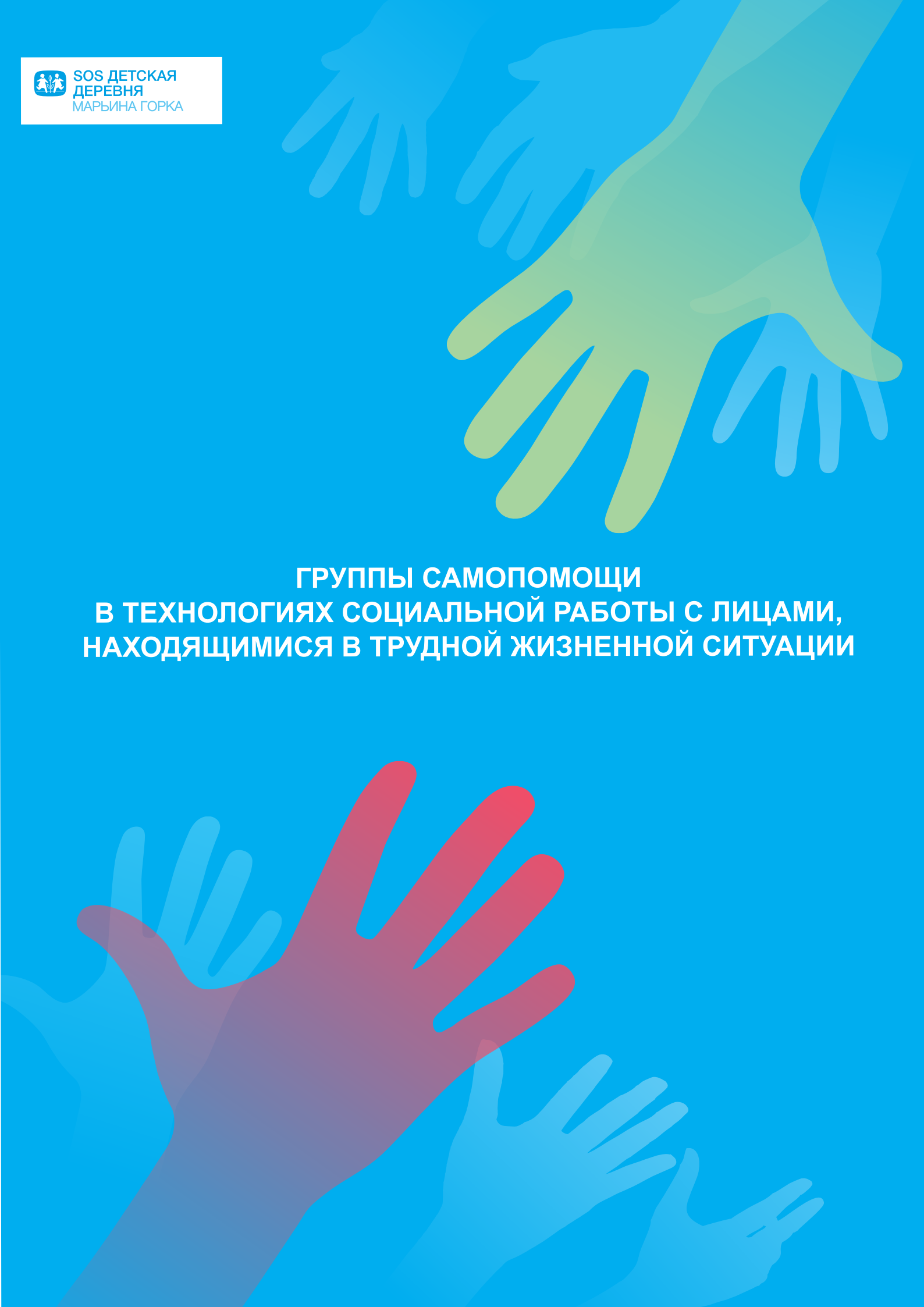




SOS ДЕТСКАЯ
ДЕРЕВНЯ

МАРЬИНА ГОРКА



**ГРУППЫ САМОПОМОЩИ
В ТЕХНОЛОГИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ,
НАХОДЯЩИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Зборовский К.Э., Бланк О.В., Матюхова О.В.

**ГРУППЫ САМОПОМОЩИ
В ТЕХНОЛОГИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ,
НАХОДЯЩИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Зборовский К.Э., Бланк О.В., Матюхова О.В.

Группы самопомощи в технологиях социальной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации: пособие / К.Э. Зборовский, О.В. Бланк, О.В. Матюхова. – Марьина Горка, 2018. – 64 с.

В пособии приведены теоретические аспекты формирования и деятельности групп самопомощи, рассмотрены вопросы организации и содержания работы данных групп для семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Анализируются факторы, влияющие на успешность работы группы самопомощи; раскрывается психологический портрет фасилитатора группы, освещаются проблемы, с которыми он встречается при ведении группы. Помимо теоретических вопросов в книге уделено внимание конкретным методикам, применимым в работе группы.

Издание адресовано специалистам государственных и общественных организаций и учреждений, оказывающих помощь и поддержку гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, а также координаторам групп взаимопомощи, волонтерам, желающим вести такие группы.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
ГЛАВА 1. Типология кризисных ситуаций и возможности групп самопомощи	7
ГЛАВА 2. Теоретические аспекты формирования групп самопомощи	13
2.1. Группы встреч	13
2.2. Группы самопомощи	21
ГЛАВА 3. Технология формирования и модерирования групп самопомощи	25
3.1. Общие вопросы формирования групп самопомощи	25
Цели и задачи групп самопомощи для семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	25
Содержательный аспект групп самопомощи.....	26
Принципы работы групп самопомощи.....	27
Правила и методы деятельности группы самопомощи.....	28
Алгоритм организации работы группы самопомощи	30
3.2 Модерирование групп самопомощи	33
Как привлечь участников в группы самопомощи?.....	33
Эффективность работы группы самопомощи.....	35
Умения и навыки фасилитатора группы.....	35
Тактика работы фасилитатора.....	37
Проблемные ситуации и взаимодействие с «трудными участниками».....	37
Рекомендации фасилитатору в работе с проблемными ситуациями.....	37
Коммуникативные техники «нейтрализации» неконструктивного поведения участников	42
Заключение	44
Словарь терминов	45
Литература	47
Приложения	49
Для записей	62

ВВЕДЕНИЕ

Вопросам социальной профилактики кризисных состояний и реабилитации людей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в последнее время уделяется большое значение. В классификациях социально-уязвимых лиц выделяют более двадцати позиций, в первую очередь, отличающихся причиной попадания в трудную жизненную ситуацию. Вместе с этим, механизмы формирования социальной недостаточности в значительной степени типичны и, соответственно, нуждаются в унифицированных методах, технологиях и подходах социально-профилактической, реабилитационной помощи.

Безусловно, развитие направлений социальной защиты в настоящее время как никогда актуально. Оно предполагает максимальное включение потенциала и ресурсов самого человека, находящегося в трудной жизненной ситуации, а также членов его непосредственного, ближайшего окружения. Другими словами, принципиальным моментом является обучение человека справляться с возникшими трудностями, а также эффективно функционировать с учетом наличия, порой значительных, ограничений жизнедеятельности, обусловленных как эндогенными – внутренними факторами (особенностями или проблемами здоровья, наличием функциональных дефектов, индивидуальными особенностями темперамента и т.д.), так и экзогенными – внешними факторами (характером микро- и макро- социального окружения, характером развития социальной инфраструктуры в месте непосредственного проживания, характером и уровнем доступности среды и т.д.).

Эндогенные и экзогенные факторы в комплексе оказывают суммарный эффект на формирование социальной недостаточности. Например, один и тот же дефект у разных людей, проживающих в различных условиях, вызывает разный уровень социальной дезадаптации. Одни и те же внешние факторы (факты физического, психологического насилия в семье, наличие в семье ребенка, требующего длительного лечения и особого наблюдения, либо ребенка с аддикциями и т.п.) при грамотной, конструктивной внутренней позиции могут в меньшей степени повлиять на формирование социальной недостаточности, как у отдельного человека, так и в целом у семьи.

Таким образом, при организации социально-профилактической, реабилитационной работы необходимо учитывать значительный спектр разносторонних факторов, как внутреннего, так и внешнего характера. В дополнение, учитывая комплексный характер проблем, приводящих к кризисной ситуации, также нельзя одномерно делать выводы и планировать коррекционно-реабилитационные мероприятия (одна из наиболее распространенных ошибок в коррекционно-реабилитационной деятельности).

Обращаясь к основному предмету настоящего пособия – организации групп

самопомощи в технологиях социальной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации, необходимо отметить, что данная технология приемлема не всегда и не для всех. Наряду с её высокой социальной эффективностью в реабилитации различных категорий граждан (например, пострадавших от домашнего насилия, инвалидов различного профиля, беженцев, переселенцев и пр.), спонтанное ее применение может привести к серьезным негативным последствиям, вызвав реакцию обратную ожидаемому эффекту. Кроме того, объединение людей в определенные группы, призванные более доступно провести конструктивную проработку проблемы, а также помочь решению типичных для данной группы задач, должно проводиться с учетом профессионального изучения психо-социального статуса будущих членов группы и последующей типологизации ключевых проблем, решение которых предполагается проводить посредством группы самопомощи. Пренебрежение данными принципами неизбежно повлечет за собой либо усугубление кризисного переживания, возможно до критического уровня, либо расширение проблемного спектра отдельных членов группы до масштабов всей группы.

Настоящее пособие предназначено для широкого круга специалистов, занятых в организации и непосредственной реализации социально-профилактических, реабилитационных и коррекционных технологий для лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации. В задачи пособия входит как показ технологии создания и поддержки групп взаимопомощи, так и научно-практическая помощь специалистам по социальной работе, социально-реабилитационной, социально-психологической, социально-педагогической деятельности и т.д. в типологизации проблемных полей для работы группы. Наряду с вышеперечисленными задачами, важным моментом, на наш взгляд, является рассмотрение вопросов, связанных с социально-диагностическими подходами, позволяющими определить социально-психологический статус претендента, участника группы самопомощи, а также зафиксировать и отследить реабилитационную эффективность в результате применения данной технологии.

ГЛАВА 1. ТИПОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ГРУПП САМОПОМОЩИ

Определение понятия «кризисная ситуация», его типологизация

Определение понятий «кризисная ситуация», «трудная жизненная ситуация», «социально опасное положение» отличается значительной вариабельностью в профессиональных психологических, педагогических, социальных, медицинских и др. сферах. Например, в психологии проблеме трудных жизненных ситуаций, посвящены работы С.В.Духновского, Н.Г.Осуховой, в социологии - И.Г.Кузина, в социальной педагогике – И.Ф. Дементьева, И.Г. Зайнышева.

При определении понятия «трудная жизненная ситуация» мы руководствуемся

дефиницией Н.Г. Осуховой: «Трудная жизненная ситуация – это такая ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни». В свою очередь, перечень граждан, которые могут быть признаны находящимися в трудной жизненной ситуации, указаны в статье 28 Закона Республики Беларусь «О социальном обслуживании». Другими словами, трудная жизненная ситуация – это нарушение социальной адаптации человека вследствие воздействия внешних или внутренних причин, подрывающих привычный уклад жизни человека.

Кризисная ситуация определяется значительно сложнее и обладает целым рядом всевозможных значений. Так, в целом, личностный кризис можно охарактеризовать как переживание переломного момента в жизни, который является началом формирования нового жизненного уклада. Как правило, жизненные кризисы характеризуются значительными негативными переживаниями и требуют от человека серьезного изменения привычного стиля жизни.

Безусловно, причины развития личностных кризисов можно перечислять довольно длительное время, и каждая отдельная кризисная ситуация каждым конкретным человеком переживается индивидуально. Нет двух одинаковых людей и, соответственно, нет абсолютно одинаковой системы реагирования на различные экстраординарные ситуации и события. Каждый человек – индивидуальность, обладающая своими особенностями конституции и связанным с ней темпераментом (обусловлено генетически), средой проживания и, соответственно, фенотипическими особенностями формирования личности, уровнем интеллекта и т.д.

Существует типологизация кризисных состояний в зависимости от превалирования воздействия того или иного фактора. **Первая разновидность кризиса** – это кризис, возникающий под влиянием мощного стрессового фактора. Например, серьезная травма или тяжелое заболевание, утрата близких людей, с которыми тесно связана предыдущая жизнедеятельность человека. Безусловно, мощными факторами, определяющими кризисную ситуацию, являются войны или всевозможные катастрофы, свидетелем или участником которых является пострадавший человек. Данный кризис связан как с непосредственными причинами, оказывающими мощное негативное влияние на самого человека, так и с необходимостью изменения привычного уклада жизни в связи с вынужденной миграцией, поиском безопасного места жительства для себя и близких, поиска источников существования, организацией для себя и близких новых алгоритмов доступа к получению помощи и услуг учреждений здравоохранения, образования, социальной защиты.

Вторая причина для развития кризиса – это переход на новый, возрастной этап жизни. Данные этапы, безусловно, индивидуальны по времени и, естественно, абсолютно не обязательно, что у всех людей появление кризисного переживания и

тем более прохождение характера переживаний будет одинаков. В настоящее время существует значительное множество различных возрастных классификаций кризиса. Наибольшее распространение получила классификация Э. Эриксона, которая в своей основе базируется на выборе человека, который он должен совершить в определенном возрастном периоде. Именно этот выбор определяет стратегию дальнейшей жизни человека и в последующем определяет уровень успешности личности человека.

Третий вид кризиса – это переход на новый этап развития личности. В психологии определяется как экзистенциальный кризис, т.е. «чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования». Экзистенциальный кризис еще определяют как кризис среднего возраста. На определенном этапе развития личности, происходит пересмотр отношения к ценностям и перестановка жизненных приоритетов. Безусловно, подобный процесс включает в себя и изменение системы отношений с ближайшим окружением, отношений в профессиональной среде. Человек должен выработать в себе новую стратегию социальной коммуникации и уравновесить свою эволюционировавшую позицию с системой отношений в ближайшем социальном окружении, родных и близких ему людей.

Характер и степень переживания кризисной ситуации зависит от целого ряда факторов:

- уровня развития личности самого человека. Сформированная личность, имеющая четкую идентичность, более адаптивна к изменению внешних условий и тем самым в большей степени защищена от погружения в переживания ситуативных проблем;
- особенностей социального окружения данного конкретного человека, степени и широты его социальных связей. Ближайшее окружение человека, его семья, непосредственный профессиональный круг, близкие друзья, единомышленники в значительной мере определяют степень и характер переживания кризисной ситуации. С одной стороны, люди, формирующие микро- и макросоциальное окружение, могут способствовать минимизации остроты переживаемой проблемы, с другой стороны, могут способствовать и ее усугублению;
- свойства причин, вызвавших кризисную ситуацию. В данном случае, особой важностью обладает степень значимости для человека, находящегося в кризисной ситуации, тех событий, которые непосредственно привели к кризису. Также условия и глубина включения этих событий в идентичность личности будут в дальнейшем оказывать влияние на личность;
- характера событий, определивших предпосылки к развитию конкретной кризисной ситуации;
- степени значимости для человека, переживающего кризис, тех людей из непосредственного окружения, оказывающих поддержку.

дственного социального, профессионального окружения, которые косвенно или непосредственно вовлечены в процесс формирования данной кризисной ситуации.

Таким образом, характер и уровень переживания кризисной ситуации зависит как от внешних – социальных, так и внутренних – личностных факторов. Быстрые социально-культурные, политические, экономические изменения в обществе в целом формируют неблагоприятный психологический фон для личностной реализации людей. Они обуславливают ограниченность выбора механизмов защиты от кризисных факторов, а также в значительной мере ограничивают выбор и вариативность методов и средств, направленных на нивелирование воздействия негативных, кризис-образующих факторов. Наряду с этим, личностные факторы определяются как индивидуальными особенностями человека, так и различными характеристиками, выступающими предпосылками для развития кризисной ситуации (эмоциональная лабильность, наличие акцентуаций, уровень и характер присутствующей тревожности, степень зрелости личности и др.)

Факторами мощного психологического воздействия также являются войны, техногенные или экологические катастрофы, стихийные бедствия и т.д. Кроме того, важным моментом в формировании кризиса выступает степень и характер удовлетворения потребностей человека как базовых – «врожденных», так и приобретенных, умение изменить отношение к определенным материальным ценностям, а также развивать и корректировать свои духовные ценности.

Этапы развития кризисных ситуаций

В настоящее время существует значительное число разнообразных классификаций этапов развития кризисных ситуаций. Нам импонирует четырехступенчатая классификация фаз подавленного состояния, которая отражает практически абсолютно повторяемую систему изменения психоэмоционального состояния у людей при попадании в трудную жизненную ситуацию. Причем данная фазность присутствует вне зависимости от причин и характера переживаемого кризиса. Безусловно, продолжительность и степень выраженности периодов подавленного состояния, а также характер их развития зависит от многих факторов и степени их непосредственного присутствия. Нужно заметить, что эта фазность практически всегда повторима, поэтому важным моментом является характер и своевременность оказания помощи квалифицированными специалистами. Данная помощь может заключаться как в непосредственной квалифицированной психотерапевтической, медицинской, социальной и др. поддержке, так и в вовлечении таких людей в технологии получения само- и взаимопомощи в дальнейшем без специалистов.

Так, цепочка реакций, формирующих фазы подавленного состояния, включает в себя: острое реактивное состояние, агрессивную фазу, фазу депрессии и фазу признания своего актуального состояния.

1. Первая фаза – острое реактивное состояние. Данная фаза является непосредственной реакцией на факторы, определившие кризисную ситуацию. Человек впервые сталкивается с изменением своего физического состояния, круга микросоциального окружения либо макросоциальной обстановки. Он еще не может конструктивно оценить новое состояние либо изменившиеся условия. В этой фазе происходит попытка быстрой переработки информации из прежнего жизненного опыта, практически на подсознательном уровне. Происходящий процесс не анализируется, т.к. сопровождается мощным психоэмоциональным всплеском и практически «рефлекторным» поиском решения. Т.е. организм пытается решить возникшую задачу самостоятельно, не прибегая к включению аналитических механизмов. Данная фаза непродолжительна по времени и самостоятельно проходит по мере осознания человеком характера происходящих в его жизни изменений.

Фаза острого реактивного состояния неконструктивна, ее можно профилировать при циклическом повторении всех фаз, однако на нее сложно повлиять. Она может измеряться считанными минутами, а может затягиваться и на более продолжительное время. Данная фаза самостоятельно переходит в следующую фазу, как только начинают включаться когнитивные механизмы и происходит анализ ситуации с сопоставлением произошедшего с прежним жизненным опытом.

2. Вторая фаза – агрессивная. Фаза агрессии является первым следствием включения когнитивного (умственного, осознанного) анализа ситуации. Человек не может полностью оценивать характер произошедшего, степень изменений и, соответственно, характер необходимой системы реагирования. Агрессия носит как эндогенный (внутренний, направленный на себя) характер, так и экзогенный (внешний, направленный на ближайшее окружение). В данной фазе человек пытается начать применять механизмы нивелирования ситуации, доступные ему из прежнего жизненного опыта (наблюдении подобных ситуаций в ближайшем окружении, информация из литературы или средств массовой информации, наставления старших и т.д.), но сталкивается с безрезультативностью своих попыток. Личного опыта либо недостаточно, либо он не приносит ожидаемых результатов.

Кроме того, подсознание в данный момент показывает приоритетно негативные результаты, что, в свою очередь, способствует постепенному разочарованию в своих возможностях, развитию недоверия к всевозможной посторонней помощи, признанию безысходности ситуации. У человека начинает формироваться образ уникальности той кризисной ситуации, в которую он попал, что, в свою очередь, порождает значительное недоверие и к возможностям принятия помощи от окружения, в т.ч. и от профессионалов. Тут необходимо заметить, что в данный момент принципиально важен уровень квалификации специалистов, пытающихся предложить помощь, и характер ее оказания.

Если квалификация специалиста ограничена традиционными шаблонами, а жизненный опыт примитивными рассуждениями о подобных случаях у соседей,

близких и т.д., либо акцентами на то, что данная информация услышана на семинарах, лекциях, тренингах, то это в значительной мере может только усугубить ситуацию. Связано это с тем, что у человека, переживающего проблему, может оказаться более богатый жизненный опыт, который перекроет все знания, умения и навыки так называемых профессионалов.

Переживание агрессивной фазы также не конструктивно, но в случае адекватного включения средств и методов помощи возможен запуск процессов, направленных на выход из создавшейся ситуации, и возможен даже переход сразу к четвертой фазе, практически минимизировав продолжительность следующей депрессивной фазы. Нужно отметить опасность этой фазы, т.к. человек, не находящий конструктивного решения в сложившейся ситуации, может начать культивировать мысли о самостоятельном, радикальном прекращении переживаний.

3. Третья фаза – депрессия. Депрессивная фаза наиболее затяжная и «осмысленная». Данная фаза является неконструктивным развитием второй фазы и связана с отсутствием конкретных решений и путей выхода из создавшейся ситуации. Кроме того, в данной фазе человек уже «примерил» как конструктивные, так и деструктивные возможности дальнейшего развития кризиса и в какой-то мере начал принимать данное состояние как безысходное. Безусловно, ему больше импонирует конструктивный подход, но в тоже время он, скорее всего, не сможет самостоятельно справиться с ситуацией. Кроме того, данная фаза сопровождается развитием шкала психосоматических расстройств, усугубляющих переживание происходящих событий. Человек не желает мириться с новым статусом, но не понимает, как можно эффективно функционировать в новых, принесенных кризисной ситуацией, условиях. Данная фаза требует профессионального вмешательства, т.к. самостоятельный выход из нее весьма затруднителен.

Фаза депрессии – это та фаза, в которой чаще всего люди обращаются за профессиональной помощью и готовы к сотрудничеству и взаимодействию. Именно на этой фазе профессионализм специалистов, осуществляющих диагностические либо терапевтические мероприятия, может перевести процесс в конструктивную плоскость и оборвать переживания, связанные с конкретной кризисной ситуацией. В технологиях работы на данной фазе подавленного состояния, не последнюю роль играет и технология организации деятельности групп само- и взаимопомощи.

Таким образом, депрессивная фаза является безусловно преодолеваемой, однако требует детального анализа и диагностики. В данной фазе необходимо дифференцировать виды профессиональной помощи и поддержки и четко определить, что может корректироваться путем включения в работу групп взаимопомощи, а что требует дополнительной проработки на уровне психологической помощи, и что требует включения специалистов психотерапевтического или психиатрического профиля, а возможно, даже и госпитализации. Главной задачей на выходе из депрессивной фазы является признание человеком своей настоящей ситуации, и в

дальнейшем – выработка стратегических и тактических программ по выходу из данной ситуации.

4. Четвертая фаза – признание настоящей ситуации. Данная фаза не совсем является истинной фазой подавленного состояния, т.к. является исходной точкой конструктивного выхода из сложившегося кризисного положения.

Признание настоящей, какой бы она не была тяжелой и не типичной для обычной, привычной системы функционирования, ситуации, является обязательным условием для формирования конструктивной программы выхода из сложившейся кризисной ситуации. Данное обстоятельство распространяется не только на конкретную личность, но на микро- и макро- социальное окружение, а также является принципиальным для функционирования систем в целом. Любые шаги, даже самые гениальные и позитивные, но сделанные без учета настоящей ситуации, либо в «нарисованной» красивой, радужной ситуации (кругом гремит гром, идет дождь, под ногами лужи и грязь, а на огромной картине, стоящей посреди этого кошмара, светит солнышко и резвятся, наслаждающиеся жизнью, например, котята) не приведут к долгосрочным, устойчивым, позитивным изменениям. Лишь абсолютно искреннее, детальное переосмысление ситуации, ее объективный анализ создает платформу, с которой каждый шаг, даже незначительный, будет направлен в сторону выхода из кризиса.

Таким образом, первостепенной задачей при решении кризисных проблем является признание настоящей ситуации. В данном случае группы самопомощи, позволят достичь значительного позитивного результата и стать средством профилактики подобных рецидивов.

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП САМОПОМОЩИ

2.1. Группы встреч

Начало множеству групповых форм психологической коррекции было заложено в середине 20-го века в Национальной лаборатории тренинга в США. Сейчас в мире существует огромное количество психокоррекционных групп, и большинство из них именуется «группами встреч».

Группы встреч имеют свои особенности. Одни группы ориентируются на решение конкретных задач и исследуют такие вопросы, как коммуникация, разрешение проблем, лидерство. Другие – в большей степени ориентированы на создание чувства общности и развитие у участников способности к установлению близких межличностных отношений [20].

В 40-х и 50-х годах прошлого столетия в деятельности групп встреч активно развивалась концепция, соответствовавшая гуманистическому направлению. В процес-

се работы группы консультант внимательно и сочувственно выслушивает клиента, но не навязывает ему своих суждений. Кроме того, консультант поощряет клиента к реализации собственного потенциала развития, что должно дать клиенту возможность самому сделать продуктивные выводы. Введенное в то время понятие «основной встречи» предусматривает веру в возможность индивидуального развития, происходящего тогда, когда члены группы выражают собственные чувства и принимают к сведению чувства других. В группах встреч внимание участников фокусируется на понимании сути группового процесса, на достижении высокого уровня аутентичности и открытости во взаимоотношениях с другими. При этом руководитель старается создать и поддерживать атмосферу безопасности и доверительности, чтобы побудить участников к обмену самыми сокровенными мыслями и чувствами, ориентируя их, прежде всего, на безусловное положительное принятие каждого участника.

Дальнейшее развитие определения термина «группы встреч» было сориентировано на такие понятия, как открытость и честность, осознание самого себя и своего физического «Я», ответственность перед собой, внимание к чувствам и принцип «здесь и сейчас».

1. Самораскрытие

Понятия открытости и честности тесно связаны с установкой групп встреч на самораскрытие. Руководители данных групп призывают участников к самораскрытию как к способу достижения близких взаимоотношений. Они побуждают членов группы к раскрытию своих чувств и мыслей, особенно тех, которые касаются других участников или событий, происходящих в группе в данный момент времени — в противовес воспоминаниям, которые не относятся к текущим событиям в группе. Например, вполне уместно признаться в том, что один из членов группы напоминает вам вашего старшего брата, который запугивал и унижал вас. Но не следует вспоминать о том же старшем брате безотносительно к текущей ситуации.

Есть некоторая ирония в том, что для приобретения навыков налаживания близких отношений требуется групповой опыт. Адаптация к жизни в обществе часто требует сокрытия подлинных чувств, потребностей и сомнений. Самораскрытие делает людей уязвимыми и внешне слабыми. Оно может быть расценено как признак склонности к патетике или желания приbedниться, а то и вовсе как эксгибиционизм или невоспитанность. Вместе с тем, полное самораскрытие перед другими, сама мысль о котором многих приводит в ужас, на самом деле есть признак сильной и здоровой личности. Пытаясь скрыть свое подлинное «Я» от других людей, мы тем самым активно создаем фальшивый образ себя. Социально обусловленные роли приходится играть во многих ситуациях — и на работе, в процессе учебы, — но, если всякий раз переигрывать, в конце концов можно остаться с ощущением одиночества, отделенности от других и отчужденности от себя. Одной из причин, по которым консультирование и психотерапия предусматривают самораскрытие клиента, является возможность сделать откровенное признание перед сочувствующим слушателем.

лем. Такое признание оказывает терапевтическое воздействие независимо от наличия или отсутствия обратной связи.

Риск раскрытия перед другими может казаться огромным, но сокрытие своих мыслей и чувств также обходится недешево. Мы можем избегать признания любых неприятных фактов о себе, но, поступая так, мы избегаем подлинной близости. Уходя от самораскрытия, мы можем представить другим некий совершенный образ себя, но в этом случае нам трудно будет построить сколько-нибудь значимые взаимоотношения. Есть основания считать, что подавление важных для данного человека внутренних переживаний может приводить к множеству психосоматических расстройств, включая язву желудка, астму и мигрень. Многие симптомы психологических проблем — такие как уход в себя, переедание или злоупотребление спиртным, прием наркотиков, боль в желудке или головная боль — могут объясняться стремлением укрыться от боли, с которой сопряжено признание неприглядных сторон своей личности. Например, некоторые исследователи чувство одиночества, ощущение вины или депрессии объясняют следствием сокрытия правды о себе.

Разными путями группы встреч приводят участников к мысли о возможности раскрытия не перед «профессионалами» — священником, врачом, адвокатом или психотерапевтом, — к которым принято обращаться в трудные минуты жизни, а перед партнерами по группе. Без сомнения раскрывать себя перед всеми подряд тоже не следует. Хотя большинство людей в группах встреч начинают понимать, что их привычная замкнутость и отчужденность от друзей и знакомых превосходит меру необходимого, внезапное самораскрытие может ошеломить других и быть расценено как безосновательное требование рассказчика уделить внимание его персоне.

Для описания открытого и честного общения, которое играет центральную роль в эффективно действующих группах встреч, целесообразным будет прибегнуть к экзистенциальному понятию аутентичности. Аутентичность подразумевает соответствие реалиям, отчужденная личность нечетко ощущает собственное «Я» и склонна считать себя не более чем «исполнителем социальной роли и вместилищем биологических потребностей». В таком качестве человек может удовлетворять свои биологические потребности — пищевые и сексуальные — и иметь социально приемлемый, вызывающий одобрение фасад, но при этом игнорировать свои глубинные психологические потребности. Аутентичная же личность выражает себя спонтанно, естественно и открыто делится с группой своими мыслями. Короче говоря, аутентичная личность «подлинна».

Разумеется, на риск быть «подлинным» и аутентичным можно пойти только в обстановке, которая внушает доверие. Актуальные чувства в отношениях между членами группы обычно не раскрываются до тех пор, пока они не пройдут через последовательные этапы группового процесса: фрустрацию из-за отсутствия структуры, сопротивление раскрытию и выражению эмоций, описание прошлых, ничем в данный момент не угрожающих ситуаций и чувств, выражение отрицательных эмо-

ций с целью проверить, насколько группа заслуживает доверия, и, наконец, обращение к личностно значимым темам. Для того, чтобы члены группы смогли приступить к исследованию, в сущности, неведомых им чувств — тех, которые прежде отрицались или оставались неосознанными, — у них должно появиться ощущение безусловного положительного принятия со стороны других членов группы.

2. Самоосознание

Вторым элементом определения группы встреч является самоосознание. Выражая свои мысли и чувства и получая на них обратную связь, члены группы обретают возможность взглянуть на себя со стороны. Их самоосознание растет по мере того, как они начинают узнавать свои сильные и слабые стороны. К членам группы приходит понимание тех паттернов их поведения, которые имеют саморазрушающий характер, а также того, как они сами влияют на других и как, в свою очередь, подвергаются чужому влиянию. Например, в группе можно исследовать неадекватные стили поведения при общении с лицами противоположного пола. Осознание себя ведет к углублению ощущения своего «Я», к развитию способности меняться в желаемом направлении.

Один из способов, посредством которых группы встреч способствуют достижению высокого уровня самоосознания, предусматривает конфронтацию. Конфронтация побуждает индивида к рефлексии, к размышлениям о своем поведении, к его анализу и пересмотру. Обычно конфронтация высвечивает противоречия между тем, как члены группы воспринимают сами себя, и тем, как их воспринимают окружающие. В идеале конфронтация используется не просто для того, чтобы выразить протест или дать выход враждебным чувствам. Конфронтация с кем-либо уместна только при намерении принять в этом человеке больше участия. Конфронтация между членами группы должна быть выражением их заинтересованности друг в друге. Конфронтация признана помогать каждому из участников в исследовании собственного поведения. При правильном применении конфронтация побуждает людей к изучению особенностей своей личности, а не принуждает к немедленному изменению поведения.

Чтобы сделать конфронтацию эффективной, надо иметь четкое представление о нуждах объекта конфронтации и степени его ранимости. Некоторые темы, например, секс, требуют особой деликатности. Однако есть группы встреч, в которых конфронтация намеренно проводится грубо и безапелляционно.

Одним из примеров подобных групп встреч являются сайнанон-группы, вызывающие весьма противоречивые реакции. Общие принципы работы этих групп были разработаны Чарльзом Дедериком, бывшим алкоголиком, который, не будучи профессионалом, пытался найти действенный способ избавления от наркомании. С этой целью Дедерик основал общину взаимопомощи. Община требовала, чтобы наркоманы стремящиеся к избавлению от своей зависимости, жили в ее пределах и

принимали активное участие в общинной лечебной программе. Правила общежития были здесь довольно строгими и включали полное воздержание от любых наркотиков, в том числе от алкоголя, выполнение домашней работы и посещение занятий в малых группах, не имеющих специально назначенных руководителей. Состав этих групп, именуемых в общине «сайнанонами», менялся по мере того, как одни члены общины подключались к ним, а другие уходили. Однако каждый член группы на протяжении довольно длительного периода времени был объектом пристального внимания. Группа вступала с ним в сильную конфронтацию с целью свести на нет все оправдания и уловки, с помощью которых закоренелые наркоманы обычно держатся за свой порок. Не получивший профессиональной подготовки, но зато обладающий соответствующим жизненным опытом бывший наркоман имеет в этом случае преимущество перед самыми искушенными специалистами, поскольку ему есть чем поделиться с другими членами группы.

Неподготовленному постороннему наблюдателю может показаться, что применяемая в сайнанон-группах техника конфронтации — это ничем не оправданные нападки и унижения. Однако уже адаптировавшиеся к ним участники видят в безжалостном перекрестном допросе самый эффективный способ преодоления эмоциональных блоков и изменения саморазрушительного образа жизни. Наркоманы постепенно начинают понимать, что в общине не станут потворствовать их пагубному пристрастию, скорее здесь будут опираться на их потенциальные возможности, чтобы помочь им найти жизнеутверждающие альтернативы по уходу от стресса и тревоги в алкогольное или наркотическое оглушение. Сайнанон-группы не ограничивают свою деятельность только работой с алкоголиками и наркоманами. Метод вербальной и даже физической конфронтации находит применение и в других группах встреч.

Еще один аспект самоосознания, включенный в определение встречи, — это осознание собственного тела. Многие руководители групп встреч стремятся к достижению равновесия между использованием словесных и физических упражнений. Осознание своего физического (телесного) «Я» и работа с ним в психотерапевтических целях основаны на посылке, согласно которой эмоции начинают находить выражение в позах, мимике и жестах (язык тела) задолго до того, как приобретает умение выражать их словами. Физические ощущения, сопряженные с такими чувствами, как спокойствие, напряженность, счастье или гнев, имеют очень глубокие корни. Члены группы, которые чувствуют, что жизненные обстоятельства «загнали их в ловушку», могут лучше понять себя и ощутить большее облегчение, если выразят свои проблемы физическими средствами — буквально вырываясь из рук тех, кто их при этом держит, вместо того, чтобы прибегать к словесным объяснениям, описаниям и причитаниям. Это не значит, что вербальное подтверждение эмоционального катарсиса вовсе не способно помочь, но для начала физические методы могут оказаться более эффективными. Акцент на важности осознания физического «Я» связан с его разочарованием в способности традиционных «разговорных» форм психотерапии создать основу для долговременных изменений личности.

3. Ответственность

Третьим элементом определения встречи является ответственность. Психотерапия гуманистического направления характеризуется уважением к клиентам, отношением к ним как к личностям, которые способны измениться и в состоянии активно участвовать в процессе изменения. Предполагается, что члены группы должны отвечать за свое поведение в группе и в реальной жизни. основополагающее правило работы групп встреч заключается в том, что участники несут полную ответственность за демонстрируемое ими поведение. Аномальное и ограничительное поведение само по себе является свидетельством их отказа брать на себя ответственность за свою жизнь.

Надо отметить, что большинство руководителей групп встреч занимают по вопросу об ответственности клиента менее радикальные позиции. Все согласны с тем, что одна из задач любой терапевтической системы состоит в расширении спектра возможностей, которые клиент воспринимает как доступные для реализации в его жизни. Направляя членов группы на путь развития чувства ответственности, руководитель отказывается «спасать» их от чувства тревоги, которое неизбежно сопровождает процесс осознания себя. Однако руководитель может устанавливать ограничения, определяющие поведение членов группы.

Подчеркивая ответственность клиентов за результат терапевтического процесса, нельзя полностью отрицать и ответственность руководителя. Гельмут Кайзер, психотерапевт с психоаналитической подготовкой, находившийся в авангарде движения экзистенциальных групп, отмечал, что, после того как клиент признан излечимым, терапевт несет ответственность за развитие чувства ответственности и у самого клиента. Иначе говоря, как только руководитель группы решает, что данный человек может участвовать в групповой работе, он начинает нести ответственность за исход всех своих терапевтических воздействий. Руководители, которые отказываются принимать на себя ответственность за то, что происходит с их клиентами, вместо этого подчеркивают ответственность клиентов за сопротивление оказываемому на них давлению, тем самым отрицают свою роль в групповых взаимодействиях. Но обычно руководитель группы является наиболее авторитетным ее членом, с которым стремятся взаимодействовать все остальные.

Эта ситуация наглядно обрисована в притче о трех мальчиках. Одного них зовут Терапевт, второго Осознание, а третьего Клиент. Все трое идут по улице. Терапевт толкает Осознание так, что тот натывается на Клиента и сбивает его с ног. Клиент обвиняет в своем падении Терапевта, но тот отрицает вину и все валит на Осознание. Мораль: так может вести себя только безответственный психотерапевт, утверждающий, что все отрицательные последствия лечения объясняются неспособностью клиента к развитию.

4. Внимание к чувствам

Центральное место среди задач любой группы встреч занимает обобщение представлений участников об эмоциональном потенциале человека. Прежде чем начать действовать с полной ответственностью, необходимо научиться отдавать себе отчет в своих чувствах. Внимательное отношение к чувствам и ощущениям в группах встреч — это попытка найти противовес тому, что многие воспринимают как характерное для технократической западной философии полностью рассудочное представление о мире. Способствуя осознанию и приятию глубинных чувств и переживаний — будь то радость, печаль, страх, гнев или сексуальные желания, — группы встреч утверждают выражение чувств в качестве наиболее адекватной формы подлинных человеческих взаимоотношений. Путь к реализации такого идеала — снижение интеллектуальной психологической защиты, препятствующей эмоциональному инсайту. То, что происходит в группах встреч, помогает их членам углубить самоосознание и прийти к пониманию и уважению личных переживаний других. Группы встреч развивают способность к сопереживанию, близости, проявлению тепла не только в отношениях с партнерами по группе, но и с миром в целом.

5. «Здесь и сейчас»

Последний элемент, включенный в определение встречи, — это принцип «здесь и теперь». Сосредоточенность на настоящем («здесь и теперь») взята за правило в группах встреч. Такая позиция находится в контрасте с методами работы групп, обращающихся по большей части к полученному вне группы прошлому опыту. При разработке модели «основной встречи» один из основоположников деятельности групп встреч Карл Роджерс отошел от нацеленности исключительно на ощущение «здесь и теперь» и предпочитал, чтобы члены группы выражали свои текущие реакции, в том числе обращаясь к событиям прошлого.

Группы встреч и психотерапия: различия и сходства

Исходно группы встреч считались отличными от традиционных психотерапевтических групп не только по используемым методам и средствам, но и по целям. Например, если психотерапия всегда ориентирована на изменение поведения людей, имеющих невротические или психотические отклонения, группы встреч способствуют развитию личности и самореализации вполне нормальных людей. Джон Ридли Струп утверждает, что группы встреч в смысле ценностной ориентации фундаментально противоположны традиционной психотерапии. Д.Р.Струп считает, что присутствующая группам встреч нацеленность на непосредственный аффективный опыт идет вразрез с установкой на достижение долговременных целей и является отражением того, что он называет духом времени Америки конца 60-х и начала 70-х годов. В этот период люди были разочарованы в скучных и утомительных процедурах традиционной психотерапии и поэтому проявили повышенный интерес к возможности

немедленного достижения счастья предлагаемой организаторами групп встреч, причем за относительно небольшие деньги.

Однако границы между психотерапией и деятельностью групп встреч не такие четкие, как может показаться на первый взгляд. Во многих психотерапевтических группах практикуются методы, которые характерны для групп встреч. Кроме того, психотерапевты в наше время уже не работают исключительно с «больными». Ощущение безрадостности жизни само по себе может служить поводом для обращения к психотерапевту. Поскольку симптомы поведенческих нарушений включают различные ограничения в поведении (независимо от того, интерпретируются ли они как попытка пациента взять под контроль свои антиобщественные наклонности или как его стремление подавить свои внутренние импульсы и неадекватные реакции на внешние раздражители), бывает трудно провести границу между применяемыми в группе воздействиями, которые направлены на устранение таких симптомов, и мерами, которые принимаются с целью стимуляции раскрытия творческого потенциала личности.

Вместе с тем, различия между группами встреч и традиционными психотерапевтическими группами все же существуют. Так, традиционная психотерапия — процесс длительный и непрерывный, а формам психологического воздействия, которые применяются в группах встреч и в других современных психокоррекционных группах, свойственна краткосрочность — часто курс обучения занимает лишь один день или уик-энд. Поэтому, если индивидуальные цели в группах встреч и определяются, то это происходит в самых ранних стадиях группового процесса. В традиционной групповой психотерапии акцент делается на выяснении предыстории человека и на распознавании ограничений, которые присущи его личности. В группах встреч с их ориентацией на принцип «здесь и теперь» основное внимание уделяется выбору, который каждый участник делает в каждый текущий момент, и ответственности участника за последствия своего выбора.

Кроме того, если традиционная психотерапия пытается помочь пациенту адаптироваться к обществу, то в группах встреч за каждым человеком признается право стремиться к радостной и наполненной жизни, к собственной «актуализации»; личность не обязана адаптироваться к требованиям общества, которые нередко бывают произвольными и удушающими. Концепция «самоактуализации» была разработана Абрахамом Маслоу, который считал, что любой здоровый человек, удовлетворив свои основные потребности в безопасности, принадлежности к группе, любви, уважении и самоуважении, обращается к развитию своего творческого потенциала.

Наконец, традиционные психотерапевтические подходы в большей или меньшей степени интеллектуально ориентированы, предпочтение в них отдается «разуму», а не телу. А в группах встреч подчеркивается важность тела и соматических ощущений.

2.2 Группы самопомощи

Определение понятия «группы самопомощи», его типологизация

Термин «самопомощь» применяется, начиная с «групп самопомощи» до «поведения, направленного на поиск помощи» и «самолечения». Куийерс (1997) определяет самопомощь так: «Пациенту предлагается стандартизированный метод лечения, используя который он может помочь себе самому без существенного вмешательства психотерапевта». При таком подходе процесс лечения должен быть описан достаточно детально, чтобы пациент мог действовать самостоятельно».

Многие источники дают определение группам самопомощи, как «более или менее формальным организациям непрофессионалов, преследующих общую цель ради достижения блага для каждого члена группы». Речь идет о группах, главная цель которых — изменения в психологии или поведении участников. Эти группы 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.

Джанет Майерс считает, что группы самопомощи, это объединения различных людей, руководимые в основном не профессиональными психотерапевтами, а кем-то из членов либо бывших членов группы.

Типы групп

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

Группы I типа занимаются преимущественно контролем или реорганизацией поведения. Примеры таких групп: анонимные алкоголики, анонимные азартные игроки и анонимные родители.

Членов групп II типа по классификации Леви объединяет проживание общих стрессовых ситуаций, 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. Данные группы включают лиц в переходном периоде жизни и стремятся скорее помочь клиенту с совладением с кризисными ситуациями, чем к изменению его статуса.

В работе групп III типа участвуют люди, испытывающие дискриминацию в связи с их полом, расовой или классовой принадлежностью и сексуальной ориентацией и т.д.

Группы IV типа не имеют какой-либо определенной общей проблемы, они стремятся к общей самоактуализации и повышению личной эффективности.

Терапевтические факторы групп самопомощи

Несмотря на большое разнообразие упомянутых выше групп, можно выделить ряд общих для них терапевтических черт или процессов, которые способствуют достижению изменений у её членов.

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 защиты и побуждает к самораскрытию, чему сопутствуют эффект катарсиса и уменьшение стыда.

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

Информация. Большой терапевтический эффект приносит получение информации технического порядка, а также элементов народной мудрости.

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

Обучение специальным методам. В таких группах самопомощи, как анонимные алкоголики, 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.

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

Руководство группами самопомощи

В настоящее время отношения между группами самопомощи и профессионалами варьируют от тесного сотрудничества до антагонизма. Для некоторых групп независимость от авторитета, методов и функционирования профессионалов является делом принципа. Но даже ярые приверженцы групп самопомощи все больше

признают важность того, как профессионалы создают, консультируют такие группы. По данным подавляющего большинства авторов, исследовавших эффективность работы групп самопомощи, около трети групп были основаны, по меньшей мере, при содействии профессиональных помощников. Профессионалы и непрофессионалы тесно взаимодействуют между собой в деятельности многих групп, имеющих отношение к различным аспектам жизнедеятельности человека. Например, такие организации, как анонимные алкоголики, часто получают существенную поддержку со стороны психиатров и клинических психологов.

Опыт создания групп самопомощи для людей с различными социальными проблемами показал, что их эффективность в значительной мере зависит от характера и степени профессионального сопровождения. Так, например, основной проблемой, возникающей в реабилитации лиц с ограничениями жизнедеятельности вследствие дефектов здоровья, является формирование личности – инвалида. Если сделать перенос на людей, попавших в кризисную ситуацию, то это погружение в проблему и формирование новой стратегии жизни с учетом конструктивной мотивации, а не с позиции, где основное место занимает поиск путей существования и жизнь исключительно сегодняшним днем.

В основном выделяют 3 причины полной дезинтегрированности человека в социальном плане (когда человек остается один на один со своими проблемами и не может найти путей собственной реинтеграции, ориентируясь на традиционные, принятые в настоящее время реабилитационные, коррекционные технологии):

1. Человек считает, что его проблема или заболевание, а соответственно и развившиеся в связи с ними нарушения социального функционирования – уникальны, и аналогичных, точно повторяемых нарушений ни у кого не было.

2. Человек ставит нереальные задачи собственного восстановления или выхода из создавшейся ситуации. В процессе проработки своей, актуальной ситуации он ощущает, что реальный эффект отличается от намеченного им. Либо он оказывается неготовым к принятию «новой» ситуации. Данные обстоятельства часто являются определяющими в развитии целого каскада патологических, психологических реакций и нарушений, например, агрессивного и депрессивного состояний.

3. Социальная среда может принять этого человека, не взирая на его психофизические особенности, однако, он сам считает, что еще не совсем готов к этому и должен принять «предложение социума» позже, когда его психофизические параметры будут соответствовать определенному, чаще прежнему – докризисному уровню. Четко и критично, человек, находящийся в кризисной ситуации, данный уровень не обозначает. В своем воображении он стремится к какому-то идеальному стандарту из собственного жизненного опыта, полученного до попадания в затруднительную жизненную ситуацию. В данном случае, срок социального включения этого человека, может отодвигаться до «никогда».

Приведенные причины, требуют грамотной, профессиональной организации помощи данному человеку, в том числе и посредством включения в группы самопомощи. В противном случае, если предоставить этим людям возможность решать свои проблемы самостоятельно, либо прибегая к помощи и советам людей, имеющих опыт жизни с подобными проблемами, через немодерируемые группы самопомощи, можно получить не только низкую эффективность результата их функционирования, но и обратный, негативный эффект.

Для примера приведем две, на наш взгляд основных тенденции, которые наиболее часто встречаются в немодерируемых группах.

1. Происходит усугубление переживаний, связанных с тем, что каждый член группы имеет собственный характер и степень выраженности переживаний, восприятие и ощущение которых индивидуально в каждом отдельном случае (в зависимости от уровня притязаний, жилищных условий, типа отношения членов семьи, уровня воспитания, образования и т.д.). Т.е. какая-то часть переживаний, нарушений или дефекта здоровья воспринимается в более значимой степени, а какая-то может даже полностью игнорироваться. Тесное, групповое общение таких людей, с единым стержневым проблемным фактором, может приводить к расширению проблемного поля у каждого из членов группы. Другими словами, происходит явление индуцирования и каждый член в группе начинает «находить в себе проблемы соседа и понимать, что над ними нужно тоже попереживать».

2. Стимуляция рентных установок. Группа самопомощи становится прекрасным местом тренинга, как с наименьшими затратами получить материальную выгоду от сложившейся ситуации. Люди в подробностях делятся элементами «технологий получения финансовых компенсаций, льгот и т.д.» которые позволили им получить большие льготы от государства или других, третьих лиц. В данном случае, даже те, у кого до прихода в группу была мотивация на социальную реадaptацию, принимают точку зрения «бывалых – консультантов», базирующуюся на мнении, что прожить за счет компенсаций и льгот можно не хуже, чем на зарплату, а сил затратить в значительной мере меньше.

Данный перечень негативных тенденций можно продолжать и конкретизировать дальше, однако, по нашему мнению, этих двух приведенных выше возможных ситуаций достаточно, чтобы при создании групп самопомощи, как механизма ресоциализации, отдать приоритет группам, модерируемым профессионалом.

Таким образом, в следующем подразделе мы рассмотрим групповую работу с позиций в т.ч. и психотерапии, т.к. специалист по социальной работе в своей деятельности должен руководствоваться общепринятыми методами и подходами при осуществлении координации и модерации групп самопомощи различных категорий людей, попавших в кризисную ситуацию.

ГЛАВА 3. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И МОДЕРИРОВАНИЯ ГРУПП САМОПОМОЩИ

3.1 Общие вопросы формирования групп самопомощи

Цели и задачи групп самопомощи для семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Цели:

- оказание всесторонней помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации путем обмена личными переживаниями и трансляцией участниками группы успешного опыта в преодолении кризиса;
- адаптация участников к условиям жизненной ситуации и успешная социализация;
- создание безопасного эмоционального пространства для личностного восстановления человека, гармонизация психоэмоционального состояния.

Задачи:

- сплочение группы, создание доверительной атмосферы;
- укрепление уверенности в достижении личного и семейного благополучия;
- снятие ощущения уникальности и безвыходности ситуации;
- предоставление информации, как возможности и необходимости обмена социальным опытом между участниками группы относительно способов преодоления тех или иных проблем, присутствующих в их жизни;
- повышение самосознания участников, их самооценки, уверенности в себе, развитие путей самовыражения и самореализации;
- формирование адекватных эмоциональных реакций в отношении себя и своих возможностей;
- межличностное обучение конструктивному взаимодействию для установления полноценных социальных связей с окружающим миром;
- осознание и защита участниками своих прав и интересов;
- проработка форм адекватного поведения в повседневной жизни;
- совершенствование в процессе коммуникации в группе умения общаться, выражать свои мысли;
- обучение участников, расширение социального опыта;
- организация проведения совместного досуга (экскурсии, посещение театров, концертов, празднование дней рождений и т.д.).

Содержательный аспект групп самопомощи

Встречи групп самопомощи могут проходить в форме информационных встреч, бесед и дискуссий по заранее определенной теме, которые могут меняться в зависимости от актуальности проблем участников.

Информационные встречи. Такого рода встречи в группах самопомощи позволяют семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, получить информацию непосредственно от специалиста, задать ему вопрос, а также вступить в диалог. Именно поэтому проведение встреч должно быть максимально интерактивным: участники должны иметь возможность задавать вопросы и дискутировать с выступающим. Интерактивность в большей степени позволяет адаптировать информацию к потребностям участников групп взаимопомощи и лучше ее запоминать.

В работе групп самопомощи может возникнуть необходимость приглашения различных специалистов (врача-педиатра, юриста, психолога) для предоставления информации участникам по волнующим темам. Приглашенный специалист должен обладать такими качествами как: уважение к участникам, понимание и соблюдение конфиденциальности, умение выражать мысли простым языком, способность слышать других. Как показывает опыт работы, семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, обычно обладают довольно небольшим внутренним ресурсом, они как правило не имеют поддержки извне и поэтому любую информацию, которая поможет улучшить качество жизни и увеличить воспитательный потенциал семьи, воспринимают с благодарностью. Список приблизительных тем для информационных встреч: «Физическое и психическое развитие ребенка дошкольного возраста», «Проблемы в поведении ребенка: причины и следствия», «Детские инфекции, как лучше справляться с болезнью», «Насилие в семье: куда обращаться за помощью» и др.

Дискуссионные встречи. Цель дискуссионной встречи в группах самопомощи – это формирование у каждого из участников собственного отношения к полученной информации, а также совместная выработка позиции по вопросу в ходе обсуждения заданной темы. В отличие от информационной встречи дискуссии проводятся не между участниками и специалистами, а между самими участниками группы самопомощи. Ведущему необходимо организовать обсуждение таким образом, чтобы оно было наиболее плодотворным.

Важное значение при проведении групп самопомощи играют групповые игры и упражнения. Преимущество игр и упражнений – в возможности их приложения ко всем возникающим в группе ситуациям и к разным тематическим и проблемным областям. С помощью игр и упражнений можно смоделировать, развить и усовершенствовать практически все личные и профессиональные способы поведения – коммуникативные навыки, наблюдательность, способность разбираться в своих и чужих чувствах. Игры и упражнения могут использоваться для обучения ведению групп, процессу принятия решений, ролевому поведению, разрешению конфликтов, сотрудничеству и для многого другого.

Принципы работы групп самопомощи

Группы самопомощи дают возможность людям принять активное участие в решении собственных проблем. Каждая группа разрабатывает свои собственные принципы действия, отвечающие ее желаниям и потребностям. При этом стиль работы может изменяться с течением времени.

1. Добровольное участие. Все члены принимают добровольное участие в группе самопомощи в связи с личными проблемами. Условием для участия в группе самопомощи отдельных лиц является наличие собственных, но сходных с другими проблем. Участие в группах самопомощи – добровольное, то есть каждый участник может прекратить посещение группы самопомощи, когда он сам пожелает этого.

2. Равные права. Все члены группы самопомощи наделены равными правами и определяют стиль деятельности группы сообща. Направление деятельности группы, открытость или закрытость для новых членов, тематические направления, подлежащие обсуждению, или активные действия – все эти проблемы решаются группой сообща в соответствии с принципами демократичности. В данном случае руководитель группы, наделенный особыми правами, отсутствует. Все члены группы обладают одинаковыми правами и обязанностями.

3. Конфиденциальность. Темы, обсуждаемые в группе самопомощи, не выходят за пределы группы и не сообщаются посторонним (сохранение тайны). Взаимное доверие является условием хорошего сотрудничества группы. Для того, чтобы иметь возможность открыто и откровенно обсуждать собственную ситуацию, члены группы должны быть уверены в том, что сказанное ими останется внутренним секретом. Поэтому они должны принять взаимные обязательства по исключению передачи услышанного в группе посторонним лицам.

4. Помогая другим, помогаешь себе. Как правило, вначале группа взаимопомощи привлекает людей тем, что они рассчитывают найти в ней ответы на волнующие их вопросы. Со временем они понимают, что их собственный опыт так же очень ценен и может сыграть большую роль в жизни другого человека, столкнувшегося с такой же проблемой. Возможность помогать другим становится для многих участников группы не менее важной, чем получение помощи для себя.

5. Ответственность. Каждый участник отвечает за себя, группу и развитие событий в группе. Заключение относительно соответствия решений, ситуаций, развития событий или бесед в группе своим собственным желаниям каждый принимает для себя сам. Тем самым каждый член группы самопомощи со всей активностью и ответственностью вносит свой вклад в развитие событий в группе и направление ее деятельности. Каждый член обязан сообщить другим членам группы свое мнение в случае обнаружения им отступления от соответствующего направления в развитии событий в группе. В подобном случае участники группы располагают общими возможностями для изменения возникшей ситуации.

Правила и методы деятельности группы самопомощи

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 индивидуальным желаниям. Применение этих методов и правил весьма разнообразны и зависят от соответствующей тематики группы самопомощи.

1. Начало и конец заседания группы устанавливаются конкретно.

Важно, чтобы члены группы знали, когда начинается сосредоточенная групповая работа и могли настроиться на изложение своих проблем.

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. Важным принципом является то, что об отсутствующих членах в группе говорить нельзя!

3. Приоритет в прерывании обсуждения.

Каждый участник имеет право прервать обсуждение, если не желает больше принимать участие в нем, или ему стало скучно, или он раздражен, или по какой-либо другой причине не может 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, 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.

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-либо 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.

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.

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. Рефлексия (обратная связь)

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

Участники должны научиться обращаться непосредственно к человеку и давать ему понять, что разговор идет именно о нем; говорить следует о тех ощущениях, которые были вызваны поведением этого человека; описывать ему свои конкретные чувства, испытанные в конкретной ситуации так, чтобы слушающий понял, какой момент в его поведении имеется в виду. Оценка, обвинения и умозрительные рассуждения о поведении другого человека не имеют в данном случае смысла.

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. Руководство обсуждением при встречах может поочередно возлагаться на любого из членов группы. Оно является средством для структурирования развития событий в группе, но не определяет само содержание. Руководители обсуждения не являются руководителями группы.

Алгоритм организации работы группы самопомощи

1. Отбор в группы самопомощи и первичная диагностика характера и степени переживания кризисной ситуации.

- комплектация групп с учетом типологизации проблем, определивших кризисную ситуацию (беженцы, насилие);
- диагностика характера и степени значимости для человека переживаний, связанных с кризисной ситуацией;
- формирование групп самопомощи с учетом пола, возраста, уровня образования людей (отдельные характеристики обладают различным уровнем значимости, в зависимости от характера причины, вызвавшей кризисную ситуацию).
- Необходимо внимательно относиться к отбору и комплектации групп самопомощи для организации поддержки людей в кризисной ситуации различного генеза. Наряду с функциональными расстройствами ситуативного плана у таких людей могут встречаться и нарушения на серьезном, психопатологическом уровне. Данное обстоятельство и опыт негативных примеров заставляет нас ввести хотя бы элементарный фильтр в организацию данного процесса. Суть его заключается в том, чтобы вовремя направить человека, имеющего высокий уровень депрессивных нарушений, к профильным специалистам.

Важно! При выраженных нарушениях депрессивного характера, либо обилии психосоматических жалоб, человек должен, как минимум быть проконсультирован врачом психиатром или психотерапевтом.

В данном пособии предлагается лишь несколько простейших методик (см. приложение), которые помогут ведущему группы самопомощи сориентироваться в ситуации и вовремя порекомендовать участнику группы обратиться к профильным специалистам либо пригласить их для проведения совместной консультации.

2. Формирование группы и определение задач ее деятельности.

Число участников группы взаимопомощи может варьировать от 5 до 20 человек. Встречи рекомендуется организовывать не чаще одного раза в неделю, лучше в вечернее время, если это будние дни или после 13.00 в выходные дни. Продолжительность каждого собрания 1,5-2 часа.

Этап 1: Подготовка

На этом этапе необходимо выбрать помещение, подготовить необходимое оборудование и материалы; фасилитатору – провести индивидуальные встречи с потенциальными участниками. Нужно уделить особое внимание помещению. От подходящего помещения во много зависит успех группы. Уютное и комфортное помещение поможет привлечь и удержать участников, сохранить ощущение единства и традиций группы, ее атмосферы, даже если состав группы будет меняться. Учитывая особенности кризисных семей, где часты неполные семьи, необходимо организовать занятия с детьми параллельно работе группы самопомощи для взрослых. Социальный педагог или детский психолог должен подготовить ряд мероприятий для детей дошкольного или младшего школьного возраста, так как именно таких детей не с кем оставить одиноким родителям.

Этап 2: Становление

На этом этапе члены группы должны лучше узнать друг друга, определить свои цели - обсудить, чего они хотят и каким образом этого можно достичь, сформулировать основные принципы своей работы. На этом этапе очень важно, чтобы участники начали доверять друг другу. В процессе становления группы оптимально использовать различные приемы для знакомства: упражнения «Интервью», «Снежный ком», «Приветствие без слов», «На льдине» и др. Желательно вначале работать в парах (это поможет снять робость и дискомфорт у участников). Необходимо поощрять все попытки участников открыто рассказывать о себе и делиться своими чувствами. Главное на этом этапе – тактичность и размеренность.

Этап 3: Смятение

Это конфликтная стадия, на которой группа вырабатывает модели взаимоотношений и направление деятельности.

Лучше узнав друг друга, многие участники группы начинают чувствовать себя уверенно, уже не боятся высказывать свое мнение, начинают возражать и спорить. Эти факты говорят о том, что группа движется к своей цели – дать возможность каждому участнику самоутвердиться. Однако необходимо обратить внимание на то, чтобы не возникло соперничество за положение и авторитет в группе. На этом этапе ярко выражена заинтересованность позицией ведущего, его умением работать с группой, его умение поддерживать и оказывать помощь. В этот период важно не оставлять без внимания чувства (негативные и позитивные), которые выражают участники группы. Необходимо прояснить еще раз ожидания участников от групповой работы и акцентировать внимание на те моменты, когда группа чувствует себя единым организмом. Можно предложить, как дискуссии, так и ролевые игры, направленные на формирование умений поведения и общения.

Это трудная фаза и, в случае неудачи, группа может распасться.

Этап 4: Сплочение

На этом этапе группа становится более сплоченной. Это характеризуется: одобрением людей и ролей, групповой гармонией, следованием групповым целям и принципам. Участники объединяются в единую, целостную группу. Этому процессу способствует определенный тип разогревающих техник, так называемых «ледоколов», и техник, позволяющих участникам группы оставаться сосредоточенными на своих целях и задачах. Для работы подойдут такие упражнения и техники, как «Геометрические фигуры», «Ассоциации», «Интеллектуальный футбол», «Разожми кулак» и др.

Этап 5: Работа группы

На этой стадии своего существования группа, как правило, эффективно работает. Это проявляется в быстром решении проблем, подвижности ролей, благополучном разрешении конфликтов. Все стремятся быть активными. Умеют не только участвовать в дискуссии, но и приходиться к общему решению. Важно поощрять попытки участников быть активнее, смелее отрабатывать полученные навыки. Нельзя оставлять без внимания все происходящее в группе. Полезно проводить оценку работы в группе, постоянно проводить рефлекссию (обратную связь). Необходимо создавать традиции группы, проводить праздники, дни рождения, обсуждение фильмов и книг, что поддерживает энтузиазм участников и дает хорошую возможность оценить и поблагодарить каждого индивидуально за его деятельность в группе. В процессе всей работы ведущий должен способствовать развитию доверительных отношений в группе и не оставлять без внимания происходящее в группе.

Этап 6: Роспуск

Когда группа завершает свою работу, важно дать возможность ее членам признать необходимость ее роспуска. Людям должна быть предоставлена возможность: выразить свое отношение к роспуску группы, оценить успехи и неудачи, получить обратную связь по поводу значения группы для других людей, обсудить возможность возобновления работы группы в будущем, отметить завершение работы и попрощаться.

При этом важно, чтобы не только ведущий поблагодарил группу за работу, но и все участники поблагодарили друг друга. Обеспечить всех участников информацией о системе поддержки их в период, когда группа не работает.

Эта же группа может работать после некоторого периода перерыва, возобновив свою работу или в прежнем составе или же в измененном. При завершении работы группы участники должны уходить с твердой уверенностью в том, что в данном учреждении им всегда рады помочь.

3. Выявление лидеров в группе и изучение степени их влияния на групповой процесс (лидеры, должны побуждать группу к конструктивному процессу, а не уводить в переживание опыта самого лидера).

4. Формирование плана встреч, а также их содержательной части (решение материальных вопросов, связанных с местом/местами встреч, закупкой продуктов – чай, печенье).

5. Проведение первой встречи (лучше в присутствии модератора-специалиста):

- концентрация проблемных полей;
- отработка коммуникативности в группе;
- типологизация обсуждаемых вопросов;
- снятие психо-эмоционального напряжения в группе.

6. Организация динамического группового процесса.

7. Отслеживание динамики группы и динамическое наблюдение за изменением актуального психологического статуса членов группы в отдельности.

8. Оценка эффективности работы группы и выбор дальнейшей формы и тактики социально-психологического патронажа людей, находящихся в кризисной ситуации.

Пошаговая технология группового процесса индивидуальна и может формироваться, как на основе материала, изложенного в данном пособии, так и на основе опыта, изложенного в литературных источниках, либо примеров работы конкретных групп самопомощи (рекомендуемых специалистами, имеющими опыт работы с группами самопомощи, сформированными для нивелирования социальных, социально-психологических проблем, связанных с воздействием конкретной кризисной ситуации (насилие, беженцы, лица пострадавшие от катастроф, военных действий, вынужденной и др. миграции и т.д.)).

3.2 Модерирование групп самопомощи

Как привлечь участников в группы самопомощи?

Эффективность групп самопомощи во многом зависит от того, насколько грамотно проводится отбор и предварительная подготовка будущих членов группы. Как отмечалось выше, комплектации групп самопомощи уделяется особое внимание. Необходимо обратить внимание на общее психоэмоциональное и физическое состояние кандидатов. Возможно, какое-то время они нуждаются в помощи узких специалистов. Решение принимается на основе анализа историй и индивидуальных особенностей потенциальных кандидатов на участие в работе группы самопомощи. Процессом формирования группы самопомощи и отбором участников необходимо заниматься человеку, который в этом искренне заинтересован. Как показывает практика, инициаторами формирования группы являются сами люди, затрону-

тые проблемой, либо, работающие с ними специалисты (например, психологи, специалисты по социальной работе, психотерапевты, социальные работники, социальные педагоги, учителя, врачи), которые видят необходимость в дополнительной психоэмоциональной поддержке своих подопечных и их близких.

Одной из важнейших задач для организаторов групп самопомощи является привлечение участников для работы в группе. Клиенты кризисных комнат, семьи, находившиеся в кризисной ситуации, обратившиеся за консультацией к психологу, могут стать потенциальными участниками групп самопомощи. Необходимо предоставить как можно более полную информацию о возможности посещения групп самопомощи, заинтересовать потенциальных клиентов, убедить, что участие в группе позволит получить полезную информацию, расширить коммуникативные навыки и в будущем поможет в преодолении кризисных ситуаций. Это можно сделать несколькими способами:

- в непосредственном контакте с семьями (людьми), находящимися в кризисной ситуации. Этот способ является одним из эффективных, так как осуществляется личный контакт с потенциальными участниками. В этом случае необходимо рассказать о группе, опираясь на пользу, которую можно получить от участия в группе;
- через работающих с кризисными семьями специалистов: психологов, специалистов по социальной работе, учителей, социальных педагогов. Для этого будет целесообразно установить и развивать сотрудничество с учреждениями и организациями, оказывающими помощь и поддержку семьям, находящимся в кризисной ситуации. Также, организатору группы самопомощи необходимо провести предварительную работу со специалистами партнерских организаций, через которых будет осуществляться доступ к потенциальным участникам;
- представление целей, задач и пользы групп самопомощи через проведение информационных встреч в местах, где семьям, находящимся в кризисной ситуации, предоставляются социальные услуги, социально-педагогические учреждения, школы, ТЦСОНЫ, больницы, поликлиники.
- через печатные информационные материалы (объявления о существующей группе, краткие информационные буклеты, брошюры и т.п.). Информационные материалы необходимо подготовить и предоставить в партнерские учреждения и организации, работающие с семьями, оказавшимися в кризисной ситуации. Однако, этот способ может использоваться как вспомогательный, поскольку не предполагает личного контакта.

Эффективность работы группы самопомощи

Группы самопомощи основаны на самоуправлении, однако, для эффективной работы и создания комфортной атмосферы в группе, позволяющей участникам чувствовать, что они имеют право голоса, что их мысли и чувства важны, что к ним прислушиваются и принимают их точку зрения необходимо, чтобы кто-то взял на себя роль модератора, лидера группы. Модератором, лидером может быть человек из числа участников группы, имеющий общую со всеми проблему, либо человек со стороны, владеющий техникой создания и ведения группы – психолог, специалист по социальной работе, врач, сотрудник или же волонтер общественного объединения. Человека, обеспечивающего эффективную работу группы, правильно называть фасилитатором. Фасилитатор (от англ. «facilitate» - «облегчать, способствовать») облегчает группе процесс общения и способствует созданию необходимой межличностной атмосферы для удовлетворения эмоциональных потребностей всех её членов. Фасилитатор, способствует тому, чтобы все участники имели возможность проявить себя, анализирует происходящее вместе с участниками группы, следит за порядком дискуссии и выполнением правил группы участниками.

Умения и навыки фасилитатора группы

Фасилитатору группы взаимопомощи отводится важная роль: ему необходимо создать атмосферу, в которой участники группы почувствуют себя в безопасности, смогут открыто выражать свои чувства, рассказывать о своей проблеме, делиться опытом, смогут понять, что их объединяет, а также признать неизбежные различия и научиться преодолевать возникающие конфликты. Для эффективной работы группы самопомощи важно, чтобы участники группы ощущали взаимную поддержку, каждый был услышан.

Будет неверно полагать, что любой человек, желающий помогать людям и обладающий определенными личностными качествами, будет хорошим фасилитатором группы самопомощи и сможет воплотить все задачи, описанные выше. Роль фасилитатора требует ряда особых навыков и реализации соответствующих функций. Для качественной организации группового процесса, фасилитатору необходимо обладать следующими навыками:

1. Самораскрытие. Быть готовым раскрывать личную информацию, поскольку раскрытие личной информации поможет фасилитатору стать ближе к участникам группы. Также, этот навык подразумевает знание того, что, в какое время, каким образом и насколько открывать.

2. Обобщение и резюмирование. Фасилитатору необходимо уметь резюмировать, обобщать мнения и взгляды участников, подводить итоги. При этом необходимо делать это не только на рационально-интеллектуальном уровне, но и на эмоциональном – отражая чувства и настроения участников. Важное умение –коротко и

определенно связывать мысли и чувства различных участников. Подводя итоги происходящего в группе, фасилитатор должен всегда помнить о том, что ему необходимо выражать мнения и точки зрения всех участников, не игнорируя, а сознательно учитывая точку зрения меньшинства.

3. Развитие групповой сплоченности. В начале работы группы самопомощи фасилитатору необходимо уделить процессу сплоченности особое внимание, поскольку именно на начальном этапе участники группы в минимальной степени чувствуют единство. Сплоченность поможет создать атмосферу, в которой участники будут чувствовать себя в безопасности. Фасилитатор при этом должен восприниматься как «равный».

4. Блокирование. Во всех группах существует определенный конфликтный потенциал. Конфликты могут возникать на фоне индивидуальных особенностей членов группы и, следовательно, особенностей их поведения, противоречащих друг другу целей участников, страха перед возникновением новых трудных жизненных ситуаций. Блокирование касается вмешательства фасилитатора, который дает возможность для прекращения в группе непродуктивного поведения участников. Вмешательство происходит тогда, когда попираются права и достоинства кого-то из участников группы или грубо нарушаются групповые правила. Этот навык требует чувствительности, прямоты и способности прекратить конкретную деятельность, не нападая на участников группы. Даже если это агрессивные выпады со стороны одного из участников группы, блокирование должно осуществляться мягко, но уверенно.

5. Активное слушание. Активное слушание подразумевает полное внимание к говорящему и чувствительность к осуществляемой коммуникации, как на вербальном, так и на невербальном уровне. Владение фасилитатором приемами перефразирования, поддержки и отражения чувств помогут участникам почувствовать себя принятыми и понятыми.

Перефразирование – продолжение слушания. Оно подразумевает повторение того, что сказал человек, но другими словами, благодаря чему смысл сказанного становится ясным как говорящему, так и группе.

Поддержка и отражение чувств. Поддержка означает обеспечение членов группы помощью и подкреплением, особенно когда они раскрывают личностную информацию, исследуют болезненные чувства. Отражение чувств – умение отвечать на существенные моменты того, о чем говорит человек.

6. Защита. Фасилитатор должен уметь предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, который ассоциируется с пребыванием в группе, занимая при этом равную позицию.

Тактика работы фасилитатора

- сохраняет конфиденциальность;
- не оценивает и не предлагает собственных решений;
- концентрирует энергию группы;
- мотивирует людей к участию в процессе;
- координирует действия перед началом встреч и после их окончания;
- обеспечивает эффективные коммуникации между участниками;
- не критикует предложения участников;
- не навязывает собственное мнение.

Проблемные ситуации и взаимодействие с «трудными участниками»

Эффективней всего группа работает, когда все ее участники идут на контакт, активны, заботятся о гармонии и теплоте взаимоотношений, умеют как говорить, так и слушать, сопереживать другим, получать и оказывать поддержку. Однако в групповом процессе часто возникают проблемные ситуации, которые препятствуют ее развитию, затрудняют взаимную поддержку участников. Когда фасилитатору группы необходимо вмешаться в происходящее, а когда следует сдержаться и подождать, позволив участникам группы самим сориентироваться в сложной ситуации – этот вопрос поможет решить один принцип: вмешиваться только в случае кризиса или опасности. Кризисная ситуация – попираются права и достоинства кого-то из членов группы, либо грубо нарушаются правила группы, либо кто-то из группы настолько погружен в свои проблемы, что постоянно требует повышенного внимания и не способен воспринимать других.

Фасилитатору полезно иметь знания и опыт по взаимодействию с «трудными участниками» (обладающие конкретными и ярко выраженными (акцентуированными) личностными особенностями участники группы). Рекомендуется встретиться с каждым из участников перед началом групповой работы и объяснить, для чего создается группа. Необходимо сообщить о том, что у каждого участника группы есть право покинуть ее.

Рекомендации фасилитатору в работе с проблемными ситуациями

Нарушение конфиденциальности. Вся групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности на убеждении, что никто из группы не расска-

жет вне круга личную информацию, полученную в группе. Нарушение конфиденциальности – серьезная проблема.

Как вести себя фасилитатору?

- на первой встрече группы самопомощи следует особое внимание уделить правилам работы в группе и в частности обсудить с участниками правило конфиденциальности, рассказать о последствиях, которые могут иметь место в результате его нарушения;
- необходимо обозначать пределы конфиденциальности. Кто-то из участников может не решиться высказываться перед всеми, но найдет себе собеседника для разговора один на один.

Образование группировок. В процессе групповой работы внутри группы могут возникнуть группировки. В них могут входить те участники, которые уже были знакомы до формирования группы. Также участник группы с высоким лидерским потенциалом в процессе функционирования группы может сформировать вокруг себя группировку. Образование группировок может отрицательно сказаться на процессе создания доверительной атмосферы и сплоченности группы.

Как вести себя фасилитатору?

- включать в работу группы техники и упражнения с постоянной сменой участников в парах и малых группах (для предотвращения появления устойчивых группировок);
- если замечаете, что некоторые участники группы начинают противостоять остальной группе, попробуйте разделить их. Рассадите их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь;
- делить группу по парам так, чтобы в одной паре оказался участник из группировки и участник, в нее не входящий;
- использовать ресурсы человека с высоким лидерским потенциалом во благо себе и группе, предложить ему стать соведущим;
- если различия начинают мешать работе, обсудить этот момент с группой.

Споры. В групповой работе спор - нормальное явление, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако, спор может привести к конфликту. В спорах между участниками фасилитатор не должен принимать ни одну из сторон, однако если силы неравны (против

одного члена группы настроены сразу несколько участников) и обстановка накалена, есть необходимость вмешаться.

Как вести себя фасилитатору?

- переводить споры в дискуссии для того, чтобы вести конструктивный разговор;
- использовать различия во мнениях для целей обучения. Попросить участников открыто высказывать свои мысли, а затем предложить остальным поддержать одну из сторон или высказать собственную точку зрения;
- использовать эту ситуацию как тему для обсуждения взаимоотношений в группе.

На группу пришел один, два или три участника. Причины таких случаев бывают различны. Например, состояние здоровья, внеплановое посещение родственников, задержка на работе и т.п.

Как вести себя фасилитатору?

- проводить встречу даже в том случае, если пришло немного участников. Такой подход поможет поддерживать мотивацию участия как тех, кто пришел, так и тех, кто придет в следующий раз.

«Привлекающие внимание». Нередко бывает так, что в группе есть участник (участники) которым необходимо быть в центре внимания всей группы. В некоторых случаях, когда человек находится в кризисе, такая ситуация оправдана. В такой ситуации важна поддержка группы. Однако, бывают и такие участники – «монополисты», для которых привлечение внимания других – стратегия поведения. Такой участник говорит без остановки. Его желание – привлечь к себе внимание, этим он сбивает остальных участников с канвы обсуждения.

Как вести себя фасилитатору?

- избегать позитивного невербального подкрепления (улыбки, одобрительные кивки), когда понятно, что участник работает на публику;
- разбить группу на пары для обсуждения какой-либо темы, а фасилитатору составить пару с позером и наедине обсудить с ним его поведение;
- установить для каждого регламент (лимит времени). Если кризисная ситуация затянулась более чем на две встречи, разумно будет напомнить о регламенте.

- подчеркивать, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками;
- можно остановить позера фразой: «Я вынужден прервать тебя, другим тоже надо высказаться»;
- обращаться к другим участникам, особенно застенчивым: задавать им несложные вопросы, посадить их рядом с активными участниками, поддерживать инициативу;
- поговорить с ним вне тренинга и объяснить, что очень приятно видеть его активное желание участвовать в групповом процессе, но хотелось бы предоставить возможность включаться в обсуждение другим членам группы.

«Великий ворчун» или «злюка». Такой участник расценивает участие в группе как хорошую возможность пожаловаться на свое ближайшее социальное окружение, знакомых или коллег по работе. «Ворчун» может быть недоволен чем угодно. Его поведение может меняться от практически полного молчаливого неучастия, ворчания себе под нос до постоянных жалоб. Если дать такому человеку шанс поговорить «о наболевшем», его негативный настрой может полностью подавить энтузиазм остальной части группы.

Как вести себя фасилитатору?

- позволить «злюке» «выпустить пар», первое слово отдать ему. Позволить ему выговориться и двигаться дальше. Можно использовать следующую фразу: «Я вижу, для тебя это важно. Давайте сейчас мы отведем ровно три минуты на обсуждение, а потом отложим этот вопрос до окончания программы»;
- спросить у «ворчуна», что бы он хотел сделать со своей проблемой и какие действия предпринял бы для ее решения. Может оказаться, что существует простое решение, а в таком случае, почему бы ему не заняться его осуществлением.

«Тихоня» или «молчун». В большинстве групп можно встретить участников, которые почти никогда не высказываются. Молчание не говорит о том, что группа не приносит пользы такому участнику. Может наступить момент, когда «молчун» заговорит. Если этого не произойдет, то рано или поздно другие участники попытаются вызвать «молчуна» на разговор.

Как вести себя фасилитатору?

- такое поведение может содержать в себе различные сообщения. В ряде слу-

чаев молчание – это отступление из ситуации и уход от контакта. Не стоит настойчиво вынуждать «молчунов» говорить: достаточно, на начальном этапе групповой работы, чтобы в начале и в конце группы этим участником было сказано хотя бы несколько слов;

- молчание фасилитатор может нарушить дружеским вопросом: «Мне в настоящий момент очень недостает контакта с вами, и я хотел бы знать, что вы нам сообщаете своим молчанием?»
- если молчит вся группа, ведущий может сказать: «Я не уверен в том, что понимаю, что означает ваше молчание. Что вы хотите выразить с его помощью?»
- хорошим вариантом будет беседа с «молчуном» после встречи группы, скажите о том, что его не хватает группе.

«Шутник». «Шутники» в группе – дружелюбный вариант «саботажников», вызывают улыбку на лицах окружающих. «Шутник» своими постоянными и неуместными шутками мешает серьезным намерениям других участников. В действительности его способность находить смешное в любой ситуации постепенно превращает его в «шута», вызывая раздражение остальных участников группы, настроенных на серьезную работу. Однако, в завуалированной форме «шутник» сообщает: «Я не очень убежден в собственной ценности. Благодаря своим шуткам я получаю хоть какое-то внимание».

Как вести себя фасилитатору?

- необходимо обратить внимание «шутника», на его сильные стороны и дать ему возможность получить от остальных достаточно реалистичную позитивную обратную связь;
- если шутка неуместна, объяснить, что возможность развлечь группу анекдотами представится ему в течении перерыва или после завершения встречи, время работы группы же предназначено для эффективной работы;
- использовать «шутника» по прямому назначению – он сможет разрядить обстановку в тот момент, когда это действительно потребуется.

«Провокатор». Такой участник не может действовать в одиночку. Для «успешной работы» такому участнику необходимо объединять усилия с еще одним или несколькими родственными по духу участниками тренинга. В момент, когда они объединены своей частной дискуссией, они не обращают практически никакого внимания на тренера и на происходящее вокруг.

Как вести себя фасилитатору?

- игнорировать «провокатора» стоит в случае, если кажется, что это сиюминутная (не постоянная) поведенческая реакция, работайте по плану группового занятия, не обращая на него внимания. Если же провокации продолжаются, следует прервать свою речь, и дать понять взглядом, например, что его действия отвлекают группу. Если изменить это поведение не удастся, выдержите паузу, часто кто-нибудь из группы начинает призывать их к вниманию вместо вас;
- спросить, есть ли вопрос, который он (они) хотели бы обсудить с участниками группы. Признайте важность разговора, но скажите, что продолжить разговор лучше после встречи группы или в перерыве.

«Скептик». Не верит в успех группы и свой собственный, обесценивает комментарии и поддержку. При удобном случае критикует чужие предложения, выдвигая аргументы против.

Как вести себя фасилитатору?

- шаг за шагом добиваться принятия идеи. Прийти к соглашению, что, если идея или процесс окажутся реализуемыми и полезными, потраченное время на участие в группе самопомощи оправдается;
- предложить «скептику» не торопиться с выводами и оценить конечный результат, то есть отложить свои суждения до завершения встречи (ряда встреч). В таком случае будет возможность убедиться в эффективности участия в группе.

Коммуникативные техники «нейтрализации» неконструктивного поведения участников

Вид коммуникативной техники	Пример коммуникативной техники
Внешнее согласие	«Вполне возможно», «Да, может быть», «Возможно, вы и правы»
Корректное сомнение в уместности	«Не уверен, что это имеет отношение к нашему процессу», «Боюсь, что сейчас мы не можем на это тратить время», «Не считаю, что сейчас это необходимо»

Прямой вопрос о цели провокатора, манипулятора	«Зачем вы спрашиваете об этом?», «Что вы хотите услышать, задавая вопрос?», «С какой целью вы это делаете?»
Четкая трансляция своей роли и цели происходящего	«Я не претендую на эталон», «Моя цель – организовать процесс повышения компетентности по необходимым для участников группы вопросам» и т.п.
Отсрочка ответа	«Давайте поговорим об этом в перерыве или после встречи», «Я не готов прямо сейчас ответить на ваш вопрос», «Давайте обсудим это позже»
Переведение внимания на группу	«Возможно, участники группы помогут вам», «Наверняка группе будет важным услышать вашу точку зрения»

Типология «трудных участников» отражает сложность однозначной их характеристики, но обнажает важную закономерность - за неконструктивным, порой весьма провокационным поведением таких участников в первую очередь стоит потребность во внимании со стороны фасилитатора, кого-то из участников или всех сразу, а также, потребность в признании и любви. Столь безобидные желания участников и проводят зачастую к такому поведению. Зная, что за дерзкими вопросами, неуместными шутками, молчанием и ворчанием стоит потребность привлечь к себе внимание и получить немного любви, подготовленный фасилитатор найдет уместный и конструктивный способ удовлетворить потребность такого участника и создаст позитивную атмосферу на группе, показав эффективный пример коммуникации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Группы самопомощи новая форма поддержки для семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Группа самопомощи – динамичная среда для воспитания высокой самооценки, чувства самодостаточности и умения достигать своих целей. В этих группах люди, объединенные общей заботой, могут обмениваться опытом, информацией, эмоциональной поддержкой и ресурсами. В группе возникает огромный потенциал взаимопонимания и доверия, помогающий людям раскрываться, чувствовать, что они не одиноки и осознавать свою силу.

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, и тогда они обращаются к профессионалам, например, к 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.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Воздействие – действие, направленное на кого-либо/что-либо с целью достичь результата.

Групповая динамика – процессы взаимодействия членов группы: образование в группе подгрупп по интересам; появление в группе лидеров и их уход; развитие группы; изменение ролей членов группы; распад группы.

Групповая дискуссия – один из методов, используемых в групповой работе. Ее цель – формирование соответствующих социальных установок, умений и навыков по организации и руководству дискуссией, необходимых для решения аналогичных проблем в реальной жизни. Проблемой дискуссии может быть конкретная ситуация либо межличностные отношения участников.

Групповое решение – решение, которое приняли все участники группы, каждый из них его принимает и осознает.

Группы самопомощи – добровольное объединение непрофессионалов, имеющие общие потребности и проблемы и встречающихся время от времени с целью оказания поддержки и обмена информацией о действиях и ресурсах, которые могут быть полезны для решения проблем. Организаторами и ответственными лицами на группе являются сами участники. Группу может вести фасилитатор, который также должен разделять проблему или ситуацию, объединившую других участников.

Групповая сплоченность – стремление группы к совместной деятельности, основанное на едином понимании цели и схожей мотивации для ее достижения. Сплоченность ведет к созданию в группе атмосферы безопасности, снижению напряжения, установлению искренних, доверительных отношений между участниками.

Дискриминация – необоснованные ограничения прав и свобод людей, обычно из-за их принадлежности к стигматизированной в обществе группе. Является непосредственным следствием стигмы.

Игра (упражнение) – это интервенция (вмешательство) ведущего в групповую ситуацию «здесь и теперь», которая структурирует активность членов группы в соответствии с определенной целью. Их цель – дать участникам группы возможность исследовать свое поведение в безопасном пространстве, чтобы изменить его в реальности.

Коалиция – временный союз индивидов, групп для достижения общей цели.

Конфиденциальность – обязательство хранить тайну доверенной секретной или личной информации. Все о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – естественное этическое требова-

ние, которое является условием создания безопасности, доверия и самораскрытия.

Обратная связь – это любого рода сведения, которые человек получает от других участников тренинга относительно своего поведения в различных ситуациях общения.

Правила группы – список норм, которых должны придерживаться участники группы, включая финансовые вопросы, выбор лидера, процедуру принятия решений, этику поведения на встречах группы, конфиденциальность.

Равный равному – программы обучения, ухода и профилактики, в которых услуги предоставляются человеком, обладающим общими с клиентом характеристиками (возраст, пол, национальность, разделяют проблему или ситуацию). Данный подход позволяет использовать свой жизненный опыт и способствует большему доверию со стороны клиентов.

Социальная услуга – действия по оказанию гражданину помощи в целях содействия в предупреждении, преодолении трудной жизненной ситуации и (или) адаптации к ней.

Стигма – в области социальных наук сильный социальный стереотип, который полностью меняет отношение к другим людям и к самим себе, заставляя относиться к человеку только как к носителю нежелательного качества.

Трудная жизненная ситуация – обстоятельство (совокупность обстоятельств), объективно нарушающее нормальную жизнедеятельность гражданина, последствия которого он не в состоянии преодолеть за счет собственных средств и имеющихся возможностей.

Целевая группа – люди, жизненная ситуация которых обременена совокупностью проблем и, кроме того, характеризуется наличием особых кризисных и конфликтных ситуаций.

Фасилитатор – человек, занимающийся организацией и ведением групповых форм работы с целью повышения их эффективности. Задача фасилитатора следить за регламентом и способствовать комфортной атмосфере, сплочению группы и плодотворной работе. Группы поддержки и взаимопомощи относятся к тем видам групповой работы, при которых необходимо присутствие фасилитатора.

Эмпатия – способность поставить себя на место другого человека, способность к сопереживанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004.
2. Группы взаимопомощи. Савельева И., Недзельский Н., Толмосова А. – М.: Российский фонд «ИМЕНА», Изд. центр «Рубикон», 1998.
3. Грецов А.Г., Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
4. Киричук Н. Тренерский сундучок. – Новосибирск.: МОФ СЦПОИ, 2001.
5. Кори Д. Теория и практика группового консультирования /Прер. С англ. Е. Рачковой. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
6. Крутикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика – М., 2008.
7. Коновалова С.Н. Здравосозидание. Нравственность. Семья: рекомендации. /С.Н. Коновалова. – Минск: МГДДиМ, 2008.
8. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешков В.А., Голышев Г.С. Игра в тренинге. Личный помощник тренера. – СПб.: Питер, 2011.
9. Психосоциальные аспекты работы с ВИЧ - позитивными людьми: Метод. пособие. /С.В. Куницкая, М.А. Вересковская, Л.В. Савицкая и др. – Минск: БГМУ, 2008.
10. Специфика работы в группе взаимопомощи для ЛЖВ: принципы, организация, методика. О.В.Бланк, Н.А. Кобринец, О.В. Матюхова, Ж.И. Мицкевич, Л.Е. Фролова. Под редакцией Ж.И. Мицкевич. ГУ «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей», Представительство Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь, Оформление. ИП «АЛЬТИОРА – ЖИВЫЕ КРАСКИ», 2010.
11. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2006.
12. Сборник материалов для тренеров по проблеме ВИЧ/СПИД в пенитенциарной семье Республике Беларусь/ Вересовская М.А., Савищева Л.В., Шинкевич Н.П. и др. – Минск, 2008.
13. Технологии социальной работы: Учебник под общ. ред. проф. Е.И. Холостовой. - М.: ИНФРА-М, 2002.
14. Теория и методика социальной работы / Под ред. акад. В.И. Жукова. - М.: Союз, 1994.
15. Тюленева Н. Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. – К.: МФБ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013.

16. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004.
17. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Наталия Георгиевна Осухова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
18. Зборовский, К.Э. Группы самопомощи в технологии социальной реабилитации инвалидов: учебно-метод. пособие /К.Э.Зборовский. – Минск : Общ. организ. «Белор. ассоц. социал. работн.», 2008.
19. Кондрашенко В.Т. и др. Общая психотерапия: Рук. для врачей / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. 4-е изд., перераб. и доп. – Минск: Выш. шк., 1999.
20. Рудестам К. Групповая психология. СПб.: ЗАО «Издательство Питер», 1999.
21. Страшенбаум Г.В. Психотерапия по группе. – М.: Изд_во Института психотерапии, 2005.
22. Фурманов И.А. Основы групповой психотерапии: Учеб. пособие / И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова. – Минск: Тесей, 2004.
23. Десять шагов, чтобы начать группу самопомощи. Методические материалы «Программы действий потребителей психиатрической помощи» (*Mental Health Consumers in Action Program*). Национальная Сеть Психического Здоровья (Канада, Онтарио) (*National Network for Mental Health. www.nnmh.ca*) и Объединение Самопомощи провинции Nova Scotia (*The Self-Help Connection, NS*). Francine Vezina (2002) с исправлениями и дополнениями NNMH (2003). Перевод с английского Воронина Е.А.
24. Современные тенденции развития и новые формы психиатрической помощи. Под ред. И.Я. Гуровича, О.Г. Ньюфельдта. – М.: Медпрактика-М, 2007.

Методика «Шкала депрессии Бека»

Методика используется для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии. После сравнения этого списка с клиническими описаниями депрессии, был создан тест-опросник депрессии, включающий в себя 21 вопрос-утверждение наиболее часто встречаемых симптомов и жалоб. Каждый пункт опросника состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного веса симптома в общей степени тяжести депрессии.

Процедура проведения:

Бланк теста состоит из 21 группы утверждений, каждая из которых содержит фразы, либо маркированные цифрами от 0 до 3, либо не маркированные (в этом случае расстановка баллов осуществляется после прохождения теста). Из каждой группы следует выбрать одно утверждение, точнее всего отражающее состояние человека, проходящего тест, на момент тестирования и в течение недели. В каждой группе фразы расположены в порядке увеличения степени проявления признака. Некоторые категории включают альтернативные пункты, которые одинаково оцениваются. Прежде чем выбирать то или иное утверждение, необходимо ознакомиться со всеми вариантами, представленными в группе.

Инструкция.

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

Стимульный материал.

1.0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1. Я расстроен.
2. Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3. 0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4. 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

5. 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6. 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7. 0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

8. 0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9. 0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой.

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10. 0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11. 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12. 0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13. 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

14. 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15. 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16. 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17. 0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18. 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19. 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). Да _____ Нет _____

20. 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21. 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.

3 Я полностью утратил либидо интерес.

Обработка и интерпретация результатов

(Взрослый вариант опросника)

Обработка полученных результатов может осуществляться как психологом, так и самостоятельно. Суммируется общее число баллов по всем симптомам, и на основе получившегося числа дается оценка тяжести депрессии: если баллов меньше девяти — диагностируется отсутствие депрессии; 10-15 баллов — легкая депрессия; 16-19 баллов считается уровнем умеренной депрессии; 20-29 — средняя, выраженная депрессия; 30 баллов и выше — тяжелая депрессия.

Легкую депрессию можно откорректировать без помощи лекарств: хорошо помогает музыка, книги, общение. Часто при терапии легкой депрессии используется когнитивный подход. Сумма баллов выше восемнадцати уже может служить показанием к направлению на консультацию к врачу — психотерапевту или психиатру и возможно, последующему клиническому лечению. Чем сумма выше — тем быстрее

желательно принять решение о скорейшей консультации профильного врача – специалиста и возможно госпитализации.

Кроме общего количества баллов, можно рассчитать выраженность симптомов депрессии в двух субшкалах: когнитивно-аффективной (пункты 1-13) и в субшкале соматических проявлений депрессии (пункты 14-21).

При проведении исследования, возможно оценить отдельно выраженность 21 симптома депрессии:

1. Настроение;
2. Пессимизм;
3. Чувство несостоятельности;
4. Неудовлетворенность;
5. Чувство вины;
6. Ощущение, что буду наказан;
7. Отвращение к самому себе;
8. Идеи самообвинения;
9. Суицидальные мысли;
10. Слезливость;
11. Раздражительность;
12. Нарушение социальных связей;
13. Нерешительность;
14. Образ тела;
15. Утрата работоспособности;
16. Нарушение сна;
17. Утомляемость;
18. Утрата аппетита;
19. Потеря веса;
20. Охваченность телесными ощущениями;
21. Утрата либидо.

Методика «Определение уровня тревожности»

Шкала ситуативной тревожности

Данная методика является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Инструкция.

Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и обведите справа одну из четырех цифр, характеристика которой (в шапке), на ваш взгляд наибольшим образом отражает, в настоящий момент ваше состояние. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует.

Шкала ситуационной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	3
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	3
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	3
4	Я внутренне скован	1	2	3	3
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	3
6	Я расстроен	1	2	3	3
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	3

8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	3
9	Я встревожен	1	2	3	3
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	3
11	Я уверен в себе	1	2	3	3
12	Я нервничаю	1	2	3	3
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	3
14	Я взвинчен	1	2	3	3
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	3
16	Я доволен	1	2	3	3
17	Я озабочен	1	2	3	3
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	3
19	Мне радостно	1	2	3	3
20	Мне приятно	1	2	3	3

Шкала личностной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	3
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	3
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	3
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	3
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	3

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	3
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	3
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	3
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	3
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	3
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	3
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	3
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	3
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2		
35	У меня бывает хандра	1	2	3	3
36	Я бываю доволен	1	2	3	3
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	3
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	3
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	3
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	3

Оценка результатов тестирования.

Анализ результатов выполнения теста проводится в три этапа.

1. Определение результатов ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. Составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3. Вычисление и анализ среднегрупповых показателей ситуативной и личностной тревожности.

При оценке показателей, балл возможного результата колеблется от 20 до 80 баллов. Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») – 3, третьей альтернативе – 2, четвертой альтернативе – 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности) и последующим делением общего значения на 20.

При интерпретации результатов, итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого.

Ориентировочные интервалы уровня тревожности:

3,5-4,0 балла – очень высокая тревожность

3,0-3,4 балла – высокая тревожность

2,0-2,9 балла – средняя тревожность

1,5-1,9 балла – низкая тревожность

0,0-1,4 балла – очень низкая тревожность

Необходимо заметить, что настораживать должны в равной мере как очень высокие уровни тревожности, так и очень низкие. Очень низкий показатель тревожности может указывать на то, что у данного испытуемого включены защитные механизмы и данное обстоятельство требует отдельного, дополнительного анализа и оценки. Наоборот, высокие баллы, являются сигналом того, что человек находится в серьезном психо-эмоциональном напряжении и нуждается в помощи специалиста.

Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

СТ	ОТВЕТЫ				ЛТ	ОТВЕТЫ			
№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто	№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Рекомендации.

У лиц с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Темы для организации информационных лекториев в группах самопомощи

Тема 1: «Семья как система»

Содержание: семейные функции; стереотипы взаимодействия; семейные правила; семейные мифы; семейные границы; стабилизаторы семейной системы; семейная история.

Тема 2: «Общие сведения о течении беременности и послеродового периода»

Содержание: влияние психоэмоционального состояния женщины на течение беременности и развитие плода; осложнения беременности; послеродовый период.

Тема 3: «Особенности психомоторного развития и формирования привязанности у детей»

Содержание: факторы, влияющие на физическое и психомоторное развитие ребенка; социально-эмоциональное поведение взрослого при взаимодействии с ребенком раннего возраста; влияние внутриутробного периода на психомоторное развитие ребенка.

Тема 4: «Принципы искусственного вскармливания детей. Особенности питания детей раннего возраста»

Содержание: адаптированные смеси и особенности подбора смеси; важность и последовательность введения факторов коррекции питания и прикормов у детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Тема 5: «Возрастные кризисы детства»

Содержание: возрастные задачи развития; особенности эмоциональной сферы; особенности структуры самосознания; особенности общения; возрастные кризисы детства; наиболее распространенные нарушения развития у детей.

Тема 6: «Интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка»

Содержание: закономерности психического развития детей, возрастные нормы интеллектуального и эмоционального развития. Создание развивающей среды для ребенка дома, в соответствии с его возрастом.

Тема 7: «Сложные» дети»

Содержание: гиперактивные дети; агрессивные дети; тревожные дети; аутичные дети.

Тема 8: «Супружеские конфликты»

Содержание: конфликты и способы их разрешения; ревность и супружеские измены; умения и сильные стороны супружеских взаимоотношений; эмоциональность во взаимоотношениях и секс.

Тема 9: «Стресс, стратегии преодоления стресса»

Содержание: уровни стресса, причины возникновения; обучение навыкам защиты от стресса.

Тема 10: «Особенности созависимого поведения»

Содержание: понятие «любовь к самому себе»; анализ прошлого, исследование позитивных ресурсов личности, способы отстаивания собственных границ.

Тема 11: «Насилие в семье»

Содержание: виды насилия; дифференциация понятий «семейный конфликт» и «насилие в семье»; анализ семейной ситуации; алгоритм действий в случае насилия; план безопасности; информация об учреждениях, оказывающих помощь.

План первой встречи группы взаимопомощи

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы

1. Приветствие. Самопрезентация ведущего группы. Представление целей, задач и возможностей группы (например, темы для обсуждения, приглашения по желанию специалистов разного профиля).

2. Знакомство участников друг с другом (упражнения «Интервью», «Моя визитная карточка»).

3. Определение ожиданий, запросов и опасений участников группы.

4. Выработка правил группы. Обычно правила группы вырабатываются самими участниками в начале первой встречи. В процессе работы группы они могут корректироваться. Это дает возможность почувствовать свою роль и ответственность за группу. Уточнение организационных вопросов: дня недели, времени и регулярности занятий.

5. Упражнения и игры. Для первой встречи подойдут упражнения, которые дадут возможность участникам как можно больше познакомиться, узнать друг друга, преодолеть напряжение, почувствовать себя частью общей группы (упражнение-обсуждение «Моя проблема», упражнение на продолжение знакомства «Снежный ком», «Аллитерация имени»).

6. Выработка ритуалов группы (приветствия, прощания, ритуал чаепития).

7. Подведение итогов (возможно во время чаепития). Участники высказываются по кругу о чувствах, которые вызвала встреча, о пожеланиях на будущее, при этом происходит обратная связь участников.

8. Прощание.

Наши услуги

- индивидуальные и групповые консультации и занятия психологов и педагогов с детьми и взрослыми
- развивающие и коррекционные занятия с детьми (услуги логопеда, занятия в школе будущего первоклассника)
- занятия и тренинги по финансовой грамотности для взрослых и детей (планирование семейного бюджета, поддержка в вопросах трудоустройства)
- социальные и юридические консультации
- социокультурные мероприятия для всей семьи (спортивные мероприятия, дни именинника)
- материальная поддержка и предоставление временного проживания (в случае острой необходимости)

Отдел поддержки семьи и ребенка

комплексная поддержка семей с несовершеннолетними детьми
SOS-Детская деревня Марьяна Горка

Наш адрес:

Пуховичский район, г. Марьяна Горка,
ул. Новая Заря 56, дом 14

Контактные телефоны:

моб. +375 44 5557665

тел. +375 1713 67413

Время работы центра:

9.00 - 18.00