы в зависимости от цели.

7. Групповые техники арт-терапии	Психологические особенности работы с метафорой. Работа на коммуникацию, на самопредъявление, объединение. Техники: совместного создания арт-объектов, опосредованное самопредъявление и др.
8. Способы диагностики группового процесса	Игровые формы диагностики, сбор самоотчётов, анализ группой группового процесса, шкалирование, диагностика через диаграмму, социометрическая диагностика.
9. Балинтовские группы, принципы проведения и способ организации	Организация групп взаимной поддержки специалистов, цели и правила. Супервизия посредством балинтовских групп.
10. Групповая дискуссия	Виды дискуссий (интеракционная, биографическая, тематическая). Основные специфические дискуссионные умения (определение явления; приведение примеров в целях аргументации или контраргументации; приведение доказательств; оспаривание точки зрения противника; построение гипотетических случаев; анализ и классификация фактов и явлений; учет специфики условий; выстраивание перспективы обсуждения; предвосхищение аргументов противника). Психогимнастика. Разновидности психогимнастических упражнений. Проективный рисунок в групповой работе. Музыкотерапия как использование музыки в лечебных или коррекционных целях. Подготовка группового терапевта.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
1. Основные групповые формы и принципы	1		2	4	7
2. Коммуникативные принципы, обеспечение безопасности и эффективности работы в группе	1		2	4	7
3. Психодрама, её история, основные принципы и формы работы. Социометрия и социодрама	1		2	4	7
4. Этапы развития групповых отношений (групповая динамика), задачи для ведущего на разных стадиях групподинамического процесса	1		2	4	7
5. Групповая символдрама, её основные принципы и форма работы	1		2	4	7

6. Групповая гештальт-терапия, её история, основные принципы и формы работы в разных школах	2		4	5	11
7. Групповые техники арт-терапии	2		4	5	11
8. Способы диагностики группового процесса	2		4	5	11
9. Балинтовские группы, принципы проведения и способ организации	2		4	5	11
10. Групповая дискуссия	2		4	5	11
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	15		30	45	90

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

1. Возможности и ограничения групповой психотерапии.
2. Позиция психотерапевта как руководителя психотерапевтического процесса.
3. Условия эффективности психотерапевтической деятельности психолога в групповой психотерапии.
4. История возникновения групповой психотерапии как метода.
5. Психоанализ и его влияние на групповую психотерапию.
6. Гуманистические концепции групповой психотерапии. История развития групповой терапии в России.
7. Классификации подходов к групповой психотерапии.
8. Виды групп в психотерапии и психологии: общий обзор и сравнительные характеристики.
9. Группы тренинга (Т-группы). История возникновения и развития. Цели и задачи Т-групп.
10. Обучающая лаборатория. Основные понятия и процедуры. Этапы обучения.
11. Инкаунтер–группы. Особенности практики и ведения. Основные конструкты и правила
12. Методика психотерапевтического воздействия в рамках группы встреч (психотерапия К. Роджерса и В. Шютца).
13. Психодрама. Процедуры и роли. Фазы психодрамы: инициальная, или подготовительная («разогрев»); собственно драматическое действие; обсуждение (предоставление обратной связи и эмоциональный обмен).
14. Группы телесной психотерапии.
15. Техника занятий групп: построение доверительных отношений, изучение конфликтов, анализ сопротивления, соучастие и поддержка.
16. Современные психотерапевтические сообщества.
17. Трансактный анализ и его применение в групповой психотерапии. Основные понятия и приемы в трансактном анализе. Теория сценариев Клода Штайнера. Контрсценарий и антисценарий.
18. Цели и основные понятия групповой гештальт-терапии. Основные принципы.
19. Техники и приемы гештальт-терапии.
20. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Компоненты КППТ и их использование в групповой психотерапии. Тренинг решения проблем (Дзурилла и Голдфрид).
21. Стадии групповой терапевтической динамики в различных подходах.
22. Соотношение групповой и терапевтической динамики в группе.
23. Единицы анализа групповой психотерапевтической динамики.

24. Действия терапевта: перенос и прозрачность (по И.Ялomu).
25. Работа с группой: структура, процесс, контекст. Размер группы, контингент, время работы, пространство.
26. Тренинговая и психотерапевтическая группа - сходство и различие. Цели группы, понятие роли и нормы группы.
27. Человек и группа. Правило изоморфности. Формирование группы.
28. Группа, лидер и члены группы. Стили ведущего и тренера. Роли участников группы, их функции и стили поведения.
29. Понятие о групповой динамике. Теория К.Левина.
30. Современные исследования группового процесса и групповой динамики
31. Стадии развития группы (К. Рудестам, Б. Тукман, И. Ялом и др.).
32. Понятие группового напряжения. Создание подгрупп.
33. Конфликты в группе. Кризис второго дня и др.
34. Психотерапевтические группы и их отличия от групп личностного роста.
35. Проблемная ситуация как точка роста группы: агрессия, споры и ссоры.
36. Проблемная ситуация как точка роста группы: манипулирование вниманием
37. Проблемная ситуация как точка роста группы: сопротивление
38. Проблемная ситуация как точка роста группы: застенчивость
39. Проблемная ситуация как точка роста группы: группировки

7.2. Темы эссе

Типовые темы эссе

1. Какую собственную проблему и в группе какой ориентации вы стали бы
2. сейчас решать в качестве участника?
3. Какие роли вы играете обычно в спонтанных группах и в каких хотелось бы
4. побыть в тренинговой группе?
5. Какой свой профессиональный навык вы хотели бы потренировать в группе?
6. Какая модель групповой супервизии больше подходит для вас?
7. Какие упражнения психопантомимы подошли бы вам больше?
8. Как бы вы организовали знакомство в группе встреч?
9. Как вы завершите групповую встречу?
10. Какую свою проблему предложили бы вы в качестве протагониста?
11. Какой метод арт-терапии вам ближе?
12. Что написано на вашей «футболке» спереди и сзади?
13. Составьте для себя эффективный контракт.
14. Применима ли телесно-ориентированная терапия при работе с
15. расстройствами пищевого поведения?
16. 13. Какие мы можем увидеть особенности рисунков людей, имеющих
17. депрессивное расстройство? Будут ли рисунки в группе отличаться от рисунка при
18. индивидуальном консультировании?
19. 14. Как групповая терапия может помочь в развитии навыков социальной
20. коммуникации у пациентов с психическими расстройствами?

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 6, форм обучения очная

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа в аудитории	5
	Самостоятельная работа	5
	Контрольные работы по практике	20
	Контрольная работа по теоретическому материалу	30
ИТОГО		60
Зачет		40
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе № 1 ДонГУ (г. Донецк, ул. Университетская, 24). Для проведения практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методических кабинетах 1-го (ауд. 231) и главного учебных корпусов (ауд. 102), материально-техническую базу учебной лаборатории кафедры психологии.

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Старшенбаум, Г. В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник / Г.В. Старшенбаум. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 116 с.
2. Кондратенко В. Т. Общая психотерапия: учеб. пособие / В.Т. Кондратенко. - Минск: Высшая школа, 2012. - 496 с.
3. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 195 с.

11.2. Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы теории и практики современной психологии: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Э. Л. Боднар [и др.]; под общей редакцией Н.С. Минаевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. унта. — 121 с.
2. Венгер, А.Л. Клиническая психология развития [Электронный ресурс]: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А.Л. Венгер, Е., Морозова. — М.: Юрайт, 2019. — 312 с.
3. Детская и подростковая психотерапия: учебник для бакалавриата и магистратуры / Е.В. Филиппова [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 430 с.
4. Психотерапия: учебник для вузов / под ред. Б.Д. Карвасарского. - Санкт- Петербург: Питер, 2012. - 672 с.
5. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб.: Питер ком, 1998. - 384 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. — Москва, 2019- . — URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. — Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. — Москва, 2000- . — URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. —Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». — Москва, 2014- . — URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. — Москва, 2013. — URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: для авторизов. пользователей. — Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». — Донецк, 2016- . — URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: поиск свободный, электронные документы — для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. — Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. — URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). — Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)

4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).