

## **Групи самопомоги як форма соціальної підтримки осіб з проблемами психічного здоров'я**

У статті розглядаються проблеми надання соціальної підтримки особам з проблемами психічного здоров'я у громаді, необхідність створення систем соціальної підтримки, важливою частиною якої можуть бути групи самопомоги, що є унікальною формою практики надання соціальної підтримки один одному людьми з однаковими проблемами, які можуть працювати самостійно або за допомогою професіоналів, зазвичай, соціальних працівників, психологів.

В умовах формування сучасного суспільства, яке орієнтоване на гуманістичні європейські цінності вкрай важливим стає фактор якості соціально-психологічних аспектів підтримки вразливих членів суспільства, зокрема тих, хто має проблеми психічного здоров'я (надалі - ППЗ). Наразі сучасний розвиток науки дозволяє розглядати явище проблем психічного здоров'я не лише у світлі медичних заходів, а з точки зору збереження соціального та психологічного функціонування осіб з ППЗ з метою нормалізації їх життя.

Психічне здоров'я, це те, як люди відчувають, думають і діють у житті. Наприклад, психічне здоров'я впливає на те, як намагаються впоратися з викликами і проблемами життя, як долають стрес. Тому наявність сильної системи соціальної підтримки є життєво важливою для підтримки психічного здоров'я та одним з кращих способів для збереження соціально-психологічного функціонування у випадку психічного розладу.

Групи самопомоги є унікальною і формою практики надання підтримки саме у громаді: в групі рівних, які мають подібні проблеми [1, 3]. В зв'язку з цим виникає необхідність вивчення психологічних аспектів підтримуючих відносин, що виникають в групі. Вивчення впливу підтримуючих соціальних відносин на психологічне благополуччя і здоров'я людини не втрачає своєї актуальності, незважаючи на вже накопичений масив отриманих результатів досліджень.

Соціальна підтримка визначається як спосіб надання психологічних, матеріальних та інших ресурсів особі, яка потребує цього при бажанні допомогти їй справитися з напруженням складної життєвої ситуації [2].

В Україні вивчення соціальної підтримки в групах самопомоги є відносно новою темою в області наукових досліджень. Самопомога це процес, група або організація, що включає в себе людей з однаковим досвідом, проблемою, які збираються в групу для вирішення своїх проблем, при цьому допомагають, надають підтримку один одному та діляться досвідом. Групи самопомоги осіб з ППЗ це одна з форм самостійної добровільної взаємної допомоги, що є складним соціальним та психологічним феноменом. В їх основі лежать різні теоретичні обґрунтування, які спираються на філософію взаємної допомоги у колективній людській дії в забезпеченні змін (П. Кропоткін) і філософію самопомоги, як довіри своїм власним зусиллям замість довіри іншим (ліберальний індивідуалізм С. Смайлза), і пояснюють принципи самокерованої діяльності груп самопомоги з різних аспектів: пропонують протиставлення ідеї групової самопомоги професійним підходам підтримки, або розглядають самопомогу як таку, що доповнює зусилля фахівців («helper-therapy principle» Ф. Різмана); надають особливого значення спільному накопиченню досвіду взаємної підтримки членами груп самопомоги, а саме емпіричному знанню; напрацюванню свого власного розуміння своєї проблеми» (Т. Боркман); яке відрізняється від думки професіоналів - «вільному значенню своєї перспективи», що визнається дослідниками менш стигматизуючим (П. Анце, М. Кеннеді, К. Хамфріс)[1]. «Звільнення від пригнічення», «обмін підтримкою» та «індивідуальна незалежність» визнаються дослідниками трьома основними процесами, що визначають особливості груп самопомоги, натомість найважливішими принципами самокерованої діяльності вважаються неперервна діяльність, однаковий досвід, принцип безпосередньої участі (Т. Ока). Дослідниками визнається наявність терапевтичних проявів самопомоги, проте зазвичай її відрізняють від психотерапії, консультування, і розглядають як доповнення до терапії, як один зі способів соціальної адаптації та реабілітації, завдяки наданню підтримки за принципом рівний-рівному та неофіційній, демократичній структурі (на противагу ієрархічній структурі в медицині) [3]. Зазначені теоретичні підходи потребують проведення подальших досліджень, як якісних, так і кількісних. Проте,

незалежно від того, з якої точки зору розглядати дане питання, потреба у розвитку руху самодопомоги є очевидною. Ми ж наголошуємо на тому, що *основним елементом взаємодії в групах самодопомоги* дослідниками визнаний *обмін соціальною підтримкою між людьми, які пройшли через схожі труднощі*, що дозволяє учасникам легко співчувати один одному. Цей тип взаємної підтримки може компенсувати недоліки природних мереж підтримки через принцип рівної «взаємності», дотримання рівності статусу всіх членів групи, як основної риси діяльності груп самодопомоги.

Узагальнене розуміння соціальної підтримки, як основного принципу та бенефіту груп самодопомоги – це комплексний індивідуально-психологічний феномен соціального контексту, що містить елементи когнітивних уявлень, оцінок про себе та оточуючих, про стандарти групи, що проявляються через поведінку, виконання соціальних ролей, самоідентифікацію, створення або розрив відносин, комунікацію, спілкування під впливом зовнішніх чинників (факторів оточення, культури, виховання, ситуації/обставин життя, приналежності до групи). Цей феномен пов'язаний із задоволенням базових психологічних потреб і спрямований на психофізіологічне збереження функцій. В нашому дослідженні ми розуміємо соціальну підтримку як взаємодію з друзями – членами групи самодопомоги, членами сім'ї, і працівниками соціально-медично-психологічної сфери, які обмінюються інформацією, практичною або емоційною допомогою та підтримкою, дають відчуття потрібності.

У науковій дослідницькій літературі зазначено декілька позитивних наслідків для учасників груп самодопомоги, так званих бенефітів, ідентифікуються, а саме принцип активізації/наснаження їх учасників, відновлення соціальних навичок, соціальної компетентності, спосіб повернення до соціуму, як засіб попередження проживання у спец інтернатах, як спосіб нормалізації нарівні з медикаментозним лікуванням та психотерапевтичним втручанням. Також позитивним ефектом участі в групі самодопомоги називають, те що вона дозволяє встановити впевненість, віру в свої сили, рівновагу з оточенням. Враховуючи обмеження ресурсу в організації свого життя особами з ППЗ, можна припустити, що групи самодопомоги можуть стати потужним альтернативним ресурсом соціальної підтримки таких осіб у

громаді за умов допомоги в організації та консультативного супроводу групи соціальним працівником або психологом.

Перспективним напрямком подальших досліджень в цій проблематиці можуть бути більш релевантними якісні дослідження, які сфокусуються на стратегіях практиків-ведучих щодо сприяння збереженню особистих меж учасників групи самопомоги і мінімізації залежності від групи.

### **Література**

1. Borkman T. Understanding Self-Help/Mutual-Aid: Experiential Learning in the Commons / T. Borkman. – London: Rutgers University Press, 1999. – 257 p.
2. Gottlieb B., Bergen A. Social Support Concepts and Measures./ B. Gottlieb, A. Bergen // Journal of Psychosomatic Research. – Vol. 69. – 2010. – p. 511 – 520.
3. Munn-Giddings C. Mutuality and Movement: An Expolration of the Relationship of Self Help/Mutual Aid to Social Policy / C. Munn-Giddings. – PhD thesis. – Loughborough : Loughborough University, 2003. – 158 p.