

## СУПРОВІД ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ОСІБ, ЯКІ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*У статті розглянуто феномен діяльності груп самопомоги як додаткового ресурсу отримання соціальної підтримки для людей із проблемами психічного здоров'я та практичні ролі соціального працівника під час супроводу діяльності групи самопомоги.*

**Ключові слова:** група самопомоги, самокерована діяльність, соціальна підтримка, особи з проблемами психічного здоров'я.

### Постановка проблеми та обґрунтування актуальності теми

Проблема здійснення соціальної підтримки осіб з такою складною проблемою, якою є психічний розлад, залишається актуальною та посідає важливе місце в дослідженнях соціальної психології та соціальної роботи [3; 6]. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» № 2961-IV, прийнятий 06.10.2005 Верховною Радою України, дає поштовх для створення необхідних умов для повноцінного життя людей з обмеженими можливостями [2]. Цей Закон України передбачає створення умов для відновлення фізичного статусу, здобуття освіти, професії, а також задоволення потреб інвалідів у соціальній підтримці.

**Актуальність вивчення проблеми** надання соціальної підтримки особам з проблемами психічного здоров'я зумовлена неможливістю вирішення її лише в рамках психіатрії та медикаментозного лікування через тривалість психічних розладів, велику чисельність осіб, які страждають на психічні розлади, виражений ступінь інвалідизації, соціальну ізоляцію та соціальні і психологічні наслідки як для самого хворого, так і для його оточення [5]. К. Хамфріс, Дж. Раппапорт, Т. Боркман і Дж. Вілсон наголошують на важливості груп самопомоги як альтернативного джерела взаємної підтримки, яке може компенсувати недоліки природних мереж підтримки через принцип рівної взаємності, дотримання рівності статусу всіх членів групи як основної риси діяльності груп самопомоги. Крім того, визначальним для існування такого роду взаємної допомоги є володіння «знанням, яке приніс власний досвід», що суттєво відрізняється від професійних знань провайдерів послуг [3; 4; 6; 7].

П. Силверман спільним для всіх груп самопомоги вважає надання взаємної підтримки

членами групи один одному, обмін інформацією, яка дає змогу знайти шляхи виживання у складній ситуації, навчитися коупінг-стратегіям. Групи самопомоги фундаментально базуються на ідеї, що люди зі схожим досвідом проблем можуть запропонувати найкращу інформацію, яка стосується цих функцій [7]. К. Мун-Гіддінгс зазначає, що практика самопомоги є варіативною, фокус її діяльності, яка спрямована на зменшення стигматизації людини з розладом, постійно змінюється. Спочатку люди просто фокусуються на проблемах, проте групові процеси впливають на погляди членів груп, відбувається зростання свідомості щодо перспектив виживання/коупінгу в умовах своїх власних ситуацій [6].

Групи самопомоги є певною мірою унікальною формою практики надання соціальної підтримки один одному людьми з однаковими проблемами, які можуть працювати самостійно або за допомогою професіоналів, зазвичай соціальних працівників та психологів, як важлива частина систем соціальної підтримки в громаді.

**Метою нашої статті** є опис практичних ролей соціального працівника під час супроводу діяльності групи самопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я.

### Виклад основного матеріалу

У США, Великій Британії та розвинених країнах Західної Європи склалася відпрацьована десятиліттями *система професійного супроводу груп самопомоги соціальними працівниками*, особливо на початку їхнього створення. Групи самопомоги є важливою частиною мережі ресурсів у громаді, які доступні для працівників соціальної сфери для використання в роботі з клієнтами. У процесі створення систем соціальної підтримки в громаді осіб із проблемами психічного здоров'я потрібно вивчити та використовувати досвід

професійного супроводу фахівцями груп самопомоги в країнах-лідерах у цій сфері [6].

Враховуючи реалії сьогодення в Україні, рівень розвитку соціальних послуг та драматично малу кількість груп самопомоги, як рекомендація для поліпшення зв'язків між соціальними працівниками та групами самопомоги та для початку роботи з ініціації нових груп самопомоги у сфері психічного здоров'я пропонується програма супроводу групи самопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я, за основу якої було взято Програму супроводу груп Е. Мюллендера та Д. Варда. Побудова моделі є складним процесом, соціальні працівники мають докласти зусиль для того, щоб група перетворилася з групки людей, які просто мають добрі наміри, на ефективний метод практики з надання один одному соціальної підтримки [1].

Головною метою програми є впровадження груп самопомоги, які є новим соціальним інститутом (створення групою моделі зустрічей, яка змогла б стати частиною суспільної структури). Програма пропонує чітку схему практичної роботи, яка передбачає досягнення мети за допомогою створення спеціалізованого відділу з психологічної і соціальної підтримки та супроводу груп самопомоги при районних соціальних службах. Процес практики включає стимулювання колективної участі членів груп у процесі прийняття рішень щодо своїх загальних потреб. Це здійснення основного принципу соціальної роботи – насаження (*empowerment*) клієнта, який потребує визнання болючого досвіду людини з розладом – його вразливості, пригноблення, яке часто відтворюється автоматично в поведінці, висловлюваннях, ставленні, на індивідуальному рівні та на рівні соціальних установ, у суспільній свідомості.

Соціальні працівники мають знайти практичні підходи, щоб показати колективну силу людей, організованих разом у самокеровану групу діяльність задля вирішення своїх проблем. Фахівці, які супроводжують діяльність групи, мають підтримувати надання інформаційної допомоги та соціальної підтримки особами з проблемами психічного здоров'я один одному в процесі відновлення в рамках групи самопомоги, через особистісне зростання і розвиток знань і навичок. Це є дуже важливим для людини з розладом, яка зазнала досвіду вразливості і безпорадності, повернутися до нормального життя з упевненістю, гордістю, здоров'ям і свободою вибору. Таким чином відбувається підвищення усвідомлення своєї соціальної ролі особами, які мають психіатричний діагноз, завдяки спільній соціально значущій діяльності.

Саме соціально значуща діяльність та її позитивна оцінка іншими має відношення до нормального життя і є вирішальним елементом, який пропонує група самопомоги. Психологія вчить нас, що люди часто підвищують свою ділову активність і таким чином покращують свою думку про себе, отримавши схвалення і підтримку з боку інших ще й тому, що між їхніми власними надіями та очікуваннями інших людей існує тісний зв'язок. Це має ще більший сенс для тих, хто не був оцінений суспільством і тому був про себе дуже низької думки, саме це відчувають на собі особи з психіатричним діагнозом, з інвалідністю. Отже, процес підвищення соціальної ролі може стати результатом і значним тільки тоді, коли він взаємний.

**Соціальні працівники можуть відігравати різні ролі в діяльності груп самопомоги.** Проаналізувавши наукову літературу з досліджуваної проблеми, ми дійшли висновку, що ці ролі забезпечують такі функції:

- 1) матеріальна підтримка для просування діяльності групи самопомоги;
- 2) організація зв'язку між тими, хто надає традиційні послуги, клієнтами та групами самопомоги;
- 3) надання консультацій у групі самопомоги;
- 4) ініціатива щодо створення груп самопомоги (девелопер).

1) Надання такої підтримки є найбільш очевидною роллю, яку відіграє соціальний працівник. Скромні адміністративні та канцелярські послуги, що надаються органами соціальної служби, можуть бути важливим способом для підтримки груп самопомоги. Ще одна практична потреба груп самопомоги – це місце для проведення зустрічей. Соціальні працівники в психіатричних лікарнях, соціальних службах можуть підтримати групи самопомоги, надаючи їм місце для зустрічі у вечірній час або ж тоді, коли їхня агенція не використовує конференц-залу.

2) Соціальні працівники зв'язують клієнтів з групою, групи самопомоги з різними службами, що працюють у громаді, поширюють інформацію про групу в громаді.

3) Роль консультанта вимагає від соціального працівника надавати інформацію, рекомендації, експертні знання групам самопомоги, доводити своє розуміння і втручатися в разі тієї чи іншої проблеми, а також виявляти ресурси громади з метою полегшення проблеми. Соціальний працівник може бути членом наглядової ради як консультант, брати участь у засіданні групи як запрошений спікер або працювати штатним співробітником, призначеним соціальною агенцією для виконання функції зв'язку між групами самопомоги та агенцією.

4) Соціальний працівник, який ініціює групу самопомоги, часто несе основну відповідальність за керівництво групою, зокрема допомагаючи групі в розробці її технік втручання, у використанні нею стимулюючої динаміки і у відносинах групи зі службами громади. Виконуючи цю роль, соціальний працівник має сприяти розвитку достатнього лідерства, керівництва та участі зсередини самої групи.

*Усі ці ролі передбачають активну участь соціальних працівників у роботі з групами самопомоги. Як консультанти та ініціатори груп самопомоги соціальні працівники працюють для того, щоб насадити членів цих груп для допомоги один одному. Вони також забезпечують підтримку поточної роботи груп самопомоги [8].*

У діяльності груп самопомоги в українських реаліях базовою роллю соціального працівника буде роль ініціатора/девелопера груп самопомоги та консультанта, а забезпечення матеріальною підтримкою та сполучна ланка будуть комплементарними.

Через самокеровану групу підтримки соціальні працівники пропонують емоційну та практичну підтримку клієнтам. Їхня робота допомагає клієнтам досягти найкращої якості життя, яке можливо за наявності діагнозу в ході поточної хвороби та лікування. Групи підтримки зосереджуються на тому, як жити з проблемами психічного здоров'я та зі змінами внаслідок захворювання та його

лікування. Учасники обговорюють свої проблеми, питання та індивідуальні ролі в процесі лікування. Групи дають клієнтам можливість для обміну інформацією та надання підтримки іншим, котрі стикаються з аналогічними проблемами, які є наслідком стану психічного здоров'я. Групи підтримки є чудовим місцем для пошуку психологічного комфорту, заохочення та прийняття себе іншими [8]. Учасники цих груп працюють на підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок, впевненість у собі; навчаються здійснювати та підтримувати комунікацію, встановлювати та підтримувати відносини.

### Висновки

Потреба створення додаткового джерела соціальної підтримки осіб із проблемами психічного здоров'я, яке б доповнювало систему інституціалізованої та родинної підтримки, є очевидною. Така потреба зумовлена проблемами, що пов'язані з виникненням та перебігом психічних захворювань. Важливою частиною системи соціальної підтримки в громаді можуть бути групи самопомоги людей із проблемами психічного здоров'я. Практичні підходи до визначення змісту, форм, особливостей, функцій діяльності груп самопомоги людей з проблемами психічного здоров'я, їхнього супроводу професіоналами та ролі фахівців у становленні таких груп є досить актуальними.

### Список літератури

1. Мюллендер О. Самокерована групова робота: діяльність користувачів з метою наснаження / О. Мюллендер, Д. Уорд; пер. С. Пархоменко. – Амстердам, К. : АПУ, 1996. – 176 с.
2. Про реабілітацію інвалідів в Україні : Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>. – Назва з екрана.
3. Borkman T. Understanding Self-Help/Mutual-Aid: Experiential Learning in the Commons / T. Borkman. – London : Rutgers University Press, 1999. – 257 p.
4. Humphreys K. Researching self-help/ mutual aid groups and organizations: many roads, one journey / K. Humphreys, J. Rappaport // Applied and Preventive Psychology. – 1994. – № 3. – P. 217–231.
5. Matzat J. On Support for Self Help Groups at the Local Level / J. Matzat, A. Estorff // Humble S. Self Help in Health and Social Welfare: England and West Germany / S. Humble, J. Unell. – London : Routledge, 1993. – P. 93–98.
6. Munn-Giddings C. Mutuality and Movement: An Exploration of the Relationship of Self Help/Mutual Aid to Social Policy : PhD thesis / C. Munn-Giddings. – Loughborough : Loughborough University, 2003. – 158 p.
7. Silverman P. R. Mutual Help Groups: A Guide for Mental Health Workers / P. R. Silverman. – Washington, DC : U.S. Government Printing Office, 1978. – 646 p.
8. Wilson J. How to Work with Self Help Groups: Guidelines for Professionals / J. Wilson. – Aldershot, Hants, England : Arena, 1995. – 164 p.

*N. Bondarenko*

## PROGRAM OF SUPPORTING SELF-HELP GROUPS OF PEOPLE WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS

*The article deals with the phenomenon of self-help groups as an additional resource for social support for people with mental health problems and practical role of the social worker in the support of self-help groups.*

**Keywords:** self-help group, self-governing activities, social support, people with mental health problems.

*Матеріал надійшов 25.03.2015*