

## ГРУПИ САМО- І ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ СПІЛЬНОТИ ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

У статті розкрито значення понять “група підтримки”, “група само-взаємодопомоги”, “психотерапевтична група”, загальні відмінності кожної з груп, визначено їх переваги для людей, що потребують допомоги.

**Ключові слова:** група, взаємодопомога, самодопомога, групи взаємодопомоги, психотерапевтична група.

Суспільні процеси, що відбуваються в Україні, сприяють становленню громадянського суспільства. Це стосується зростання рівня активності громадян у вирішенні власних проблем і проблем своїх близьких, збільшення кількості громадських організацій, які об’єднують людей з різними проблемами, зокрема людей з особливими потребами, молодь, уразливу до ВІЛ-інфекції, батьків, котрі виховують дитину-інваліда, тощо. Процес розвитку недержавних організацій у соціальній сфері зумовлений низкою причин, зокрема: реформуванням державної системи соціального захисту; неможливістю існуючих державних інституцій та закладів задовольнити потреби своїх клієнтів; прагненням людей реалізувати свої інтереси й задовольнити потреби; бажанням знайти інших людей, які мають аналогічні проблеми. На базі недержавних організацій, що існують у країні, створюються різні групи підтримки членів організацій, в тому числі групи взаємодопомоги чи самодопомоги, діяльність яких ще недостатньо висвітлена в науковій літературі.

Теорію групи та її вплив на особистість досліджували І. Вачков, Я. Коломинський, Р. Кочунас, К. Левін, Д. Майерс, В. Москаленко, С. Прученков, К. Рудестам, І. Ялом, Т. Яценко та ін.; групи взаємодопомоги як форми групової соціальної роботи розглядали А. Капська, Т. Семигіна, В. Сидорова та ін., організація груп взаємодопомоги батьків, що виховують дітей з особливими потребами, була об’єктом вивчення українських науковців Р. Кравченко, В. Петровича та ін., досить активно поширюється досвід діяльності груп само-взаємодопомоги товариства анонімних алкоголіків, анонімних наркоманів, їх рідних тощо.

**Метою статті** є аналіз сутності різних груп підтримки вразливих верств населення (групи підтримки, само-взаємодопомоги) як засобу активізації певної громади.

Щоб розібратися в сутності означених груп, необхідно здійснити семантичний аналіз цього поняття. Основним елементом (що?) словосполучення є поняття “група”, тому стисло охарактеризуємо його. У сучасній соціальній науці під групою розуміють “обмежену в розмірах спільність людей, що виокремлюється на основі певних ознак (характеру діяльності,

соціальної або класової належності, структури, композиції, рівня розвитку тощо)” [4, с. 135]. Групу становлять щонайменше дві (але зазвичай більше) людини, які об’єднані спільними цілями, схожими інтересами в царині пізнавального, емоційного і соціального взаємообміну під час однієї чи кількох зустрічей, достатніх для того, щоб у них склалося враження один про одного, був розроблений перелік норм, необхідних для їхнього спільного функціонування; сформовані цілі їхньої групової діяльності; виникло таке відчуття єдності, коли вони вважають себе (й інші оцінюють їх) певною цілісністю, відмінною від інших союзів”. Це визначення не лише розкриває сутність поняття, а й показує механізм створення та розвитку групи.

Аналіз різних визначень поняття “група” дає підстави зробити висновки, що люди завжди об’єднуються в групи з певною метою. Відповідно до нашого об’єкта аналізу, цією метою є надання допомоги. На перший погляд, група підтримки, група само-взаємодопомоги й психотерапевтична група – це одне й те саме, хоча кожна з них має певні суттєві відмінності. Тому розглянемо їх детальніше.

Ф. Сильверман [5] визначає, що взаємна допомога стає реальністю, якщо люди, перед якими стоять спільні проблеми або завдання, об’єднуються для взаємної підтримки й конструктивних дій у вирішенні певних проблем. Ці групи називають групами самодопомоги. Оскільки допомога, яка здійснюється в таких групах, має взаємний характер, тому більш доречним вважаємо використання терміна “групи взаємодопомоги”. Людина – істота соціальна. У пошуках сенсу життя, виходу зі складної життєвої ситуації, задоволення своїх бажань вона активно взаємодіє з іншими людьми, соціальними групами як їх член або організатор. Самодопомога може бути першим кроком у вирішенні власних проблем, допомагаючи іншим, людина відчуває безкорисне почуття щедрості, гідності, її самоповага зростає, що дає суттєвий терапевтичний ефект. Як бачимо, поняття самодопомога та взаємодопомога є рівнозначними й включають об’єднання зусиль людей, які мають схожі проблеми, для надання допомоги один одному.

*Групи підтримки* – добровільні об’єднання людей, котрі мають схожі проблеми та кризові життєві обставини, зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, що можуть бути корисними для вирішення їх проблем [2]. Специфіка таких груп полягає в тому, що відповідальність за організацію й проведення зустрічей покладена на фахівця, а не на учасника групи. Групи підтримки ефективні для людей, які перебувають у кризовому стані. Тут вони можуть навчитися говорити про проблеми, обговорювати свої почуття й переживання і, як результат, прийняти наявність у себе захворювання, складної життєвої ситуації й знайти ресурси для підтримки та вирішення проблем. Переваги груп підтримки: можливість побачити себе та власні проблеми з різних точок зору; отримати унікальні соціальні навички (відкрито говорити про свої проблеми); відчути єдність із людьми, які перебувають у подібній ситуації, чого не можна досягти індивідуальними методами роботи.

Групи підтримки ефективні в ситуації, коли ще немає ресурсів для створення груп само-взаємодопомоги. Вони можуть трансформуватися у групи взаємодопомоги, якщо з'являться люди, адаптовані до нових умов і які конструктивно змінили свою поведінку. Запорукою успішності таких змін є активність і мотивація учасників групи до конструктивних змін і підтримка з боку спеціалістів, які розуміють що з'явилися активні учасники, які здатні організувати й вести групу само-взаємодопомоги.

*Група само-взаємодопомоги* – колектив людей, об'єднаних загальною життєвою проблемою або ситуацією (хронічне захворювання, залежність, особистісна драма, ситуація дискримінації в суспільстві, потреба відстоювати свої права тощо). У соціальній практиці подібні групи досить поширені, наприклад: групи анонімних алкоголіків (АА), групи анонімних наркоманів, групи ветеранів Афганістану, жіночі групи, групи матерів-, батьків-одинаків, батьків, які виховують дітей-інвалідів, ВІЛ-позитивних, хворих на СНІД та ін. В Україні перші групи взаємодопомоги з'явилися в 1970-х рр. Це були групи анонімних алкоголіків. Сьогодні найбільш численними є групи взаємо- та самодопомоги, створенні Всеукраїнською мережею людей, які живуть з ВІЛ. Вони працюють у 39 містах України, зокрема в Полтаві, Києві, Одесі, Запоріжжі, Миколаїві, Харкові, Луганську тощо.

Групи взаємодопомоги мають багато спільного з групами підтримки, зокрема в перевагах й обмеженнях, але є й відмінності. Головна відмінність цієї групи полягає в тому, що вона базується на активній участі людей, які живуть у проблемі (захворювання, ВІЛ, складна життєва ситуація). Це дає можливість активізувати власні ресурси, розвинути здібності, вирішувати проблеми, контролювати власне життя.

Взаємодія учасників групи само-взаємодопомоги має свої особливості: фасилітатор й учасники не дають порад, висловлювання має вигляд монологу; фасилітатор стежить за дотриманням правил й пропонує теми для обговорення.

Функціонування груп взаємодопомоги базується на основі взаємної участі їх членів у розв'язанні проблем, обміну знаннями й досвідом та самостійно визначеної відповідальності, зацікавленості й бажання змінити щось у власній ситуації та обміняти своїм досвідом з людьми, які мають подібні проблеми. Групи взаємодопомоги – це засіб, що знімає почуття зовнішньої (соціальної) та внутрішньої (особистісної, душевної) ізоляції. Завдання групи взаємодопомоги спрямовані, насамперед, на її членів, а не на сторонніх, що відрізняє її від інших форм громадської активності. Група взаємодопомоги здатна надати як проблемно-орієнтовану підтримку (поради, втішання, обговорення приватних питань тощо), так і відчуття того, що тебе люблять, цінують, ти потрібен комусь [3].

Основні характеристики групи взаємодопомоги:

- у кожного з учасників є спільні проблеми або ситуація;
- люди, що не належать до цієї категорії, можуть бути присутні на відкритих зборах або інформаційних зустрічах зі спеціалістами лише з дозволу групи;

- мета й завдання групи визначаються потребами реальних учасників, їх повсякденними проблемами;
- взаємодопомога будується на бажанні людей активно вирішувати ці проблеми;
- робота групи розрахована на внутрішні ресурси самих учасників; усі рішення приймаються зборами або активом групи;
- активісти, лідери, фасилітатори, взявши на себе відповідальність за роботу групи, залишаються рівними з іншими учасниками, вони також діляться своїми проблемами;
- групу веде фасилітатор – людина, яка займається організацією й веденням групових форм роботи. Фасилітатор не “керує групою”, не веде учасників за собою, а створює сприятливі умови для природного перебігу зустрічі [2].

Як свідчить аналіз соціальної практики, групи взаємодопомоги об’єднують певну кількість людей (від 6 до 20), які самостійно визначають напрями своєї діяльності, тематику й методи роботи групи, організують свої зустрічі з певною періодичністю (раз на тиждень, раз на місяць); на своїх засіданнях члени групи обговорюють проблеми, з якими стикаються, отримують полегшення, підтримку від інших учасників, усвідомлюють, що не лише вони мають подібні проблеми, набувають навичок усвідомлення своїх проблем і шляхів їх подолання [3].

Вітчизняний і зарубіжний досвід переконує, що групи взаємодопомоги можуть діяти в багатьох напрямках соціальної сфери, зокрема в таких (за класифікацією А. Брауна):

1) *у сфері фізичного здоров’я* засновуються групи, мета яких – задоволення потреб людей, які мають певні проблеми, пов’язані з власним здоров’ям чи доглядом за хворими родичами;

2) *емоційного та психічного здоров’я* – групи для осіб, хворих на психічні розлади, групи дівчат-підлітків і жінок, котрі зазнали сексуального насильства; для тих, хто просто пригнічений важкими умовами життя й негараздами;

3) *групи для членів сімей*, у яких є особливі потреби, пов’язані з вихованням дітей (братів, сестер) з психофізичними відхиленнями; дітей розлучених батьків, для матерів дітей, які стали жертвами психічного, фізичного чи сексуального насилля; близьких родичів алкоголіків, наркоманів, ігроманів тощо;

4) *зміни поведінки*, коли групи є активним засобом впливу на людей з різними видами залежностей, зокрема алкогольною, наркотичною чи девіантною поведінкою, з метою зміни способу їх мислення шляхом використання методу усвідомленого життєвого вибору;

5) *життєвих змін і пристосування до них*, коли в людини змінився соціальний і професійний статус унаслідок початку трудової кар’єри чи звільнення з роботи, виходу на пенсію, зміни місця проживання через природні чи техногенні катастрофи, вимушеного перетворення в біженців, звільнення з місць позбавлення волі;

б) *просвітницько-дозвілєві групи*, чия діяльність спрямована на набуття життєвих і соціальних вмінь і навичок, просвітницьку роботу, превентивне соціальне навчання, організацію дозвілля тощо;

7) *організації групового життя*, зокрема в діяльності відділень денного перебування територіальних центрів з обслуговування пенсіонерів і самотніх громадян, а також будинків-інтернатів для громадян похилого віку та інвалідів [1].

Незважаючи на різноманіття груп взаємодопомоги, можна визначити деякі спільні терапевтичні ознаки, що сприяють досягненню змін у поведінці їх членів, а саме:

- *спільний досвід* – певний досвід є основою існування таких груп, оскільки люди в них не відчують себе психологічно самотніми; спільний досвід сприяє зниженню психологічного захисту та спонукає до саморозкриття, в результаті якого виникає ефект катарсису та зменшується почуття сорому;

- *допомога іншим* (чим більше члени групи допомагають іншим, тим більше вони допомагають собі) передбачає постійну підтримку від членів групи, що приводить до формування теплих, сімейних відносин;

- *обмін інформацією*, що допомагає вирішити певні проблеми;

- *отримання зворотного зв'язку* – атмосфера відкритості та щирості допомагає спостерігати за поведінкою членів групи й коментувати її;

- *навчання спеціальних прийомів*, що забезпечують адаптацію до ситуації, зміну поведінки, формування навичок прийняття рішень тощо;

- *інші когнітивні процеси* – формування позитивного Я-образу, поліпшення саморозуміння, розширення можливих альтернатив, перевизначення норм тощо [3].

*Психотерапевтична група* – це група людей, у якій професіональний консультант організує групову взаємодію, що допомагає учасникам досліджувати, розуміти та змінювати довгоіснуючі способи поведінки. Ця група надає зовсім інший вид допомоги, ніж групи підтримки або взаємодопомоги. Ведучий такої групи – психотерапевт, який має спеціальну професійну підготовку в галузі психотерапії. Участь у психотерапевтичній групі дає можливість сформуванню нові уявлення про себе, оточення, своє місце в суспільстві; покращити навички спілкування, саморозвиватися. Мета психотерапевтичної групи – глибинні особистісні зміни, дослідження сфери невідомого, адаптація до мінливих вимог середовища. Ефективність психотерапевтичної групи залежить від професійної підготовки фахівця (психолог, психіатр, психотерапевт, соціальний працівник з психотерапевтичною підготовкою тощо); активності учасників групи.

Фахівці вважають, що психотерапевтична група найбільш ефективна для людей, які мають досвід відвідування груп підтримки та взаємодопомоги, досягли певної стадії емпатурменту (процес, у результаті якого представники вразливої категорії оволоділи інформацією, навичками, ресурсами для незалежності й управління власним життям) і готові перейти до ви-

рішення більш глибоких особистісних проблем. Такі люди зможуть отримати від психотерапевтичної групи найбільшу допомогу, хоча їм буде складно адаптуватися до нової групи, оскільки вона сильно відрізняється від групи взаємодопомоги.

**Висновки.** Аналіз особливостей різних груп психологічної допомоги вразливим верствам населення доводить, що людина з проблемою залежно від її стану, розвитку, бажань може відвідувати різні групи підтримки. Слід зазначити, що в сучасних умовах для вразливих верств населення більш доступними є групи само-взаємодопомоги, створені на базі недержавних громадських організацій.

Подальшої розробки потребують питання застосування механізмів взаємодопомоги та самодопомоги в соціально-педагогічній роботі з різними категоріями населення, зокрема з молоддю, яка опинилася у складних життєвих обставинах.

#### **Список використаної літератури**

1. Браун А. Групповая работа в Великобритании / А. Браун // Практика социальной работы. – К., 1996. – С. 52–68.
2. Группы само-взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. – К.: МБФ “Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине”, 2013. – 68 с.
3. Заверико Н.В. Группы взаимодопомоги в системі соціально-педагогічної роботи з населенням / Н.В. Заверико // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. Педагогічні науки. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. – С. 125–129.
4. Психолого-педагогический словарь / [сост. Е.С. Рапацевич]. – Минск : “Соврем. слово”, 2006. – 928 с.
5. Сильверман Ф.Р. Группы взаимной помощи / Ф.Р. Сильверман // Энциклопедия социальной работы : в 3 т. – М. : Центр общечеловеческих ценностей, 1996. – Т. 1. – С. 158–179.
6. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / [за заг. ред. І.Д. Звереві]. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 336 с.

*Стаття надійшла до редакції 16.03.2014.*

---

#### **Заверико Н.В. Группы само- и взаимопомощи как средство активизации сообщества уязвимых слоев населения**

*В статье раскрыто семантическое значение понятий “группа поддержки”, “группа само-взаимопомощи”, “психотерапевтическая группа”, даны основные черты их отличий, определены преимущества каждой из них для людей, нуждающихся в поддержке со стороны общества.*

**Ключевые слова:** группа, взаимопомощь, самопомощь, группа взаимопомощи, психотерапевтическая группа.

#### **Zaveryko N. Groups of self-help and mutual aid as the activation means for vulnerable social groups**

*The article describes the semantic meaning of the notions “supporting group”, “group of self and mutual aid”, “psycho-therapeutic group”, their distinguishing features and advantages of each one for those who are in need.*

*The main difference between the mutual aid group and the supporting group is in the active participation of people who are in the problem (disease, HIV, difficult life circumstances). It gives the opportunity to invoke personal human resources, develop skills, solve problems, manage and control everyday life. The peculiarity of every group is in the respon-*

*sibility of the professional, but not a group member, in meeting organization and monitoring. Supporting groups are effective in the situation of lacking or total absence of resources for self /mutual aid group. In future they can transform into the mutual aid group if there are people adapted to new conditions and those who has changed their behavior structurally.*

*The psycho-therapeutic group is a group of people where the interaction is moderated by a professional supervisor (a psychologist, a psychiatrist, a psychotherapist) who helps to investigate, analyze and correct long term behavior patterns.*

**Key words:** *a group, mutual aid, self help, supporting group, psycho-therapeutic group.*