

ценности, взаимосвязь эстетической и художественной культуры художественно-эстетическая культура.

BOVANENKO OLGA. *Analysis of scientific approaches to the definition of the concept of "aesthetic" and "artistic culture" in the works of domestic and foreign researchers.*

The article analyzes the components and levels of cultural identity in the works of local and foreign researchers. Detailed kinds of cultural identity. And also the essence of the concept of «aesthetic culture» and «art culture» personality. Characterized the relationship «aesthetic» and «art» culture in the process of identity formation. Posted generalized definition of art-aesthetic culture.

Key words: culture personality, individual culture that make cultural identity, level of cultural identity, political culture, aesthetic culture, ethical culture, economic culture, ecological culture, professional culture, legal culture, art culture, aesthetic perception, aesthetic sense, aesthetic taste, art values, the relationship of aesthetic and art culture, art-aesthetic culture.

УДК 364-362

Бутриновська У.П.

ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

У статті здійснено характеристику й визначено особливості явища самодопомоги. Групи самодопомоги це формальні об'єднання людей з метою змін у психології чи поведінці учасників. Ефективність роботи груп самодопомоги полягає в тому, що люди, які вдало вирішили особисті проблеми є найкращими помічниками в порівнянні з професіоналами, що не мають власного досвіду, а також те, що допомагаючи один одному, учасники допомагають і самим собі. У даному дослідженні представлено класифікацію груп самодопомоги, основні засади та принципи діяльності, правила організації їхньої роботи. Наведено найбільш відому типологію груп самодопомоги. Обґрунтовано значення груп самодопомоги та їхній позитивний вплив на членів. Визначено основні труднощі та шляхи їх вирішення при формуванні груп самодопомоги, виділено головні етапи створення груп самодопомоги. Охарактеризовано фактори ефективності груп самодопомоги.

Ключові слова: самодопомога, групова психотерапія, самоактуалізація, зворотній зв'язок, групова динаміка.

Модерний динамічний розвиток суспільства та технологій ставить перед особистістю все більше вимог, що без сумніву впливає на її психологічний стан. Для сучасної людини звичною справою є стрес, депресії, особистісні кризи. Разом з тим, завдяки вільному доступу до величезної кількості інформації росте зацікавлення психологічною літературою, що в свою чергу сприяє утворенню такого явища як психологічна самодопомога.

Самодопомогу можна охарактеризувати як процес пошуку індивідом дієвих механізмів вирішення психологічних проблем з допомогою аналізу внутрішніх переживань, відчуттів, спостереження за ним, виокремлення їх окремих аспектів та виконання певних психотехнік і вправ.

Метою даної розвідки є аналіз явища психологічної самопомоги, зокрема її різновиду – методу групової самопомоги, характеристика та визначення особливостей, групової самопомоги, наведена типологія, основні засади та принципи діяльності, фактори ефективності груп самопомоги.

Самопомігa є головною метою будь-якої психотерапевтичної роботи, відповідно до цього основне завдання психолога навчити людину самостійно вирішувати проблеми, які перед нею виникають, адже основна частина її життя проходить поза межами кабінету психотерапевта. Одним із методів самопомоги є об'єднання у групи людей з однаковим досвідом, життєвою ситуацією, проблемами задля співпраці у подоланні особистих криз, моральної підтримки та обміну інформацією. Ставлячи на чільне місце власні інтереси члени групи у взаємодії стимулюють один одного до саморозвитку та вирішення життєвих проблем.

Таке явище як групова психотерапія запроваджена в практику психологічної допомоги у 1932 році видатним австрійсько-американським психіатром, соціальним психологом, психотерапевтом, соціологом і філософом Якобом Леві Морено. Під груповою психотерапією розуміють метод психотерапії, при якому одночасно надається допомога кільком клієнтам. Поява групової психотерапії обумовлена, на думку Морено, недостатньою кількістю психотерапевтів та значною економією часу. Найпершим методом групової психотерапії була психодрама. [3]

Групи самопомоги – це об'єднання непрофесіоналів, які переслідують спільну мету заради досягнення блага для кожного члена групи. Йдеться про групи, головна мета яких - зміни в психології чи поведінці учасників. Робота в групі базується на тому, що люди, які ефективно справляються або впоралися з особистою проблемою це найкращі помічники і допомагаючи один одному, вони допомагають одночасно самим собі.

Сучасні групи самопомоги створюються з метою задоволення терапевтичних потреб населення, з якими не справляються або справляються неадекватно існуючі соціальні установи.

Найвідомішою з існуючих терапевтичних груп самопомоги є товариство Анонімних алкоголіків (АА). Заснована в 1935 р. алкоголіками для допомоги алкоголікам, воно має філії Al-Anon і Al-Ateen для їх родичів і друзів. На даний момент до товариства належить близько 1 млн осіб в 92 країнах. Його програма «12 кроків» прийнята іншими групами самопомоги, серед яких Анонімні азартні гравці, Анонімні ненажери, Анонімні шизофреніки і Анонімні наркомани. Крім того, добре відомі організації самопомоги Корпорація «Одужання» для колишніх пацієнтів психіатричних установ і Синанон для наркоманів (а пізніше і для колишніх ув'язнених).[2, с. 78]

Важливе значення в діяльності груп самопомоги має сприяння професійних помічників, які часто створюють, консультують і легітимізують такі групи. Такі організації, як АА, часто отримують суттєву підтримку з боку психіатрів і клінічних психологів.

Розглянемо детальніше принципи діяльності груп самопомоги. Учасники груп, поділяючи певні особисті інтереси, маючи подібний досвід, об'єднуються для співпраці з метою реалізації власних потреб завдяки обміну інформацією, взаємної підтримки.

Групу самопомоги складає певне число людей (близько 6 -20 членів), які самостійно визначають напрямок своєї діяльності, тобто тематика і методи роботи групи розробляються самими членами групи, активно і безперервно співпрацюють між собою, як правило, без професійного керівництва. Робота в групах самопомоги відбувається завдяки систематичним зустрічам в певні терміни, під час яких завдяки бесідам члени

груп, окремі її учасники можуть отримати полегшення і підтримку від інших членів групи і зрозуміти, що не тільки вони одні обтяжені аналогічними проблемами. Завдяки цьому відбувається процес формування навичок по усвідомленню своїх труднощів, поводження з ними і їх подолання. У центрі роботи такої групи знаходиться взаємний обмін досвідом та інформацією [6].

У групах самопомоги в області здоров'я і захворювань її члени займаються взаємним обміном інформацією, наприклад, щодо можливостей лікування їх захворювання, застосування медикаментів, їх ефективності і побічних дій, питань з прав людей з важкою інвалідністю або надання фінансової підтримки товариствами страхування по догляду за хворими та медичного страхування.

Групи взаємодопомоги активно працюють у всьому світі. Вони різноманітні за своїми завданнями та формами діяльності. Найвідомішою є типологія, розроблена Леоном Леві, яка найбільше підходить для характеристики груп взаємодопомоги.

Групи взаємодопомоги можуть бути наступних типів:

- Групи I типу займаються переважно контролем або корекцією поведінки і об'єднують в собі людей зі спільними проблемами, захворюваннями.

Приклади груп: АА, Анонімні азартні гравці і Анонімні батьки.

- Групи II типу об'єднують людей, що знаходяться в загальних стресових ситуаціях, відповідно до яких їх можна розділити на підтипи.

Ці групи можуть фокусуватися на таких кризових ситуаціях, як згвалтування, вбивство будь-ким дитини і виживання після спроби суїциду.

Приклади груп,

- Групи III типу займаються так званими перехідними періодами життя, або переходом до нормального стану. Такі групи прагнуть швидше опанувати кризову ситуацію, ніж змінити статус своїх членів.

У роботі груп III типу беруть участь люди, які відчувають статеvu, расову, класову та інші види дискримінації.

Групи IV типу не мають будь-якої певної загальної проблеми, вони прагнуть до загальної самоактуалізації та підвищення особистої ефективності [4, с. 8-9].

У групах самопомоги діють правила і методи роботи, призначені для того, щоб структурувати бесіди і події в групі самопомоги. Вони сприяють концентрації уваги на одній певній темі і індивідуальних бажаннях. Застосування цих методів і правил залежить від відповідної тематики групи самопомоги. Так, наприклад, групи самопомоги, зайняті в сфері людей із згубними пристрастями, часто використовують у своїй діяльності інші методи в порівнянні з групами з обміну особистим досвідом або групами людей з хронічними захворюваннями.

Деякі групи самопомоги працюють без певних правил або користуються лише певною технікою або методами, які здаються їм найбільш підходящими для своєї діяльності. Право вибору щодо правил і методів роботи завжди залишається за самою групою.

Кожна група самопомоги розробляє свій власний принцип дії, який відповідає її бажанням і потребам. Однак існують загальноприйняті правила організації роботи в групах, спільні для усіх видів. Серед них можна виділити основні:

1. Початок і кінець засідання групи встановлюються конкретно.

Члени групи знають, коли починається зосереджена групова робота і можуть налаштуватися на виклад своїх проблем.

2. Кожен розповідає тільки про свої особисті проблеми, але не про чужі.

Як правило, кожен член говорить про своє особисте - висловлює свої думки, відчуття, переживання, надії або очікування. Заборонено говорити про відсутніх членів в групі.

3. Пріоритет в перериванні обговорення

Ви можете перервати обговорення, якщо не бажаєте більше брати участь в ньому, або вам нудно, ви роздратовані чи з якоїсь іншої причини не можете сконцентруватися. Потрібно мати певний ступінь сміливості, щоб застосовувати такий порядок розвитку подій в групі, але це дуже важливо для створення атмосфери солідарності один з одним.

4. Як я відчуваю себе сьогодні?

У багатьох групах самопомоги на початку їх зустрічі задається питання щодо актуальних проблем і самопочуття членів (наприклад, почуття страху, яке хтось відчуває і в даний момент) з тим, щоб в першу чергу почати розмову на цю тему (хоча і були заплановані інші теми для обговорення). Такий метод звернення створює у кожного відчуття спільності і розуміння.

5. Спонтанне висловлення

Кожен учасник має можливість спонтанного і короткого (не більше 2 хвилин) висловлення своєї думки стосовно певної теми, ситуації або актуального стану. Ці висловлювання не коментуються і не обговорюються.

6. Зворотний зв'язок (Feedback)

Метод зворотнього зв'язку, дає можливість дізнатися, який вплив має наша поведінка на інших. Позитивний ефект від даного методу полягає в тому, що неадекватна поведінка в спільній роботі може піддатися коригуванню або навіть позитивно вплинути на групу.

7. Керівництво веденням обговорення

Обговорення у великій групі самопомоги може мати направляючу структуру. Такий стиль дає можливість висловитися кожному члену групи, якщо він цього бажає, а також виключає втрату напрямку теми. Керівництво обговоренням при зустрічах може по черзі покладатися на будь-якого з членів групи [3].

В процесі оформлення групи самопомоги виділяють декілька основних етапів:

Етап 1: Становлення

Це початкова стадія, коли люди знайомляться один з одним, визначають свої цілі, формулюють основні принципи своєї роботи

Етап 2: Сум'яття

Це конфліктна стадія, на якій група виробляє моделі взаємин і напрямок діяльності. Це важка фаза, адже в разі невдачі, група може розпастися.

Етап 3: Сполучення

На цьому етапі група стає більш згуртованою. Це характеризується схваленням людей і ролей, груповою гармонією, слідуванням груповим цілям і принципам

Етап 4: Власне робота

На цій зрілій стадії свого існування група, як правило, добре працює. Це проявляється в ефективному вирішенні проблем та благополучному вирішенні конфліктів

Етап 5: Розпуск

Коли група завершує свою роботу, важливо дати можливість її членам визнати необхідність її розпуску. Людям повинна бути надана можливість висловити своє ставлення до розпуску групи, оцінити успіхи і невдачі, обговорити можливість відновлення роботи групи в майбутньому, відзначити завершення роботи і попрощатися[5]

Кожна група взаємодопомоги розробляє свій власний стиль і структури, які складають її силу і визначають її внутрішнє життя. При цьому не можна виключити і описанні нижче труднощі. У групі більше пасивних, ніж активних членів. Пасивні члени групи очікують від активних, що вони будуть підтримувати «життєздатність» групи, а ті почуваються при цьому перевантаженими. Одним з важливих чинників для спільної роботи в групі взаємодопомоги є взаємна симпатія, яка виникає у відкритій, чесній і цікавій атмосфері між членами групи. Якщо антипатія між присутніми не зникає впродовж тривалого часу, вона значно ускладнює відносини в групі. Занадто великі розбіжності між очікуваннями від групи взаємодопомоги і можливостями їх реалізації ведуть до виникнення почуття розчарованості та/або розпаду групи.

Члени групи взаємодопомоги, яка існує тривалий час, стають «експертами» власних проблем завдяки інтенсивному розгляду своєї теми. Вони прийняли свою проблему, навчилися краще поводитися з нею або навіть змогли її подолати. При цьому часто виникає бажання використовувати власну компетенцію з тим, щоб надати допомогу іншим потерпілим при вирішенні їх проблем (наприклад, у вигляді консультацій). Таким чином, група самодопомоги, орієнтована спочатку на вирішення внутрішніх задач, розширює основні пункти та цілі своєї діяльності за межі групи. Нерідко утворюється група-ядро, яка на громадських засадах постачає інформацією і дає консультації іншим постраждалим, що не входять до складу групи [4, с. 54].

На цій фазі можуть виникати великі навантаження і конфлікти, що стосуються групи самодопомоги і викликають, перш за все, ланцюжок конфліктів між конкурентами в групі (непомірне навантаження і домінування окремих особистостей, збільшення обсягу діяльності на громадських засадах для інших і ін.). Саме в цій критичній ситуації відкритість у відносинах один з одним, переконаність в досягненні загальних цілей і обрання правильного шляху є передумовою для подальшого існування групи [4, с. 55-56].

Діяльність груп самодопомоги відрізняється тим, що вони працюють без професійної підтримки. Однак вони можуть організувати проведення консультацій або надання допомоги професійними фахівцями.

Динаміка і проблеми в групі можуть бути так тісно пов'язані один з одним, що її учасники не в змозі розпізнати власні причини конфлікту і внаслідок цього не можуть усунути їх. У подібних ситуаціях групи часто бажано ззовні отримати конкретну допомогу. Вони звертаються до інших груп самодопомоги або професіоналів, наприклад, фахівців соціальної сфери, які мають досвід групової роботи, або психологів. Група самодопомоги самостійно приймає рішення щодо виду необхідної підтримки.

Як правило, група запрошує на свою зустріч консультанта, коли присутні всі її члени. Консультації мають проводитися тільки під час зустрічі групи. Особливо важливо, щоб консультанти не втручалися в тематику групи, а зосереджували напрямок своєї консультації тільки на структурі і методах роботи групи, а також на спілкуванні її членів один з одним [1].

Підсумовуючи вищесказане можемо відзначити, що групи самодопомоги — це неформальні об'єднання, учасники яких, поділяючи певні особисті інтереси, маючи подібний досвід співпрацюють з метою реалізації власних потреб чи потреб громади завдяки обміну інформацією, взаємопідтримці. Участь у роботі груп самодопомоги позитивно впливає на ставлення людини до життя, бачення себе серед інших людей і в світі загалом.

Групи самодопомоги відрізняються від будь-яких інших груп тим, що вони є об'єднанням людей з якимись спільними проблемами. Робота в групі самодопомоги, робить її учасників більш впевненими у власних силах. Група в цілому має сильніший

вплив, ніж робота кожного окремо. Позитивний вплив на життя членів груп самопомоги полягає в послабленні їх почуття ізольованості та забезпечення їх моральною підтримкою та інформацією.

Трапляється, що організація групи самопомоги є лише першим кроком, і згодом її діяльність набуває значно ширших масштабів. Наприклад, члени такої групи, займаючись розв'язанням своїх питань, починають бачити їх у широкому соціальному контексті, завдяки чому вони вступають у взаємодію з органами влади, добиваючись прийняття загальнодержавних рішень, ухвалення законів, завдяки яким можна було б подолати проблеми певних категорій людей у межах усього суспільства.

Використана література:

1. Блягоз Н. Ш., Куприна Н. К. Группы самопомощи как инновационные формы социальной работы с населением//[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.sociosfera.com/publication/conference/2014/262/gruppy_samopomowi_kak_innovacionnye_formy_socialnoj_raboty_s_naseleniem/
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
3. Группы самопомощи. Мини-руководство по организации//[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/2765-gruppy-samopomosi-mini-rukovodstvo-po-organizacii>
4. Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. — К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013. — 68 с.
5. Инициативы самопомощи – путь к сотрудничеству [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.db-is.net/index>.
6. Поддержка деятельности групп самопомощи [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sekis.de/14>.

БУТРИНОВСКАЯ УЛЯНА ПЕТРОВНА. Группы самопомощи как эффективная форма социальной работы.

В статье осуществлена характеристика и определены особенности такого явления как группы самопомощи. Представлена типология групп самопомощи, основные принципы и законы деятельности, правила организации их работы. Обосновано значение групп самопомощи и их положительное влияние на членов. Определены основные трудности и пути их решения при организации групп самопомощи. Охарактеризованы факторы эффективности групп самопомощи.

Ключевые слова: самопомощь, групповая психотерапия, самоактуализация, обратная связь, групповая динамика.

BUTRYNOVSKA ULIANA. Self-help groups as an effective form social work.

In the article the characteristics and peculiarities of this phenomenon as the self-help groups. Presents a typology of self-help groups, major foundations and principles of the rules of their work. Grounded important self-help groups and their positive impact on members. The main challenges and solutions in the organization of self-help groups. The characteristic factors of efficiency of self-help groups. The main challenges and solutions during the formation of self-help groups, highlighted the main stages of self-help groups. The characteristic factors of efficiency of self-help groups.

Keywords: self-help, group therapy, self-actualization, feedback, group dynamics.