МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ

ЗАПОРОЖСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РЕФЕРАТ**

**по теме:**

**«Группы самопомощи как технология социальной работы»**

Запорожье, 2010

### Введение

Группы самопомощи представляют собой более или менее формальные организации непрофессионалов, преследующих общую цель ради достижения блага для каждого члена группы. Речь идет о группах, главная цель которых — изменения в психологии или поведении участников. Они исходят из двух принципов, а именно: люди, эффективно справляющиеся или справившиеся с личной проблемой, — лучшие помощники по сравнению с профессионалами, не имеющими в этом собственного опыта; такие люди, помогая друг другу, помогают и самим себе.

В литературе упоминаются разные источники происхождения группы самопомощи. Вне зависимости от своих предшественников, современные группы самопомощи создаются, чтобы хоть отчасти удовлетворить терапевтические потребности населения, с которыми не справляются или справляются неадекватно существующие соц. учреждения.

Самая старая, самая крупная и наиболее известная из существующих терапевтических групп самопомощи — общество Анонимных алкоголиков (АА). Основана в 1935 г. алкоголиками для помощи алкоголикам, оно имеет филиалы Аl-Anon и Al-Ateen для их родственников и друзей. На данный момент в него входит св. 1 млн чел. в 92 странах. Его программа «12 шагов» принята 34 Г. с., в т. ч. Анонимными азартными игроками, Анонимными обжорами, Анонимными шизофрениками и Анонимными наркоманами. Кроме того, хорошо известны организации самопомощи Корпорация «Выздоровление» для бывших пациентов психиатрических учреждений и Синанон для наркоманов (а позднее и для бывших заключенных).

Рост групп самопомощи, в особенности с середины 1970-х гг., рассматривался некоторыми как крупное движение в психотерапии, «четвертая сила», следующая за «третьей силой» гуманистической психотерапии.

Отношения между группами самопомощи и профессионалами, работающими частным образом или в государственных учреждениях, варьируют от тесного сотрудничества до антагонизма. Для некоторых групп независимость от авторитета, методов и финансирования профессионалов является делом принципа. Но даже ярые приверженцы групп самопомощи все больше признают важность того, как профессионалы создают, консультируют и легитимируют некоторые из таких групп. По данным проведенных исследований, около трети групп самопомощи были основаны по меньшей мере при содействии профессиональных помощников. Профессионалы и непрофессионалы тесно взаимодействуют между собой в деятельности многих групп, имеющих отношение к физ. здоровью. Такие организации, как АА, часто получают существенную поддержку со стороны психиатров и клинических психологов.

Объект исследования – группы самопомощи как технология социальной работы.

Предмет – сущность и особенности групп самопомощи.

### 

### 1 Сущность и особенности групп самопомощи

В общем понимании группы самопомощи – это группы, участники которых, разделяя определенные личные интересы, имея подобный опыт, объединяются для сотрудничества с целью реализации собственных потребностей или потребностей общности благодаря обмена информацией, взаимоподдержки, иногда – представительства.

Группы самопомощи -

- представляют собой своего рода разговорный кружок с участием определенного числа людей (около 6 –20 членов);

- самостоятельно определяют направление своей деятельности, то есть тематика и методы работы группы разрабатываются самими членами группы;

- требуют от своих членов активного и непрерывного сотрудничества;

- как правило, их руководством не занимаются профессиональные помощники;

- организуют систематические встречи в определенные сроки (например, раз в неделю, каждые 2 недели или раз в месяц).

В общих беседах во время систематических встреч членов групп отдельные ее участники могут получить облегчение и поддержку от других членов группы и понять, что не только они одни обременены аналогичными проблемами. Они приобретают навыки по осознанию своих трудностей, обращения с ними и их преодоления. В центре работы такой группы находится взаимный обмен опытом и информацией.

В группах самопомощи в области здоровья и заболеваний ее члены занимаются взаимным обменом информацией, например, относительно возможностей лечения их заболевания, применения медикаментов, их эффективности и побочных действий, вопросов по правам людей с тяжелой инвалидностью или оказанию финансовой поддержки обществами страхования по уходу за больными и медицинского страхования.

Рабочее сообщество Германии по группам самопомощи дает следующую характеристику этим группам:

Группы самопомощи представляют собой добровольные, в большинстве своем свободные объединения людей, активность которых направлена на совместное преодоление болезней, психических или социальных проблем, выпавших на их долю, или родственников пострадавших. Их работа не преследует цели получения дохода. Их целью является изменение личных жизненных обстоятельств, а также оказание воздействия на свои социальные и политические условия. Путем систематической, зачастую, проходящей с недельной периодичностью групповой работы, они выдвигают на передний план аутентичность, равноправие, общность проводимых бесед и оказание взаимной помощи. Такая группа является в данном случае средством, служащим для устранения чувства внешней (социальная, общественная) и внутренней (личная, душевная) изоляции. Задачи группы самопомощи направлены в первую очередь на ее членов, а не на посторонних; что и отличает ее от других форм гражданских инициатив. Группы самопомощи не работают под руководством профессиональных помощников; однако, некоторые из них иногда привлекают экспертов применительно к отдельным проблемам».

Группы самопомощи создаются на основе самостоятельно определенной под собственную ответственность заинтересованности пострадавших или их родственников. Мотивация при этом исходит из желания изменить что-либо в собственной ситуации и обменяться своим опытом с людьми, живущими под бременем аналогичных проблем.

Члены групп самопомощи находят взаимопонимание на уровне одинаковых проблем, создавая возможности для их конкретного осознания. Такое конкретное осознание проблем не удается профессиональным помощникам, так как они не могут почувствовать на себе бремя проблем пострадавших из-за отсутствия аналогичного собственного опыта.

Посторонняя помощь (например, профессиональные консультации, терапия) означает – принятие помощи, в то время как самопомощь всегда подразумевает обоюдные отдачу и получение.

Инициатива по оказанию самопомощи представляет собой существенное дополнение к профессиональной помощи в медицинском и социальном обеспечении. Она в первую очередь направлена на компенсацию психосоциального дефицита.

Если группе нужна помощь, тогда все темы и проблемы должны быть очень точно сформулированы, и желание по оказанию поддержки извне должно исходить от всех членов группы самопомощи. Также должны быть определены и пределы оказываемой помощи.

Как правило, группа приглашает на свою встречу консультанта, когда присутствуют все члены группы самопомощи. Консультации должны проводиться только во время встречи группы.

Особенно важным при этом является то, чтобы консультанты не вмешивались в тематику группы, а сосредотачивали направление своей консультации лишь на структуре и методах работы группы, а также на обращении членов группы друг с другом.

### 2 Типы групп

Учеными создано несколько типологий групп самопомощи. Четыре типа, разработаны Леоном Леви, больше всего подходят для групп с терапевтической ориентацией.

Группы I типа занимаются преим. контролем или реорганизацией поведения. Примеры таких групп: АА, Анонимные азартные игроки и Анонимные родители. Членов групп II типа по классификации Леви объединяют общие стрессовые ситуации, в соответствии с которыми их можно разделить на подтипы. Эти группы могут фокусироваться на таких кризисных ситуациях, как изнасилование, убийство кем-либо ребенка и выживание после суицидной попытки. Другие группы занимаются переходными периодами жизни, или переходом к нормальному состоянию. Такие группы стремятся скорее к совладению с кризисными ситуациями, чем к изменению статуса своих членов. В работе групп III типа участвуют люди, испытывающие дискриминацию в связи с их полом, расовой или классовой принадлежностью и сексуальной ориентацией. Группы IV типа не имеют какой-либо определенной общей проблемы, они стремятся к общей самоактуализации и повышению личной эффективности.

### 3 Терапевтические факторы групп самопомощи

Несмотря на большое разнообразие упомянутых выше организаций, можно выделить ряд общих для них терапевтических черт или процессов, которые способствуют достижению изменений в аттитюдах или поведении членов групп самопомощи.

1) Общий опыт. Определенный тип общего опыта или ситуаций является основой и обоснованием существования большинства групп самопомощи. Эта общность имеет несколько положительных черт. Людей в таких группах обычно сразу и полностью понимают, и потому они не чувствуют себя психологически одинокими. Кроме того, общность склоняет людей к снижению защит и побуждает к самораскрытию, чему сопутствуют эффект катарсиса и уменьшение стыда.

2) Помощь другим. Принцип «помощник терапии» в группах самопомощи гласит, что чем больше члены группы помогают другим, тем больше они помогают самим себе.

Постоянная система поддержки. Члены группы самопомощи часто получают от других участников поддержку, ободрение и похвалу. В действительности поддержка осуществляется круглосуточно, если есть возможность связаться с др. по телефону. Система поддержки становится чем-то вроде большой участливой семьи.

3) Информация. Большой терапевтический эффект приносит получение информационного технического порядка, а также элементов народной мудрости.

4) Получение обратной связи. В обстановке открытости и искренности, типичной для групп самопомощи, поведение участников доступно точному наблюдению и комментариям др. членов группы.

5) Обучение специальным методам. В таких группах, как АА, успешность решения проблем зависит от следования специальным методам или техническим приемам. Члены групп осваивают эти приемы и учатся постоянно применять их, что обеспечивает создание терапевтически ценной структуры.

6) Другие когнитивные процессы. Терапевтическое воздействие процесса самопомощи в значительной степени связано с такими принципами когнитивной терапии, как формирование положительного Я-образа, улучшение самомопонимания, расширение воспринимаемых альтернатив, усиление различительной способности и переопределение норм.

### 4 Правила и методы деятельности группы

Правила и методы работы предназначены для того, чтобы придать определенную структуру беседам и событиям в группе самопомощи. Они способствуют концентрации внимания на одной определенной теме и индивидуальных желаниях. Применение этих методов и правил весьма разнообразно и зависит от соответствующей тематики группы самопомощи.

Так, например, группы самопомощи, занятые в сфере людей с пагубными пристрастиями, часто используют в своей деятельности иные методы в сравнении с группами по обмену личным опытом или группами людей с хроническими заболеваниями.

Некоторые группы самопомощи работают без определенных правил или пользуются лишь определенной техникой или методами, которые кажутся им наиболее подходящими для своей деятельности. Право выбора относительно правил и методов работы всегда остается за самой группой.

Каждая группа самопомощи разрабатывает свой собственный принцип действия, отвечающий ее желаниям и потребностям. Стиль работы может изменяться с течением времени, что делает необходимым или излишним применение тех или иных принципов.

1. Начало и конец заседания группы устанавливаются конкретно.

Члены группы знают, когда начинается сосредоточенная групповая работа и могут настроиться на изложение своих проблем. Конкретизация начала и конца встречи имеет при этом весьма важное значение.

2. Каждый рассказывает только о своих личных проблемах, но не о чужих.

Как правило, каждый член говорит о своем личном – выражает свои мысли, ощущения, переживания, надежды или ожидания. Разумеется, невозможно исключить из своего рассказа близких или друзей, играющих важную роль в жизни каждого члена группы. Однако все внимание следует сосредотачивать при этом только на своей персоне. Об отсутствующих членах в группе говорить нельзя!

3. Приоритет в прерывании обсуждения

Вы можете прервать обсуждение, если Вы не желаете больше принимать участие в нем, или Вам скучно, Вы раздражены или по какой-либо другой причине не можете сконцентрироваться. «Отсутствующий» таким образом член группы теряет возможность не только для своего самовыражения, но и означает своего рода потерю для всей группы. Как только эта «помеха», возникшая в процессе обсуждения, устранена, так прерванный разговор снова возобновляется. Может случиться так, что прежде обсуждается другая тема, которая считается более важной для группы в данный момент и которая могла стать актуальной именно благодаря прерыванию беседы.

Нужно обладать определенной степенью смелости, чтобы применять такой порядок развития событий в группе, но это очень важно для создания атмосферы солидарности друг с другом.

4. Как я чувствую себя сегодня?

Во многих группах самопомощи в начале их встречи задается вопрос относительно актуальных проблем и самочувствия членов (например, чувство страха, которое кто-то испытывает и в данный момент) с тем, чтобы в первую очередь начать разговор на эту тему (хотя и были запланированы другие темы для обсуждения). Такой метод обращения создает у каждого ощущение общности и понимания.

5. Спонтанное высказывание

Каждый участник имеет возможность спонтанного и краткого (не более 2 минут) выражения своего мнения применительно к определенной теме, ситуации или актуальному состоянию. Эти высказывания не комментируются и не обсуждаются!

Метод такого спонтанного «выброса» мысли может применяться в начале, во время или в конце заседания группы, а также при тех ситуациях в группе, когда возникают недоразумения.

Спонтанное высказывание предназначено для того, чтобы

- конкретизировать «расплывчатые», неопределенные ситуации, возникшие между членами группы самопомощи;

- описать моментальную личную ситуацию участников;

- выразить собственные эмоции и ощущения;

- выразить свои ожидания, потребности и желания;

- назвать интересующие темы;

- найти возможность вступления в обсуждение группы;

- оставить себе заключительное мнение о проведенной групповой встрече.

Лишь, когда все участники группы выразили свое мнение, производится оценка спонтанных высказываний, из чего могут быть сделаны даже определенные выводы (например, изменение тематики, применение конкретных методик).

6. Feedback (обратная связь)

Цель, преследуемая методом Feedback, дает нам возможность узнать, какое воздействие оказывает наше поведение на других. Положительный эффект от Feedback заключается в том, что неадекватное поведение в совместной работе может подвергнуться корректировке или даже оказать полезное воздействие на группу.

Если я не уверен в том, как именно действует мое поведение на других членов группы, или я хочу знать, что обо мне думают другие, тогда я могу прибегнуть к методу обратной связи (Feedback).

Или же, если, например, поведение одного из членов группы вызывает у меня приятные или неприятные чувства, тогда я могу и здесь выразить свое желание воспользоваться методом Feedback.

Обратиться к методу Feedback, а также получить Feedback применительно к себе – явление весьма непростое. Ведь мы не привыкли открыто говорить о своих чувствах. Поэтому весьма полезными в данном случае могут оказаться нижеследующие правила.

Обращайся непосредственно к человеку и дай ему понять, что ты говоришь именно о нем; говори о тех ощущениях, которые были вызваны в тебе поведением этого человека; опиши ему свои конкретные чувства, испытанные тобой в этой ситуации так, чтобы слушающий тебя понял, какой момент в его поведении ты имеешь в виду. Оценка, обвинения и умозрительные рассуждения о поведении другого человека не имеют в данном случае смысла.

Обратная связь оказывается при этом весьма полезной при:

- сопоставлении своих ощущений и ощущений других людей;

- понимании причин, инициирующих моментов и побуждений, вызвавших такой стиль поведения и высказывания;

- исключении ненужных интерпретаций и всевозможных спекуляций;

- получении информации относительно воздействия на других и эффективности собственного поведения.

7. Руководство ведением обсуждения

Обсуждение в большой группе самопомощи может иметь направляющую структуру. Такой стиль дает возможность высказаться каждому члену группы, если он этого желает, а также исключает потерю направления темы и сохраняет красную нить на протяжении всего обсуждения. Руководство обсуждением при встречах может поочередно возлагаться на любого из членов группы. Оно является средством при структурировании развития событий в группе, но не определяет само содержание. Руководители обсуждения не являются руководителями группы!

### Вывод

Группы самопомощи - новая форма социальной жизни, на мой взгляд, очень позитивная. Они приносят неоценимую пользу людям. У их участников - общие проблемы. Они собираются вместе не для того, чтобы хныкать и жаловаться, а для совместных поисков выхода из создавшейся ситуации и улучшения качества их жизни. Сейчас есть группы, работающие почти над всеми мыслимыми проблемами.

Деятельность групп самопомощи отличается тем, что они работают без профессиональной помощи. Однако, они могут организовать проведение консультаций или оказание поддержки профессиональными специалистами.

Динамика и проблемы в группе могут быть так тесно связаны друг с другом, что ее участники не в состоянии распознать собственные причины конфликта и вследствие этого не могут устранить его. В подобных ситуациях группы зачастую желают оказания им конкретной помощи извне. Они обращаются к другим группам самопомощи или профессионалам, например, к сотрудникам контактных центров самопомощи, специалистам социальной сферы, имеющим опыт групповой работы, или психологам. Группа самопомощи самостоятельно принимает решение относительно вида необходимой поддержки. И это их главная роль в рамках социальной работы.

### 

### Литература

1. Технологии социальной работы: Учебник под общ. ред. проф. Е.И. Холостовой. – М.: ИНФРА-М, 2002. -400с.

2. Теория и методика социальной работы / Под ред. акад. В.И. Жукова. – М.: Союз, 1994.

3. http://www.sekis-berlin.de/Vvedenie.514.0.html