

Vilniaus Universiteto

Filosofijos Fakulteto

Socialinio Darbo Katedra

magistrantūros II kursas

Aistė Natkevičiūtė

**Savigalbos grupės kaip socialinės integracijos priemonės ir jų plėtotės
galimybės**

magistrinis darbas

**Darbo vadovė:
Lekt. dr. L. Gvaldaitė**

**2007
Vilnius**

Santrauka

Socialinės politikos ekspertai teigdami, jog reikia skatinti naujų solidarumo, savanorystės ir veiksmingesnių bendruomeninių iniciatyvų plėtrą, akcentuoja savivalbos grupių ir jų asociacijų svarbą. Nepakankamas įvairių, dirbančių su klientais, specialistų dėmesys klientų patiriamam stresui, stigmatizacijai, pablogėjusiam socialiniam funkcionavimui, emociškai neigiamiems jausmams, socialinio statuso pasikeitimui, tarpasmeninių santykių ir socialinių vaidmenų disfunkcijoms, reikalauja socialinius darbuotojus vadovautis aukščiausio lygio metodine kompetencija. Socialinio darbo metodinis veikimas – tai intervencija į kliento gyvenimą, siekiant asmens ir jo aplinkos patvaraus pokyčio, įgalinančio jį tolesnei savarankiškai ir sėkmingai gyvenimo praktikai.

Savivalbos grupės yra vienas iš perspektyviausių socialinio darbo metodų koreguojant tarpasmeninių santykių problemas, susiformavusias negatyvias nuostatas ir elgesio modelius, neįsisąmonintus poreikius ir jausmus, tokiu būdu padedant klientams adaptuotis artimiausioje aplinkoje, bendruomenėje ir visuomenėje.

Lietuvoje pastarąjį dešimtmetį atsiranda vis daugiau savivalbos grupių, tačiau jos yra mažai žinomos visuomenėje, gana uždaros, nebendradarbiauja tarpusavyje, o ir profesionalai nėra linkę jomis pasinaudoti, integruoti jas į teikiamą socialinę paramą klientams. Savivalbos grupės, kaip bendruomeninis reiškinys, yra išplitę įvairiose socialinės realybės srityse, tačiau yra painiojamos su kitomis psichoterapijos ar mokomosiomis grupėmis, todėl labai svarbu įvardinti jų specifiką ugdant klientų gebėjimus, naujų solidarumo ryšių ir gyvenimo stiliaus kūrimą. Savivalba, kaip metodas padėti socialinio darbo klientams gerinti psichosocialinį gerbūvį, nėra pakankamai įdiegtas Lietuvos socialines paslaugas teikiančiuose centruose ir įvardintas kaip socialinio darbo paslauga politiniam bei visuomeniniam lygmeniui, todėl tyrimu siekiama išsiaiškinti savivalbos grupių diegimo galimybes ir perspektyvą, išsiaiškinti socialinio darbo specialistų, dirbančių su klientų savivalbos grupėmis, nuostatas savivalbos grupių veiklos vadybos atžvilgiu, savivalbos grupių plėtotės galimybes atsižvelgus į klientų socialinės atskirties rizikos mažinimo perspektyvą.

Summary

The social policy experts argue that there is a need to activate the new forms of solidarity, voluntary movement and more effective community initiatives. The most appropriate form is the self – development groups and their associations. The inadequate various professionals' attention for the clients' level of the stress, stigmatization, the worsened social functioning, emotionally negative feelings, the changes of the social status, the inner relationships, the disfunction of the social roles, demand the social worker to manage the highest level in the methodical competence. The methodical action in social work is the intervention to the clients' environment, aiming at the personal and the external change that would influence the successful future well - being.

The self – development groups are one of the most promising methods of social work which helps to correct the relationships with the others, the negative attitude and the behavior models, unconscious needs and feelings. In this way the social work clients would be helped to adapt in the foreseeable environment and society.

During this decade in Lithuania the amount of the self-development groups is increasing but despite it the society is less informed about it, the groups themselves do not collaborate, are quite closed, the professionals yet are not motivated to integrate them into the social aid for the clients. The self-development groups as the communal phenomenon is outspreaded in the various social reality fields nevertheless they are boxed up with other psycho-therapeutic and training groups, that is why it is essential to acknowledge the particularity of self-development groups in forming clients' competences, new contacts for solidarity and life style creating. The self – development groups as the method to help the clients to improve the psychosocial state is not yet indoctrinated in Lithuania either presented as the service of social work to political and social levels. With the help of the research the possibilities to indoctrinate the self – developments groups, to elucidate the attitudes of the professionals in social work who are working with the self-development groups, the growth possibilities of the groups due to the social exclusion diminishing of the clients are clarified.

Turinys

Pratarmė	5
1. Savivalbos grupės kaip atsakas į atskirties riziką	7
1.1. Savivalbos svarba	13
1.2. Savivalbos grupės organizavimas	15
2. Įgalinimas kaip savivalbos procesas ir rezultatas	19
3. Tyrimo problema, tikslas, hipotezės ir uždaviniai.....	20
4. Tyrimo metodika	21
4.1. Tiriamieji ir tyrimo sąlygos	22
Literatūros sąrašas	23

Pratarmė

Socialinio darbuotojo veiklos esmė – socialinio darbo intervencija. Ji yra profesionalaus socialinio darbo tikslas ir kartu priemonė (L. Gvaldaitė, B. Švedaitė, 2005). Socialinio darbo metodai – tai įvairūs intervencijos būdai, kuriuos socialinis darbuotojas pasitelkia dirbdamas su klientais, taigi socialinio darbo intervencija yra ne tik socialinio darbuotojo esminė užduotis, bet ir jo metodinio darbo pagrindas. Bendraja prasme intervencija – tai išorinis įsikišimas į tam tikrą vyksmą, sąveiką, sistemą. Socialinis darbuotojas įtakoja kliento gyvenimą, siekdamas patvaraus asmens, jo mąstymo, elgesio, situacijos, aplinkos pokyčio, įgalinančio asmenį toliau savarankiškai ir sėkmingai gyventi. Siekiant intervencijos, būtina vadovautis giliomis teorinėmis žiniomis bei kompleksišku pačios intervencijos problematikos suvokimu, nes klientų ir jų aplinkų kompleksiskumas yra viena svarbiausių socialinio darbo intervencijos nesėkmių priežastis. Psichinės sistemos (asmuo) ir socialinės sistemos (santykiai tarp dviejų žmonių, šeima, organizacija) keičiasi tik pačios. Tad socialinis darbuotojas intervencijos metu turi sudaryti galimybes kliento (asmens ar šeimos) vidinei kaitai. Intervencijai būtinas empatiškas, patvarus santykis tarp socialinio darbuotojo ir kliento bei kliento sistemos vidinių reikšmių ir prasmių rekonstrukcija. Pastaroji įmanoma stebėjimo ir komunikacijos tarp socialinio darbuotojo ir kliento dėka. Kliento sistemos pokytis vyksta, kai asmuo ar šeima ima stebėti savo pačios elgesį, atpažinti ir įvardinti savąsias problemas bei jas reflektuoti. Socialinio darbo intervencijos tikslas – kliento sistemos galimybių praplėtimas, kuris neatsiejamas nuo kliento vidinės kaitos. Todėl socialinio darbo intervencija, ypačingai savivalbos grupių klientams organizavimas ir vadyba, yra sudėtingas uždavinys, reikalaujantis ypatingų profesionalių gebėjimų, kas įrodo, jog socialinis darbas yra aukšto lygio profesinė veikla.

Darbas su klientų grupėmis yra laikomas klasikiniu socialinio darbo metodu (L. Gvaldaitė, B. Švedaitė, 2005; L. Žalimienė, 2003). Akcentuojama, kad grupės procesas turi labai didelį poveikio asmeniui potencialą, kadangi grupėje veikia net keletas skirtingo pobūdžio veiksmų, galinčių skatinti vidinę žmogaus kaitą. Visose savivalbos srityse labai pasiteisina būtent grupinis darbas (pavyzdžiui, onkologinių pacientų, netekusiųjų artimųjų asmenų, neįgalųjų, globėjų ar įsivaikinusiujų tėvų, nepilnamečių motinų ir

panašios savivalbos grupės). Socialinio darbo institucijose visais atžvilgiais sveikintinas klientų bei jų artimųjų savivalbos grupių inicijavimas, nes tai yra neabejotinai veiksminga paramos asmenims priemonė ir, kaip vienas privalumų, kainuojanti nebrangiai, t.y. efektyviausia, mažiausių kaštų reikalaujanti, realiausiai kurianti bendruomenes ir atstovaujanti asmenų interesus paslauga klientams nepriklausomai nuo to, kokios specifikos yra savivalbos grupių paslaugas teikianti organizacija. Dažnai net nebūtina, kad socialinis darbuotojas nuolat dirbtų su savivalbos grupe, pakanka, jei jis tokią grupę inicijuoja, padeda jai susiformuoti, atstovauja jos interesus politikos ar visuomenės lygmenyje, nes tuomet grupės nariai gali vadovauti savo veiklai patys.

Magistro darbo, tema „Savivalbos grupės kaip socialinės integracijos priemonės ir jų plėtotės galimybės“, tyrimo užmanymą inicijavo mano bakalauro darbas „Specialistų nuostatos į moterų, sergančių krūties vėžiu, savivalbos grupes“ (2005) ir užsienietiškos literatūros straipsniai: Lis Adamsen, Julie Midtgaard (2001) „Sociologinės savivalbos grupių perspektyvos: socialinių procesų ir konceptualizacijos refleksijos“, Lis Adamsen (2002) „Nuo aukos iki atstovo: savivalbos grupių klinikinė ir socialinė svarba klientams, sergantiems gyvybei pavojingomis ligomis“, Ben–Ari, Adital Tirosh (2002) „Profesionalų įsitraukimo į savivalbos grupes dimensijos ir prognozės“, Scott A. Wituk, Shelly Tiemeyer ir kt. (2003) „Savivalbos vadyba: įgalinimo rolės socialiniam darbuotojui“. Šiais straipsniais aprašoma socialinio darbo profesionalų įsitraukimo į klientų savivalbos grupių organizavimą svarba, jų inicijavimo galimybės bei savivalbos grupių vadybos kompetencijos bei jos tobulinimo būtinumas.

Savivalba yra nepakankamai aprašytas socialinio darbo metodas, todėl lietuviškos ir užsienietiškos literatūros analizė šiame darbe atskleidžia savivalbos galimybes socialinio darbo srityje; magistro darbo tyrimas išaiškina socialinio darbo ekspertų, dirbančių su klientų savivalbos grupėmis, nuostatas savivalbos grupių veiklos vadybos ir plėtotės galimybių atžvilgiu, įsivardinus socialinės atskirties rizikos mažinimo perspektyvą. Tyrimas taip pat praplečia savivalbos grupių tyrimų spektrą, nes šioje srityje nėra atlikta pakankamai išsamių studijų.

1. Tyrimo problema, tikslas, hipotezės ir uždaviniai.

Magistro darbo, tema „Savigalbos grupės kaip socialinės intergracijos priemonės ir jų plėtotės galimybės“, tyrimo užmanymą inicijavo mano bakalauro darbas „Specialistų nuostatos į moterų, sergančių krūties vėžiu, savivalbos grupes“ (2005) ir užsienietiškos literatūros straipsniai: Lis Adamsen, Julie Midtgaard (2001) „Sociologinės savivalbos grupių perspektyvos: socialinių procesų ir konceptualizacijos refleksijos“, Lis Adamsen (2002) „Nuo aukos iki atstovo: savivalbos grupių klinikinė ir socialinė svarba klientams, sergantiems gyvybei pavojingomis ligomis“, Ben–Ari, Adital Tirosh (2002) „Profesionalų įsitraukimo į savivalbos grupes dimensijos ir prognozės“, Scott A. Wituk, Shelly Tiemeyer ir kt. (2003) „Savigalbos vadyba: įgalinimo rolės socialiniam darbuotojui“. Šiais straipsniais aprašoma socialinio darbo profesionalų įsitraukimo į klientų savivalbos grupių organizavimą svarba.

Šis magistrinis darbas yra naudingas:

- socialiniams darbuotojams, tiesiogiai dirbantiems su klientais ir planuojantiems bendruomenėje inicijuoti efektyvias, mažų kaštų ir novatoriškas savivalbos grupes klientams;
- asmenims, kurie savivalbos grupes traktuoja kaip pasiteisinantį metodą patiems grupėje spręsti problemas turint bendradarbiavimo santykius su specialistais;
- mokslininkams, plėtojantiems savivalbos grupių tyrimus ir naujas mokslines išvalgas šioje srityje;
- naudingas inicijuojant visų sričių specialistus plėsti savivalbos grupių sampratos ir diegimo Lietuvoje kriterijus;
- naudingas skatinant jaunos specialistus tyrinėti savivalbos grupių specifiką ir adaptavimo galimybes įvairiose bendruomenėse.

Todėl šiame magistriniame darbe **mokslinė problema** apibūdinama tokiais klausimais: koks savivalbos grupių indėlis klientų gyvenimo kokybės gerinime? Kokios

yra savivalbos grupių, kaip perspektyviausio ir efektyviausio socialinio darbo metodo, plėtotės galimybės? Kokia yra socialinio darbo ekspertų kompetencija įtakoti visuomeninį ir politinį lygmenį savivalbos grupių klientams plėtros klausimu?.

Magistrinio darbo tikslas – išsiaiškinti socialinio darbo ekspertų, dirbančių su savivalbos grupėmis, nuostatas ir grupių plėtotės galimybes atsižvelgus į socialinės atskirties rizikos mažinimo perspektyvą.

1. *Ištirti, kaip socialinio darbo ekspertai vertina savivalbos grupes klientams asmeniniame, bendruomeniniame ir politiniame kontekste:*

Nagrinėjant savivalbos grupių klientams temą pastebėta, jog socialinio darbo praktikoje nėra vieningo savivalbos grupių įvardinimo. Įvairius grupinius socialinio darbo su klientais metodus, tokius kaip „savipagalba“, „bendravimo grupės“, „paprastesnės bendravimo grupės“, „savitarpio paramos grupės“, „savitarpio pagalbos grupės“, „socialinių įgūdžių grupės“ yra priimtina vadinti „savivalbos grupėmis“, todėl lieka neaišku, kiek realiai vyksta Lietuvoje savivalbos grupių, nes jos gali būti klaidingai vadinamos kitais metodų pavadinimais. Užsienietiškoje literatūroje savivalbos grupės yra aiškiai apibrėžtos pavadinimais „self-help groups“ arba „self-development groups“ (Lis Adamsen, Julie Midtgaard (2001); Lis Adamsen (2002); Ben–Ari, Adital Tirosh (2002); Scott A. Wituk, Shelly Tiemeyer ir kt. (2003)). Lietuvoje mokslinėje literatūroje (L. Gvaldaitė (2004); L. Gvaldaitė, B. Švedaitė (2005); L. Gvaldaitė (2006); L. Žalimienė (2003); G. Mucenieko (2003).) savivalbos grupės turi įvairius pavadinimus, kurie minėti anksčiau, todėl vienas iš sėkmingos savivalbos grupių klientams adaptacijos bendruomenėse, turėtų būti vieningo savivalbos grupių pavadinimo įvedimas socialinio darbo metodologijoje.

1. *Ištirti, kaip socialinio darbo ekspertai vertina savivalbos grupių naudą klientams:*

Nagrinėjant savivalbos grupių klientams naudą, socialinio darbo ekspertai vienareikšmiškai įvardino akivaizdų faktą, jog savivalbos grupės yra esminės teikiant bendruomeninę pagalbą klientams bei vykdant jų adaptaciją visuomenėje.

2. *Įvardinti savivalbos grupių plėtotės galimybes:*

Nagrinėjant savivalbos grupių plėtotės galimybes, socialinio darbo ekspertai vieningai teigė, jog efektyviausi grupių plėtotės veiksniai yra visuomenės bei politinio

lygmens informavimas apie savivalbos grupių poreikį socialinio darbo klientams, tuo pačiu profesionalizuojant socialinio darbo specialybę ir adaptuojant ją prie augančių problematiškos visuomenės poreikių.

Magistrinio darbo tyrimo uždaviniai:

- Pagrįsti, jog socialinio darbo ekspertai savo organizacijose steigia savivalbos grupes klientams;
- patvirtinti, kad savivalba yra vienas iš perspektyviausių socialinio darbo metodų koreguojant klientų tarpasmeninius santykius, susiformavusias negatyvias nuostatas, elgesio modelius, bei negatyvius, kartais neįsisąmonintus poreikius ir jausmus, tokiu būdu padedant jiems adaptuotis artimiausioje aplinkoje ir visuomenėje;
- Apibrėžti socialinio darbo ekspertų metodinį ir praktinį komandos užnugarį darbe su savivalbos grupėmis;
- Apibrėžti socialinio darbo ekspertų ateities viziją savivalbos grupių plėtroje visuomeniniu ir politiniu lygmeniu.

Tyrimo pradžioje iškeltos hipotezės:

- Socialinio darbo ekspertai teigiamai vertina savivalbos grupes ir yra motyvuoti jas inicijuoti organizacijoje bei už jos ribų;
- Socialinio darbo ekspertai prasminga vertina savivalbos grupių įtaką politiniam ir visuomeniniam lygmeniui;
- Socialinio darbo ekspertai teigiamai vertina savivalbos grupių vienijimąsi Lietuvos mastu ir savivalbos grupių asociacijos įkūrimą.

1.1. Tyrimo metodika.

Magistrinio darbo tyrimas yra atliktas naudojant pusiau struktūruotą kokybinio interviu būdą, kurio metu yra apklausti penki socialinio darbo ekspertai, organizuojantys ir vedantys savivalbos grupes socialinio darbo klientams.

Kokybinio tyrimo tyrėjas, turėdamas glaudų ryšį su individualais, siekia geriau suprasti idėjas, jausmus, motyvus, nuostatas veikiančias jų elgesį. Kokybinis tyrimas yra lankstesnis, dažnai pokalbis – interviu su respondentais veda visą tyrimo kryptį. Orientuojamasi į visuminį vaizdą – visos tyrimo procedūros skirtos tiriamo reiškinių atskleidimui, galimi pastovūs duomenų papildymai. Kokybinio tyrimo metu hipotezės iškeliamos tyrinėjant individus arba situacijas ir jos yra nuolat tikrinamos ir peržiūrimos (pgl. K. Kardelis, 2002). Tyrimo tikslams pasiekti, apklausiant tyrimo ekspertus, yra naudojamas pusiau struktūruotas interviu („siūlinis“, „kryptingas“ interviu). Jo metu tyrėjas paruoštas klausimus – temas pateikia respondentui. Būdingas tiriamojo interviu bruožas yra tas, kad visa informacija yra gaunama žodžiu, ko pasekoje suteikia platesnes galimybes nuodugniau pažinti tiriamąjį asmenį.

Kokybinio tyrimo metodologijoje akcentuojama, kad tyrėjas yra pagrindinis tyrimo instrumentas. Kontaktas tarp tyrėjo ir tiriamųjų yra esminė sąlyga tyrimui. Kontaktas nėra draugystė, o harmoningas, abipusis ryšys, pagrįstas pasitikėjimu. Respondentų dalyvavimas tyrime yra visiškai savanoriškas, rezultatų pristatymo fazėje užtikrinamas jų anonimiškumas ir duomenų konfidencialumas.

1.2. Tiriamieji ir tyrimo sąlygos.

Tyrimas atliktas penkiose institucijose, kurių tikslinės klientų grupės yra skirtingos. Tiriamieji – socialinio darbo ekspertai, tiesiogiai dirbantys su savivalbos grupėmis ir jose dalyvaujantys kaip ekspertai ir kaip ekspertai / klientai. Iš viso yra apklausti vienas vyras ir keturios moterys. Tyrime dalyvavę socialinio darbo ekspertai, tiesiogiai dirbo su tokias charakteristikas turinčiomis savivalbos grupėmis:

- Psichiatrijos ligoninės pacientų grupės (*Interviu A*);
- Neįgaliųjų tėvų ir probleminio elgesio nepilnamečių grupės (*Interviu B*);
- Inkstų ligų ir transplantacijos/dializės centro pacientų grupės (*Interviu C*);
- Narkomanų tėvų ir Alzheimeriu sergančiųjų artimųjų grupės (*Interviu D*);
- Onkologinių pacientų grupės (*Interviu E*).

Tyrimo sąlygos – kokybinį tyrimą magistro darbo tema „Savigalbos grupės kaip socialinės integracijos priemonės ir jų plėtotės galimybės“ autorė atlieka specialistų darbo vietoje su kiekvienu jų konkrečiai susitariant dėl interviu laiko. Tyrimo sąlygos-respondento darbo vietoje. Tyrimo duomenų šaltiniai – įstaigų specialistai.

Tyrimas, pagal santykį su laiku, yra panelinis – t.y. rinktinės grupės – konkrečiu atveju tai socialinio darbo ekspertai, dirbantys savivalbos grupėse su klientais. Pagal duomenų rinkimo techniką, tyrimas yra kokybinis – interviu būdu : specialistai atsako i 9 atvirus klausimus (jais siekiama konkretinti specialistų pozicijas ir motyvaciją savivalbos grupių klientams inicijavimo klausimais). Pagal tikslus, tyrimas yra žvalgomas – juo siekiama susipažinti su specialistų savivalbos grupių samprata ir nuostatomis savivalbos grupių inicijavimo klausimais, taip pat įvertinti specialistų nuostatas klientų savivalbos grupių poreikio atžvilgiu. Tai padėtų generuoti tolimesnes idėjas, kurti laikinas teorijas ir spėjimus, numatyti galimybes atlikti papildomus tyrimus, formuluoti klausimus ir išgryninti problemas tolimesniems tyrimams ir nustatyti jų prasmingumą. Tyrimo rezultatais siekiama išsiaiškinti specialistų nuostatas į savivalbos grupes ir dalinai tai taikomas tyrimas, galbūt inicijuosiantis tolimesnius tyrimus savivalbos grupių kūrimo galimybes ir potencialius iniciatorius.

1.3. Tyrimo klausimai.

Sudarant tyrimo klausimus pirmiausiai atsižvelgiama į tyrimo specifiką. Siekiama, kad respondentai interviu metu kuo laisviau reflektuotų savo praktinę patirtį sąsajose su savivalbos grupėmis klientams. Visi užduodami klausimai yra atviri, lengvai suprantami. Klausimai buvo suskirstyti į tris lygmenis: asmeninį, profesinį ir politinį, siekiant išsiaiškinti ekspertų nuostatas kiekvieno lygmens atžvilgiu. Žemiau klausimai pateikiami eilės, kuria buvo užduodami, tvarka:

Asmeninis lygmuo:

1. Papasakokite, prašau, kaip Jūs savo organizacijoje pradėjote organizuoti savivalbos grupes?

Profesinis lygmuo:

2. Papasakokite, prašau, kokia darbo metodika naudojātės, dirbdamas su savivalbos grupėmis?
3. Papasakokite, prašau, koks yra savivalbos grupių klientams ugdomasis aspektas?
4. Papasakokite, prašau, kokius pokyčius pastebite savivalbos grupės dalyviuose ir kokius pokyčius jie Jums įvardina?
5. Kaip Jūsų, kaip profesionalo, dalyvavimas savivalbos grupės procese įtakoja grupę?
6. Papasakokite, prašau, kokias konsultacijas gaunate dirbdamas su savivalbos grupe?

Politinis lygmuo:

7. Papasakokite, prašau, kokia yra informacijos sklaida apie Jūsų organizacijoje vykdomą savivalbos grupių veiklą?
8. Papasakokite, prašau, kokie Jūsų ateities planai dėl savivalbos grupių?
9. Papasakokite, prašau, kokie veiksniai skatintų savivalbos grupių plėtrą Lietuvoje?

Klausimas nr. 1 yra apšilimo klausimas, užduodamas tam, kad pašnekovas laisviau jaustųsi interviu metu. Taip pat šis klausimas padeda išsiaiškinti respondento sąryšį su savivalbos grupių veikla jo organizacijoje bei asmeninį indėlį jas organizuojant. Pirmajam tyrimo uždaviniui – patvirtinti, jog socialinio darbo ekspertai savo organizacijoje steigia savivalbos grupes klientams- skirtas klausimas nr. 1. Siekiant išsiaiškinti profesinį lygmenį, užduodami sekantys klausimai: klausimai nr. 3 ir nr. 4 siekiant patvirtinti, jog savivalba yra vienas iš perspektyviausių socialinio darbo metodų koreguojant klientų tarpasmeninius santykius, susiformavusias negatyvias nuostatas, elgesio modelius bei negatyvius, kartais neįsisąmonintus poreikius ir jausmus, tokiu būdu padedant jiems adaptuotis artimiausioje aplinkoje ir visuomenėje. Klausimai nr. 2, nr. 5 ir nr. 6 užduodami siekiant apibrėžti socialinio darbo ekspertų metodinį ir praktinį komandos užnugarį darbe su savivalbos grupėmis. Klausimais nr. 7, nr. 8 ir nr. 9 siekiama apibrėžti

socialinio darbo ekspertų ateities viziją savivalbos grupių plėtroje visuomeniniu ir politiniu lygmeniu. Siekiant išsamesnio ir užbaigto vaizdo, visų respondentų interviu pabaigoje klausama, ar jie norėtų pridurti dar kažką svarbaus.

1.4. Tyrimo eiga ir duomenų analizė.

Tyrimo respondentų apklausos buvo atliekamos 2007 m. balandžio mėnesį, naudojant garso įrašą. Interviu vyko respondentų darbo vietoje patogiu jiems laiku. Atsakymų į klausimus laikas nebuvo ribojamas. Tyrėjai kai kuriais atvejais užduodavo patikslinančius klausimus, nenumatytus tyrimo plane, bet leidžiančius patikslinti ar geriau suprasti respondento atsakymus.

Siekiant išlaikyti respondentų anonimiškumą, kiekvienam respondentui buvo priskirtas kodas nuo A iki E. Gautų duomenų analizė yra vykdoma pagal šiuos ekspertinio interviu analizės etapus:

- 1. Transkribavimas:* tikslus interviu užrašymas;
- 2. Parafrazavimas:* teksto dalinimas į loginius segmentus, teminius vienetus;
- 3. Konceptualizavimas:* stambesnių tezių, į kurias įeina kelios parafrazės, išskyrimas;
- 4. Kategorizavimas:* visų interviu lyginimas pagal kategorijas, t.y. bendras visiems interviu temas;
- 5. Empirinis generalizavimas,* t.y. abstrakti empirinių kategorijų analizė.

1.5. Tyrimo rezultatų mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas.

Atliktas socialinio darbo ekspertų, kaip savivalbos grupių klientams steigėjų ir vedėjų, profesinio įžvalgumo bendruomeninio ir politinio lygmenų savivalbos grupių

tašos ir plėtros atžvilgiu, tyrimas. Taip pat, išaiškinta socialinio darbo ekspertų metodinis ir komandinis užnugaris dirbant su savivalbos grupėmis.

Teorinį darbo reikšmingumą apibūdina pasiekti rezultatai:

- Savivalbos grupių individualus ugdomasis aspektas ir švietimas pereina į bendruomeninį ir politinį lygmenį;
- Sėkmingai savivalbos grupių veiklai ir plėtrai organizacijoje ir už jos ribų, taip pat grupėse dalyvaujančio socialinio darbuotojo asmeniniam ir profesiniam kompetencijos tobulinimui, komandinis visų sričių specialistų darbas yra esminis ir apsprendžiantis savivalbos grupių ateities viziją;
- Vienodo standarto savivalbos grupėms nustatymas yra būtinas socialinio darbo metodikoje ir praktinėje veikloje, kad nepainioti vykstančių grupinių veiklų;
- Savivalbos grupės visada pasiteisina padedant klientui spręsti problemas, nes jos yra psichosocialinės reabilitacijos paslaugų paketo klientams dalis;
- Akcentuojamas valstybinis vaidmuo, įtakojant socialinio darbuotojo specialybės profesionalizavimą bei visuomenės švietimą jo teikiamų paslaugų atžvilgiu, tarp kurių yra ir savivalbos grupės;
- Teoriškai apibūdintas ir empiriškai patvirtintas kokybinio tyrimo apie savivalbos plėtros galimybes, padedant socialinio darbo ekspertams, pristatymas prisideda prie savivalbos ir socialinio darbo eksperto kompetencijos tame tyrimų plėtotės.

2. Savivalbos grupės kaip socialinės integracijos priemonės ir jų plėtotės galimybės:

Empirinės kategorijos buvo kuriamos analizuojant interviu, siekiant apjungti išskirtus konceptus į bendras kategorijas. Tarpusavy lyginant visų interviu duomenis, buvo išskirtos stambios temos

2. Savivalbos grupės kaip atsakas į atskirties riziką.

Savivalbos samprata. Kiekvienas socialinės atskirties klientas išgyvena daug intensyvių ir neigiamų jausmų, susijusių su problemomis: baimė, nepilnavertiškumo jausmas, gėda, neviltis, savigrauža, suicidinės mintys, bejėgiškumas, nežinomybė. Tačiau ši tema apie klientų socialinės atskirties riziką neturi būti vengtina, juolab tabu ar per daug liūdna tema visuomenei. Mūsų nūdienos visuomenė, kultūra, civilizacija linkusi gyventi su devizu „viskas gerai“. Vis daugiau įsivyrėja tikėjimas, kad žmogaus gyvenimas privalo būti ištisu džiaugsmu ir malonumu, kuriame neturi būti skausmo, liūdesio ir kančios (K.O. Polukordienė, 2005). Taip nelieka vietos jausmams, susijusiems su mirtimi, priklausomybėmis, netektimis, smurtu, kitomis problemomis. Dažnai problemos yra akivaizdžios, tačiau reikia laiko, kad žmonės jas įsisąmonintų, įsivardintų ir priimtų asmeninę patirtį, kad nebūtų skubama kuo greičiau jas pamiršti, apie jas nutylėti, jog negąsdintų, netemdytų gyvenimo savo liūdesiu, įtampa, nežinomybe ir skausmu. Visa tai iliuzija, nes kas apeinama ar slepiama, verčia dar labiau nerimauti ir bijoti, skatina atsirasti sunkiems jausmams. Kiekvienoje krizėje slypi didelė asmenybės augimo galimybė. Svarbiausia, kad klientai geriau suprastų, kas vyksta su jais ir jų artimoje aplinkoje, kad įsivardintų savo išgyvenimus ir kalbėtų su tais, su kuriais gali kalbėtis. Viena tų vietų – savivalbos grupės.

Savivalbos grupės- įvairių problemų sprendimo būdas, pagrįstas asmeninės patirties dalijimusi (G. Muceniekas). Įvykus nelaimei, kurioje asmenys jaučiasi vieniši, atstumti, nesuprasti ir nesaugūs, labai svarbu rasti žmogų, kuris buvo arba šiuo metu yra panašioje situacijoje. Dalindamiesi patirtimi, suprasdami vienas kito problemas, savivalbos grupės nariai dalinasi savo žiniomis, asmenine patirtimi ir jausmais apie esamą ar buvusią sunkią situaciją, gali padėti vienas kitam suprasti savo galimybes, išspręsti iškilusias problemas

ir keičiant dabartinę situaciją prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir jo kokybę, nes savivalbos grupė yra klientų socialinio integravimo vieta ir priemonė.

Dar prieš 30 metų A. Katz ir E. Bender savivalbos grupes apibrėžė kaip nedideles grupes, besiremiančias savanorystės principais, sudarytas iš lygiateisių asmenų, kurie reguliariai susitinka, kad užsitikrintų abipusę pagalbą, siekdami patenkinti bendrus poreikius ir kartu išgyventi kokią nors gyvenimo problemą ar trukdį, arba norėdami kurti asmeninius ar socialinius pasikeitimus (L. Gvaldaitė, 2004). Savivalbos grupėms būdingas dalyvių santykių artumas ir skatinama grupės narių atsakomybė.

Savivalbos grupių svarbos iššūkis yra akivaizdus- šios grupės akcentuoja savo narių galią (savęs įgalinimą) vienas kitam padėti negu priklausymą nuo profesionalų pagalbos (Anthony J.Vattano, 1972). Savivalbos grupės įrodė, kad jos gali inicijuoti asmeninius ir institucinius pokyčius, pavyzdžiui priklausomybes turinčių asmenų rehabilitacija persikelia iš psichiatrinių ligoninių į terapines bendruomenes, o socialinė dalis gali būti pagrįsta Anthony J.Vattano terminu „maksimaliai įmanomas / galimas dalyvavimas“, kuris yra akivaizdus savivalbos grupėse. „Padėkime žmogui padėti sau“ – toks galėtų būti tinkamas šūkis savivalbai kaip socialiniam judėjimui, kuris kyla grupiniuose procesuose ir yra nukreiptas į naujos laisvės atradimą bei žmogaus gerovę. Šis judėjimas įtakojo neprofesionalias savivalbos grupes atsiskleisti kaip potencialią jėgą, keičiant paslaugų teikimo ir suvokimo politiką.

Savivalbos idėja grindžiama teiginiu, kad visi žmonės turi vidinių išteklių, kuriuos galima sužadinti ir sutelkti, kai iškyla rimta problema. Savivalba – tai gebėjimas rasti savyje ir panaudoti šiuos išteklius bei laipsniškai keisti savo gyvenimą (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, 2004). Šis reiškinys įgyja moralinės paramos formą, kai grupėse dalyvaudami asmenys, paliesti tų pačių aplinkybių, padeda vieni kitiems, be to, įsitraukdami į pagalbos sau procesą (užsiimdami savivalba) asmenys stengiasi pasinaudoti tuo, ką išgyvena, išdrįsta įvardinti savo pačių skausmą ir naujai suvokia atsakomybę už savo jausmus, poreikius ir gyvenimo viziją. Tokio proceso metu susigrąžinamas savasis „aš“ ir pradeda naudotis naujais ištekliais. Vidiniais ištekliais vadinamos jėgos, kurių kiekvienas žmogus gali rasti savyje, jei gerai suvokia savo problemą. Savivalba padeda sudaryti tam tikrą erdvę, kurioje asmuo, vienas ar drauge su

kitais, ima tyrinėti tai, kas jam skausminga. Tai, kad susipažįsta su savo problema, giliau ją suvokia ir priima tokią, kokia ji yra, verčia klientus keistis.

Savigalba yra pagrįsta mokymusi iš patirties – klientai dalyvaudami mokymosi iš patirties procese savigalbos grupėse, gali įgyti sugebėjimą integruoti savo patirtį į sudėtingas situacijas, kurios susidaro šeimoje, darbinėje veikloje ar už šeimos ribų (L. Gvaldaitė, 2004). Grupinė savigalba padeda mobilizuoti vidines jėgas, išdrįsti būti savimi, vertinti savo kasdienybę, jausmus ir potyrius. Savigalbos grupė svarbi dėl socialinių kontaktų su kitais skatinimo. Savigalbos grupės įtakoja grupės dalyvių aktyvumo lygį, didina savivertės ir priklausymo lygį. Kontaktuojant su kitais savigalbos grupės dalyviais, kuriant draugiškus santykius bei naujus elgesio modelius, didinant pasitikėjimą savimi ir įgyjant naujų žinių bei patyrimų grupėje, vyksta žymūs pokyčiai asmenybėje bei jo aplinkoje (Lis Adamsen, Julie Midtgaard, 2001).

Savigalba – tai procesas, kurio metu išmokstama:

- Prašyti pagalbos ir ją priimti;
- Išdrįsti būti savimi;
- Įvardinti savo problemas;
- Pasijusti kompetentingam;
- Pajusti solidarumą su kitais grupės nariais;
- Didinti asmeninį augimą, brandumą ir sąmoningumą;
- Keisti savivertės sampratą;
- Mažinti socialinę izoliaciją, vienišumą;
- Gauti socialinį pripažinimą tų, kuriems padedama grupėje;
- Nustatyti elgesio ribas sau ir kitiems bei šių ribų laikytis.

Savigalbos istorija. Pirmosios tikrosios savigalbos grupės, užsiimančios medicinine ir socialine priežiūra, atsirado 1935-aisiais metais, kai Amerikoje sukuriama anoniminių alkoholikų grupė, kurių tikslas – padėti žmonėms, turintiems priklausomybę nuo alkoholio. Anoniminių alkoholikų judėjimas, per kelis dešimtmečius išplitęs visame pasaulyje, inicijavo naują metodologinį modelį, kuris buvo adaptuotas ir panaudotas kitose pagalbos sau srityse, traktuojančiose pačias įvairiausias problemas, skirtingas nuo alkoholio vartojimo (L. Gvaldaitė, 2004). Savigalbos reiškinys, išplitęs Šiaurės

Amerikoje, kuriai priskiriamos *self-help* kultūrinės ir politinės ištakos, skiriasi nuo Europos konteksto dėl vyraujančių socialinės politikos modelių ir socialinės gerovės filosofinių koncepcijų. Svarbu pažymėti, kad Europos šalyse savivalbos iniciatyvos nėra traktuojamos kaip alternatyvos profesinei intervencijai, tai buvo būdinga daugeliui JAV organizacijų. Europoje savivalbos grupės yra laikomos priemonėmis, priklausančiomis bendrai sveikatos priežiūros ir prevencijos strategijai, kurioje svarbų vaidmenį atlieka specialistai ir valstybės institucijos. Pagal Lis Adamsen ir Julie Midtgaard (2001), savivalbos grupės yra vertinamos kaip progresyvus socialinis judėjimas, darantis įtaką socialiniams pokyčiams. Savivalbos grupės taip pat gali būti vertinamos kaip *instrumentinis savivalbos socialinis judėjimas*, kuris skatina individualaus žmogaus dvasinės kančios pokyčius, ir kaip *ekspresyvaus socialinio judėjimo*, kuris skatina ir teikia emocinę paramą individui, atsižvelgiant į bendruomenės (visuomenės) vertybes, ir kuris teikia priklausomybės jausmą, nors Lis Adamsen ir Julie Midtgaard pabrėžia, jog savivalbos grupių nariai neidentifikuoja savęs su didesniu savivalbos grupių judėjimu. Apibendrinant teigtina, jog daugumai savivalbos grupių trūksta vienijančių tikslų, bendros kultūros bei simbolikos įsivardinimo.

Savivalbos grupės, kaip socialinis judėjimas ir atradimas, atsirado tuomet, kai Lietuvos visuomenė labai greitai tapo transformuojama (teigiamu ir neigiamu aspektu) techninės, politinės ir kultūrinės revoliucijos. Vienos revoliucijos buvo staigios ir dramatiškos, pavyzdžiui Lietuvos Nepriklausomybės atgavimas (tai tiesiogiai siejasi su šalies socialine politika atskirties rizikos grupėmis), kitos yra tolydžio didėjančios: atskirtyje esančių socialinių grupių įtaka visuomenei ir įtampa, frustracija bei atskirtis, kuriuos jos patiria. Nepaisant to, žmonės savyje jaučia atsirandantį poreikį įtakoti savo gyvenimą. Jų galios tai padaryti paieškos išsivystė į didėjantį poreikį ir jų pačių įsisąmoninimą, kad daugelyje gyvenimo sričių atsiranda rimtų kliūčių, trukdančių įgyvendinti savo potencialą ir gerovę.

Savivalbos ir psichoterapijos skirtumas. Kartais mokslinėje literatūroje savivalbos grupės painiojamos su paramos, psichoterapijos ar mokomosiomis grupėmis, jos yra traktuojamos taip, tarsi apibūdintų tą patį reiškinį. Pagrindinis skirtumas yra tas, kad savivalbos grupėse vyksta savitarpio interakcija, pagalbą suteikia vienas kitam grupės

dalyviai. Autoriai savivalbos grupes apibrėžė kaip *nedidelės struktūros, besiremiančias savanorystės principais, sudarytas iš lygiateisių asmenų, kurie reguliariai susitinka, kad užtikrintų abipusę pagalbą, siekdami patenkinti bendrus poreikius ir kartu išgyventi kokią nors gyvenimo problemą ar trukdį, arba norėdami kurti asmeninius arba socialinius pokyčius* (L.F. Kurtz, 1997; L. Gvaldaitė, 2006). Paramos ir psichoterapijos grupėse taip pat vyksta savitarpio interakcija, tačiau pagrindinis vaidmuo tenka profesionaliam darbuotojui. Remiantis L. F. Kurtz (1997), jas galima apibūdinti kaip grupes, kuriose siekiama asmens brandos ir pasikeitimo per grupės narių santykius, tačiau padedant terapijos specialistui, kuris paprastai stengiasi išlaikyti santykio distanciją. Šis naudoja profesionalius terapijos metodus ir priemones, kad galėtų interpretuoti tai, kas atsitinka grupėje susitikimo metu. Savivalbai būdingas santykių artumas, intensyvumas, jei ir egzistuoja psichologinė distancija, ji paprastai esti labai minimali. Be to, psichoterapinė pagalba daug specifiškesnė, ji gali apimti platų problemų spektrą ir koncentruojasi į tu problemų sprendimą, į patologiją.

Savivalbos grupė ir vadovas turi suprasti, kad tai nėra terapijos grupė (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, 2004; Lis Adamsen, 2002). Dalyvių išsakyti jausmai, emocijos, papasakoti incidentai neturi būti interpretuojami, daromos prielaidos ar spėliojimai. Savivalbos grupėse paprastai dalyvauja žmonės, kuriuos jungia bendros problemos ir poreikiai. Šios grupės nėra „profesionalizuotos“, o jeigu joms vadovauja specialistas, jis daugiau atlieka skatintojo, koordinatoriaus darbą.

Visi grupės dalyviai turi priimti pateiktą informaciją laikydamiesi nuostatos „čia ir dabar“. Kokį terapinį efektą pajus savivalbos grupės narys, priklauso nuo žmogaus sugebėjimo išsakyti savo jausmus bei mintis grupei, apibūdinti savo patirtį. „Čia ir dabar“ – tai savivalbos principas. Vadinasi, pozityvumas praeities atžvilgiu ir problemos traktavimas kaip esminės ir vertingos gyvenimiškos patirties, klientams padeda įvardinti jų jausmus „čia ir dabar“ grupės užsiėmime, prisiimti atsakomybę už juos, orientuotis į dabartį ir būti motyvuotoms siekti kuo kokybiškesnės ateities.

Savivalbos ir psichoterapijos sąjunga. Nors anksčiau minėti autoriai (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, L.F. Kurtz, L. Gvaldaitė) atskiria savivalbos ir psichoterapinių grupių savitumą ir dinamiką, pasak Anthony J. Vattano (1972), nors savivalbos grupės

atrodo neturinčios nieko bendra su klinikiniais psichoterapijos metodais, visgi egzistuoja psichoterapinės savivalbos grupės. Apskritai, psichoterapinės savivalbos grupės yra pirmiausia susiję su įvairiausių emocinių ir elgesio problemų medikamentiniu gydymu, pavyzdžiui priklausomybės, protinė negalia, valgymo sutrikimai. Šios grupės akcentuoja žmogiškojo sąmoningumo didinimą ir tarpasmeninių santykių gerinimą. Psichoterapinių savivalbos grupių vedantysis yra arba nevartojantis kvaišalų (pavyzdžiui priklausomybių savivalbos grupėje), arba grupės vadovo pozicija yra kintanti tarp jos narių (pavyzdžiui integruojanti savivalbos grupė), arba pakeičiama bendraamžių vaidmens modeliu (pavyzdžiui Synanon). Visos šios grupės vadovo variacijos psichoterapinėse savivalbos grupėse įgalina grupės narius dalintis atsakomybe ir jaustis įtakojančiu demokratinį grupės procesą.

Autorius Anthony J. Vattano (1972) plačiau apibrėžia psichoterapines savivalbos grupes ir išskiria kelis jų tipus. **AA (Anoniminiai Alkoholikai):** šioje grupėje didelis dėmesys skiriamas individualiai atsakomybei keičiant elgesį ir tikėjimui grupės pajėgumu padėti individui pasiekti šį tikslą. Nors AA pripažįsta aplinkos ir aplinkybių įtaką individo problemai ar poreikiams atsirasti, ji labiau akcentuoja individo atsakomybę keisti savo elgesį ir veikti situacijose pačiam. Dėka reguliarių susitikimų ir individualių padedančių užsiėmimų, dalyviai vieni kitus abipusiškai palaiko skatindami blaiviam gyvenimui. Ši grupė yra sėkminga, nes yra kilusi iš nuostatos, jog kiekvienas gali padėti sau padėdamas kitiems, išgyvenantiems panašias problemas. **Synanon:** ši programa skirta dirbti su narkotikų priklausomybę turinčiais žmonėmis. Ši programa inicijavo naują terapinės įstaigos formą, paremtą idėja, jog narkotikų priklausomybę turintys asmenys turėtų padėti patys sau stiprindami pasitikėjimą savo valia nevirtoti negu medicininis gydymas būtų pagrindinis šios problemos sprendimas. Buvimo reabilitacinės bendruomenės metu, jie įsipareigoja nevirtoti narkotikų ir būti atsakingais savo ir bendruomenės atžvilgiu. Grupės lyderio vaidmuo yra pavyzdinis modelis, nes jis pasiekė didesnę progresą nei nauji grupės nariai. **Integruojančios grupės:** jos skirtos asmenims, patiriantiems socialinės atskirties problemas. Profesionalų statusas ir vaidmuo nesiskiria nuo grupės narių. Terapiniai užsiėmimai susitelkia į žmogaus gražinimą į bendruomenę, padedant jam sąmoningai kontroliuoti savo neadekvatų elgesį. Grupės yra gerai struktūruotos: tikslai, paremti kiekvieno grupės nario atsakomybe pokyčiams, vertybėmis

(sąžiningumas, atsakomybė, įsitraukimas), dalinamasi lyderyste tarp grupės narių, tikslingai keičiant elgesį.

Savigalbos ir socialinės veiklos sąjunga per bendruomenės organizavimo grupes:

Pasak L. Gvaldaitės (2006), solidarumas tarp žmonių negali būti traktuojamas kaip viena iš vertybių, jis turi būti traktuojamas kaip pamatinis kriterijus. Jau daugiau kaip dešimt metų plačiai kalbama apie bendruomenės pagalbą (angl. *community care*), kurios ištakos glūdi klasikiniame socialinio darbo *community work* metode. Pažymėtina, kad bendruomenės pagalbos (angl. *community care*) modelis apima visas bendruomenines iniciatyvas- savanorystę, savivalbos grupes, įvairias neformalias grupes, bendruomenės centrus, organizuotą veiklą vietovėje ar mikrorajone- visas žmogaus gerovei sutelktas priemonės, kurios teikia pagalbą ir praplečia gyvenimo kokybės galimybes. Savivalbos grupės dėl joms būdingos bendruomeninės dimensijos laikytinos viena iš bendruomenės pagalbos formų. Vienintelis trūkumas yra dalyvavimo apribojimas, nes jas lanko tik tie žmonės, kuriuos sieja bendra problema.

Bendruomenės organizavimo grupės pirmiausia sukoncentruotos sukurti programas, keičiančias žmonių socialinę situaciją (Anthony J. Vattano, 1972) . Programą inicijuoja ekspertai ir apmoko bendruomenės lyderius veikti, kurti bendruomenės vystymo planus, bendradarbiaujant su socialinėmis institucijomis, steigiant bendruomenės dienos užimtumo centrus, organizuojant klientų grupes būti iniciatyviais ir veikliais. Bendruomenės organizavimo grupės teigiamai pastiprina grupės narius įvairiapusei bendruomeninei socialinei veiklai – tai vyksta įgyvendinus užsibrėžtus tikslus probleminių situacijų sprendimuose. Būtent bendruomenės pagalba nubrėžia kelią socialinėms tarnyboms ir socialiniams darbuotojams savo veikloje remtis bendruomeniniais ištekliais, prisidedant prie lankstesnių tarnybų, kuriose suteikiamos garantijos ir užtikrinamas dėmesys bei rūpestis žmogui, kūrimo (L. Gvaldaitė, 2006).

Apibendrinant teigtina, jog vis dar egzistuoja sumaištis, įvardinant praktinių grupės pagalbos metodų įvairovę. Psichoterapeutas S. Scheidlinger (2004) pasiūlė *grupės intervencijų klasifikacijos schemą*:

- 1) Klinikinė grupinė psichoterapija;

- 2) Terapinės grupės, veikiančios psichinės sveikatos priežiūros įstaigose;
- 3) Žmogaus raidos ir psichosocialinio vystymosi grupės (T-Grupės);
- 4) Savivalbos grupės ir abipusės pagalbos grupės (jos yra savanoriškos, grupės narius sieja panašios problemos ir grupėje siekiama asmeninio ir socialinio pokyčio). Jos skirstomos į:
 - 4.1) *Elgesio kontrolės savivalbos grupės* (AA, Anoniminiai Lošėjai, AN)- esmė padėti grupės nariams didinti savikontrolės lygį problemos sprendime;
 - 4.2) *Streso įveikimo ir palaikymo savivalbos grupės* (Al-Anon, onkologiniai susirgimai, ŽIV/AIDS)- esmė padėti grupės nariams įveikti esamos padėties stresą ir įtakoti pokyčius;
 - 4.3) *Išlikimo savivalbos grupės* (homoseksualai)- esmė kovoti prieš socialinę diskriminaciją bei didinti savivalbos grupės narių savivertę.

Profesionalams ir savivalbos grupių iniciatoriams prasminga žinoti grupių modulių įvairovę planuojant efektyviausias psichosocialinių egesio pokyčių individams programas. Šis savivalbos grupių išskirstymas nėra žemesnės kokybės už grupinę psichoterapiją įrodymas, tai daugiau skirtumo parodymas. Taip pat svarbu pabrėžti, jog dalyvavimui grupėje reikšminga skirtingos bendros žinios ir gebėjimai, priklausomai nuo savivalbos grupių dalyvių įvairovės: nuo paauglių ir suaugusiųjų, iki pagyvenusių žmonių.

2.3.Savivalbos svarba.

Ne visas problemas ir ne visus konfliktus galima greitai ir efektyviai išspręsti. Svarbiausia – save stiprinant keistis, pasinaudoti savo galiomis ir savarankiškai siekti ilgalaikių pokyčių.

Problemų anamnezę lydi giliai skausmingi išgyvenimai – dvasinės krizės, pyktis, kaltė, bejėgiškumas, nežinomybė, psichologinis stresas. Neišlieti jausmai dažnai virsta susierzinimu, nekantrumu, impulsyvumu, apmaudu – visa tai trukdo efektyviai spręsti problemas ir ieškoti atspirties taško gyvenimo tikslingumui. Moderniame pasaulyje, kur

žmogus jaučiasi vienas ir izoliuotas, deja, ne visada pasiseka pačiam surasti grupę žmonių, galinčių padėti. Socialiniai darbuotojai gali padėti asmenims, turintiems panašių sunkumų ar problemų, surasti vieniems kitus ir vieni kitiems padėti. Žmonėms, kurie jaučiasi bejėgiai, susidūrę su nauja situacija ar problema, gali padėti kiti, turintys patirties ar galintys padėti prisitaikyti prie situacijos. Pastarieji jaučiasi laimingi, galėdami padėti kitiems ir matydami, kaip jie greičiau grįžta prie savarankiško funkcionavimo (Louise C. Johnson, 2001).

Savigalba – vieta savęs išsąmoninimui. Savigalba grindžiama tuo, kad kai klientai suvokia ir įvertina savo problemą, ji tampa postūmiu keistis. Kiekvienos grupės dalyvio žinių šaltinis yra jo gyvenimas, ir būtent ši patirtis sudaro prielaidą vidinei raidai, tarpasmeninių santykių bei bendruomenės / politiniam įgalinimui (Mok, Bong-Ho, 2004).

Savigalbai sąvoka „*nuteikti save*“ itin reikšminga. Visų pirma, savo problemos pripažinimas – būtina sąlyga pokyčiui; išdrįsę giliau pažinti save, nepaisant, kad tai skausminga, socialinio darbo klientai daugiau sužino apie savo problemą ir pradeda vertinti savo jausmus, kurie neatrodo tokie, nuo kurių reikėtų atsiriboti. Pažinę savo nemalonius jausmus ir su jais apsipratę, klientai gali išsąmoninti savo problemą, kas padeda sutelkti vidines jėgas (W. Pirl, A.J. Roth, 1998).

Procesą, kurio metu problemos pripažinimas tampa postūmiu keistis, sudaro keli etapai (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, 2004) :

1. *Įsisąmininimas:*

- Pripažinimas;
- Analizavimas, suvokimas;
- Dalijimasis su kitais savigalbos grupės nariais.

2. *Darbas su savimi (noras keistis):*

- Problemos įvertinimas;
- Galimybių (vidinių išteklių) panaudojimas.

3. *Veiksmas („čia ir dabar“ – padeda klientams susigyventi su savo problema ir nuo jos neatsiriboti):*

- Postūmis pradėti procesą (atsakomybės jausmo sutelkimas);
- Proceso tęsa.

Savigalbos grupė – tai abipusio pasitikėjimo ir bendrumo erdvė, kurioje žmonės aktyviai keičiasi savo patirtimi. Savigalbos grupę vienija visiems jos nariams būdinga panaši problema. Grupėje kiekvienam sudaromos sąlygos pasidalinti problema, patirtimi – tai vargu ar įmanoma už grupės ribų, nes keičiamasi patirtimi su žmonėmis, kurie ją atpažįsta. Bendrumo rezultatas – aktyvi abipusė sąveika, užtikrinanti lygiavertiškumo, saugumo ir pasitikėjimo atmosferą. Savigalbos darbo pagrindas – pagarba vienas kito realijoms ir skirtingumams. Savigalba – tai ne diskutavimas įvairiomis temomis; tai tarpusavio sąveika, kuri tampa erdve atsiskleisti ir įsisąmoninti jausmams, ko pasekoje jie tampa postūmiu keistis. Savigalbos grupėse svarbi dalyvių motyvacija, galinti užtikrinti dalyvavimo stabilumą, lemti asmeninio ir bendruomeninio gyvenimo keitimąsi (L. Gvaldaitė, 2004). Motyvaciją palaiko ir stiprina prasmingi ryšiai ir poreikių patenkinimas, patiriamas grupės veikloje. Priklausymas grupei padeda asmeninei brandai ir sąmoningumo didinimui, skatina savarankiškumą, atvirumą aplinkai bei atsakomybę.

Savigalbos grupė gali tapti pasidalijimo gyvenimo su problemomis vieta, kuri apsaugo dalyvius nuo vienatvės ir socialinės atskirties. Savigalba, skirta pirminio tinklo ryšiams stiprinti, atlieka dvigubą funkciją: stiprina ryšius šeimos branduolyje ir skatina naujų formų, pagrįstų ryšiais, atsiradimą visuomenės kontekstu.

Pasak A. Schanche Andresen, L. Bulotaitės ir kitų (2004), niekas neturėtų stoti į savigalbos grupes vie dėl to, kad jį siunčia gydytojas, šeimos nariai ar draugai, manantys, kad tai gali padėti. Žmogus, turintis problemą, pats privalo norėti keistis. Kita vertus, nukreipti į savigalbos grupes arba informuoti privalėtų apie jų veiklą supažindinti profesionalai, tiesiogiai dirbantys su klientais.

2.4.Savigalbos grupės organizavimas.

Savigalbos grupės yra traktuojamos kaip iššūkis profesionalams tuo aspektu, jog jų yra prašoma dalyvauti kuriant naujas grupinės pagalbos formas (Lis Adamsen, Julie Midtgaard, 2001; Ben-Ari, Adital Tirosh, 2002). Didėjantis dėmesys ir naujos žinios bei tyrimai savigalbos grupių sferoje gali įtakoti tolimesnį tiesioginį profesionalų dalyvavimą

savigalbos grupių procese arba paskatinti ekspertus siekti pokyčių dabar egzistuojančiose institucinio gydymo grupėse praktikoje. Savivalbos grupės šiuo būdu gali tapti demokratiniu profesionalų paslaugų įrankiu ir netgi prisidėti keičiant medicininę praktiką stacionariose įstaigose. Kaip tokių, savivalbos grupių inkorporavimas į sveikatos priežiūros bei socialinių darbuotojų mokymus, būtų labai naudingas, tačiau šiame etape nėra pilnai išnaudojamas šis profesionalų potencialas.

Savigalbos grupes siūloma organizuoti remiantis nustatytomis taisyklėmis, kad grupinis darbas būtų vykdomas tikslingai ir struktūruotai (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, 2004; L. Gvaldaitė, 2004). Pasak G. Muceniekas (2003), kiekviena savivalbos grupė turi turėti savo struktūrą bei vadovavimo principus, kaip grupė dirbs, kokios yra vadovo pareigos bei atsakomybė. Grupių organizavime siūloma atsižvelgti į kai kuriuos svarbius aspektus.

Dalyviai: narystė ir dalyvavimas grupės veikloje yra svarbi bet kokios grupės darbo dalis. Organizuojant savivalbos grupę, svarbu nustatyti narių skaičių, kuris sąlygos grupės veiklą. Grupė suteikia dalyviams saugumą ir turi būti nedidelės grupės struktūros. Nors pasak G. Mucelniko (2003), grupės narių skaičius gali būti 10-12 žmonių, kuris priklauso nuo to, ar grupės nariai turi sunkumų dėl sveikatos būklės arba negalios sunkumo. Savivalbos grupėje gali būti ir 5-12 asmenų, kadangi grupės tikslas – palengvinti abipusę identifikaciją ir suteikti galimybę visiems nariams aktyviai dalyvauti. Per mažai grupės narių neužtikrins stabilios grupės veiklos, o kai jų per daug, sunku bus kiekvienam skirti pakankamai erdvės ir laiko. Svarbiausia, kad grupė atitiktų žmonių poreikius. **Lytis:** jei įmanoma ir jei pakanka narių, grupė geriausiai funkcionuoja, kai ją sudaro abiejų lyčių atstovai. Tai leidžia susipažinti su skirtinga patirtimi ir skirtingu požiūriu. **Steigėjai:** kai tai įmanoma, grupę inicijuoja ir įkuria du asmenys, turintys tą pačią problemą, kaip ir kiti grupės nariai. Veiklos pradininkai arba grupės iniciatoriai – tai asmenys, sėkmingai išbandę savivalbos metodą kitose grupėse (savigalbos dėka naujai pažvelgę į savo problemą) ir baigę specialų mokymą. Kita vertus, savivalbos grupių iniciatoriai nebūtinai turi būti socialinio darbo klientai – jais gali būti vienas iš klientų ir kvalifikuotas savivalbos grupių steigėjas, nebūtinai grupės vadovas (jis turėtų dalyvauti pirmuose 4-6 užsiėmimuose). Savivalbos grupės nėra atsakymas ar išeitis visiems klientams. Kai kurios grupės primeta nereikalingą atsakomybę ar siūlo per daug

paprastus sudėtingų situacijų sprendimus, daro stiprią antiprofesionalią įtaką. Kai kurių šių neigiamų charakteristikų būtų galima išvengti, jeigu parengiamuoju etapu socialinis darbuotojas pasiūlytų savo nuolatinę konsultaciją. Socialinis darbuotojas gali padėti šioms grupėms susirasti vietą susitikimams, rasti reikiamų finansinių išteklių, teikti informaciją ir mokytį, padėti grupei sukurti pasitikėjimą bendruomene ir profesionalais bei teikti socialinę ir emocinę paramą. Taip pat socialiniai darbuotojai, plačiau suprasdami grupės pasitenkinimo, frustracijų, dinamikos bei užduočių svarbą grupės procesui visu grupės veiklos periodu, gali konsultuoti asmenis, inicijuojančius savivalbos grupes (Scott A. Wituk ir kt., 2003). **Lyderiavimas.** Savivalbos grupėse lyderyste yra dalinamasi ir ji yra daugiau demokratinė nei tradicinėse grupėse (Anthony J. Vattano, 1972). Šių grupių lyderiavimas yra horizontalus arba lygiateisis, o daugelis grupių funkcionuoja ir be profesionalaus lyderio - eksperto. Kaip bebūtų, jos linksta link profesionalų veikos. Svarbu, kad lyderiavimas būtų dinamiškas, atviras, atsižvelgiama į visų grupės dalyvių indėlį ir jis įvertinamas. Svarbiausia savivalbos grupės pradininkų užduotis – paaiškinti savivalbos esmę ir pademonstruoti kaip veikia savivalbos metodas. Norint tapti grupės veiklos pradininku, svarbu turėti tvirtą ir teigiamą nuostatą imtis šio darbo, būti empatišku, motyvuotu, įsipareigojusiu ir turėti savitarpio supratimą, grindžiamą sava patirtimi ir vidiniais pokyčiais. Tradicinė sąvoka *grupės vadovas* gali sudaryti neįtikėtinai ir dviprasmiškus grupės narių tarpusavio ryšius savivalbos grupėje. Grupės vadovas nėra stovintis aukščiau pagal hierarchiją (jis yra viename lygmenyje) ir neturi būti aktyvesnis kitų grupės narių atžvilgiu. Tokie principai prieštarauja savivalbos grupės koncepcijai. Tai yra pagrindinis asmuo, grupės pagalbininkas, valdantis grupės procesą. Savivalbos grupė neturi tenkinti individo pageidavimus. Tai nereiškia, kad neatsižvelgiama į asmens poreikius grupėje, kadangi bendravimo poreikių tenkinimas svarbus grupės tikslams ir uždaviniams. Asmuo ir grupė turi tarpusavio priklausomybę – grupės vadovo funkcija yra užtikrinti savivalbos grupės komandinį, lygiomis teisėmis, darbą. Grupės vadovas užtikrina, kad vienas asmuo nesijaustų esąs pats svarbiausias. Grupės vadovas turi žinoti grupės požiūrį, normas ir vertybes, kuriomis remiasi jos veikla. Kuomet grupėje dalyvauja profesionalas, jo vaidmuo yra pakoreguotas tikslingai, kad adaptuotis prie savivalbos grupės charakteringos veiklos. Taip pat iš jo tikimasi, jog jis dalyvaus grupėje kaip lygiavertis grupės narys, mažins socialinę distanciją tarp savęs

ir grupės netradiciškai lyderiaudamas bei pasidalindamas savo asmeniniu rūpinimusi grupe (Anthony J. Vattano, 1972). Pasak G. Mucenieko (2003), lyderiavimas yra vadovavimas. Vadovavimas yra teigiamas vieno ar kelių grupės narių poveikis kitiems grupės nariams. Yra du pagrindiniai vadovavimo grupei būdai: 1. užduočių atlikimas ir grupės tikslų įgyvendinimas (informacijos suteikimas, veiklos inicijavimas, grupės veiklos apibendrinimas, koordinavimas ir įvertinimas, tikslų išsiaiškinimas ir patikslinimas). 2. Grupės narių išlaikymas bei tarpusavio santykiai (grupės skatinimas aptarti savo jausmus, palaikyti tarpusavio santykius, užtikrinti grupės narių dalyvavimą, procesų stebėjimas, konfliktų sprendimas Visi kenčia skirtingai ir grupės vadovas turi leisti klientams išreikšti tuos skirtumus.). Veiksmingai dirbančiose savivalbos grupėse vadovai naudojami abiem šiais būdais. Yra kelios konkrečios funkcijos, kuriomis profesionalas yra unikaliai aprūpintas veikti savivalbos grupėse: viena jų yra veikti kaip katalizatoriumi, daugiausia pirmose grupės stadijose. Jis taip pat yra geriausioje pozicijoje tyrinėti problemas, su kuriomis susiduria grupė, bei taikomų metodų efektyvumą. Profesionalas taip pat gali konseptualizuoti grupės patirtis ir suteikti reikiamą atgalinį ryšį, būtiną tolimesniam grupės vystymuisi. Tam pasiekti, profesionalas turi būti išmokytas funkcionuoti kaip grupės veiklos katalizatorius, empatiškas tyrėjas, teorijos kūrėjas lygiai taip pat, kaip ir socialinių paslaugų teikėjas.. Tai gali būti pasiekta mokantis kaip pašalinti ir pakeisti barjerus, kurie dažnai egzistuoja tarp pagalbos teikėjo ir pagalbos gavėjo, autentiška tarpusavio interakcija. Profesionalai turėtų mokytis kaip dalintis savo asmenine pozicija kuomet tai yra adekvatu, ir patirti, jog klientas gali duoti lygiai taip pat kaip ir imti. **Amžius:** būtų gerai, kad tarp grupės narių nesusidarytų didesnis nei 15 metų amžiaus skirtumas. **Užsiėmimai:** savivalba – tęstinis procesas. Kiekviena grupė turi sudaryti užsiėmimų grafiką, padedantį siekti grupės veiklos stabilumo. Maksimali susirinkimo trukmė – dvi valandos. Grupėje nagrinėjamos sudėtingos problemos- tai gali varginti ir peržengus limitą būti neproduktyvu bei nekokybiška. Be to, laiko limitas padeda planuoti užsiėmimo eigą, pradėti ir užbaigti susirinkimus, kad visi dalyviai liktų išklaustyti. **Grupės uždaramas - atvirumas:** Svarbu nuspręsti, kokia yra grupės narystė: atvira; ribojama - uždara narystė; narystė, paremta tam tikrų sąlygų nustatymu, pavyzdžiui nario mokestis, dalyvavimas susitikimuose ir t.t. (G. Muceniekas, 2003). *Atvira narystė* suteikia galimybę laisvai prisijungti ar pasitraukti

iš grupės veikos. Net visiškai atvira grupė bus skirta žmonėms, kurie turi tų pačių problemų. Reikia aiškiai įsivaizduoti, kam skirta grupė ir kiek joje gali būti narių. Atvirose grupėse sudaromos palankios sąlygos kūrybingumui. Kita vertus įsimintina, kad dažnai besikeičiant nariams, grupė gali tapti nestabili ir nevaldoma. *Ribojama arba uždara narystė*: jei nusprendžiama riboti grupės narystę, būtina nustatyti aiškius kriterijus norintiems tapti grupės nariais. Tokiu būdu yra išvengiama kaltinimų, kad grupė elgiasi nesąžiningai ar diskriminuoja žmones. Jeigu narystė ribojama, tai į susiformavusią grupę nepriimami nauji nariai, jei grupė tam nepasirengusi. Kiekvieną kartą kai pasirodo naujas dalyvis, nutrūksta jau prasidėję procesai ir tenka iš naujo kurti bendrumo atmosferą. Grupės nariai identifikuoja savo vietą tarp kitų grupės narių, jaučiamas išipareigojimas bendrauti (A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė, 2004). Kintant grupės narių skaičiui, laikoma, kad nedalyvaujantieji tik laikinai nesilanko užsiėmimuose. Galima teigti, kad savivalbos grupės nariai užmezgė ilgalaikius ryšius su kitais nariais. Pastebima tendencija taikyti atėjimo / išėjimo reikalavimus ir kriterijus bei reikalavimą lankyti užsiėmimus.

Konfidencialumas: savivalbos grupėse bendrauja atskiri grupės nariai ir visa grupė. Kuo asmeniškiau bendraujama grupėje, tuo geriau. Bendravimas svarbus ne tik kaip keitimosi informacija priemonė, jis leidžia grupės nariams geriau pažinti vienas kitą., padėti vienas kitam, užmegzti ryšius ir susidraugauti. Toks bendravimas galimas tik visiškai pasitikint ir suprantant, kad grupėje yra laikomasi konfidencialumo. Visi dalyviai turi jaustis saugūs ir žinoti, kad visa, apie ką kalbama užsiėmimų metu, neišeis už grupės ribų. Kiekvienas grupės narys turi teisę žinoti, ką kiti grupės nariai darys su informacija, kuria susitikimų metu buvo pasidalinta. Tai gali turėti įtaką bendravimui per susitikimus: kaip grupės nariai bus linkę pasitikėti, atskleisti asmeninę informaciją ir ja dalintis su kitais. Kiekvienas dalyvis pasirašo pasižadėjimą laikytis konfidencialumo principo.

Lankomumas: kiekvienas grupės narys privalo pranešti, jei negalės dalyvauti užsiėmime. Jei to nebus, grupė gaiš laiką svarstydama, kodėl vienas ar kitas asmuo nepasirodė, užuot kalbėjusi apie esančiuosius. Iš anksto reikia susitarti kam bus pranešta apie neatvykimą į užsiėmimą. **Eiga:** svarbiausia, kad pradžioje dalyviai galėtų pasikalbėti apie tai, ko jie tikisi iš grupės. Pokalbiai apie kiekvieno lūkesčius ir motyvaciją duoda gerą pradžią savivalbai. Svarbiausia įsisąmoninti savo jausmus „čia ir dabar“. Būti atviriems labai svarbu, tačiau savivalboje galioja principas – nepasakoti daugiau nei nori

pats dalyvis. **Informacijos suteikimas:** žmonėms, ateinantiems į savivalbos grupes, reikia informacijos. Tai jų bendras poreikis. Svarbu, kad grupės nariai gautų informaciją apie galimas paslaugas ir praktinių patarimų, kaip spręsti savo problemą. Tokią informaciją gali suteikti socialinis darbuotojas, vedantis savivalbos grupę, arba kiti specialistai, pakviesti pakalbėti aktualia tema. **Socialinė veikla:** socialinio arba kultūrinio pobūdžio užsiėmimai padeda grupei išlikti bei atsipalaiduoti nuo pastovaus ir nuolatinio galvojimo bei kalbėjimo apie savo problemas. **Atstovavimas:** savivalbos grupės nariai yra patys didžiausi nagrinėjamos problemos ekspertai. Remdamiesi šia patirtimi, jie gali atstovauti grupės interesams, išsakant savo pageidavimus vietos valdžiai bei institucijoms, kurios yra atsakingos už paslaugų planavimą bei teikimą. Grupė gali reikšti savo nuomonę rūpimais klausimais ir kalbėtis su profesionalais ir politikais. Savivalbos grupių nariai gali dalyvauti diskusijose apie išteklius, paslaugas, kurios yra teikiamos, spręsti problemas bei dalyvauti priimant sprendimus. Galima organizuoti atskirus viešus atstovavimo renginius arba atstovavimas gali būti savivalbos grupės veiklos dalis jeigu grupė nusprendžia įtraukti atstovavimą į savo veiklą. (G. Muceniekas, 2003). **Savitarpio pagalba:** tai yra savivalbos grupių „revoliucinis“ aspektas: savitarpio pagalbą įmanoma realizuoti tik suteikiant pagalbą žmogui, kuris atsiduria panašioje sudėtingoje situacijoje. Šiose grupėse visi yra „potencialūs profesionalai“, t.y. galintys suteikti pagalbą. **Bendruomeninis aspektas:** socialiniai darbuotojai dirba su savivalbos grupėmis, kurdami bendruomenės išteklius, reikalingus sprendžiant problemas ir padedant suprasti jos narių poreikius (Louise C. Johnson, 2001). Pirminės pagalbos grupės gali būti naudingas šaltinis kuriant klientams bendruomenės išteklius. Dirbdamas su tokiomis grupėmis, socialinis darbuotojas neperima planavimo; jis gerbia grupės funkcionavimo būdą ir padeda grupei dirbti. Jis turi įgyti ir išlaikyti grupės pasitikėjimą, įgalinti atlikti reikiamas užduotis, patarti kaip gauti išteklių, kokios yra procedūros, ir tarpininkauti tarp kitų profesionalų ar kitų bendruomenės grupių, jei dirbančiai grupei atsiranda sunkumų. Kai valstybės ištekliai yra riboti, didinti vietinius išteklius yra būtina, jei reikia patenkinti žmonių poreikius. Tuomet svarbus socialinio darbuotojo uždavinys tampa programos planavimas ir išteklių kūrimas, remiantis bendruomenės grupėmis. Kartu pažymėtina, kad bendruomenė neatstoja asmeninio apsisprendimo ir laisvės, bet yra sąlyga jiems įsitvirtinti ir palaikyti. Būtinai bendruomenės atvirumas ir gebėjimas priimti žmones,

kartu yra labai svarbus sąmoningas konkretaus asmens dalyvavimas. Akivaizdu, kad be asmeninio apsisprendimo ir įsipareigojimo, priklausymas savivalbos grupei ar kitai bendruomeninei struktūrai gali tapti formaliu, mechanišku dalyvavimu veikloje, kuri nesuteikia individui vidinės pilnatvės, pasitenkinimo ir savęs išpildymo. Tik išpildžius šiuos momentus, bendruomenė gali tapti vieta, reikalinga žmogiškumo esmei realizuoti. **Veiklos baigimas:** suprantama, kad savivalbos grupė negali egzistuoti visą laiką. Tikėtina, jog vienos grupės veiklą baigs anksčiau, kitos- vėliau. Tai priklauso nuo problemos, kurią grupė nori spręsti. Jeigu bendra problema yra laikinas situacijos pakeitimas ar trumpalaikis pokytis, tai didelė tikimybė, kad grupė išsiskirs, kai tikslas bus pasiektas. Susibūrę į savivalbos grupę, nariai turi patys nuspręsti kada baigti savo veiklą ir išsiskirstyti. Svarbiausia, kad grupės nariai suvoktų, kodėl grupės veikla yra nutraukiama. Taip pat svarbu aiškiai įvertinti ir įvardinti, ką grupė nuveikė ar ko pasiekė.

2. Įgalinimas kaip savivalbos procesas ir rezultatas.

Įgalinimo procesas (ang. *empowerment*), sukurtas ir aprašytas praeito amžiaus pabaigoje, taikomas socialinėje ir bendruomenės psichologijoje, yra atpažįstamas socialinio tinklo ir kituose bendruomeninio lygmens modeliuose, jis pastebimas ir savivalbos grupių veikloje (L. F. Kurtz, 1997; L. Gvaldaitė, 2006). Anglų kalboje *empowerment* reiškia „skatinti galios įgijimą“ arba didinti asmenų ir grupių galimybes aktyviai kontroliuoti savo gyvenimą. Lietuvių kalboje *empowerment* kartais verčiamas „įgalinimu“ – tai gebėjimų ir galių įgijimas, t.y. ne tik procesas, bet ir rezultatas. Įgalinimas nusako žmogaus vidinį sugebėjimą būti ir veikti, pasirinkti, optimaliai panaudoti esamus išteklius, turėti ryšius su išoriniu pasauliu. Įgalinimas – galimybių suteikimas socialinės rizikos asmenims arba grupėms pasinaudoti reikiamais ištekliais. Vienas iš tų išteklių yra informacija apie prisitaikymo prie aplinkos būdus, kitas – socialinis aktyvumas, t.y. dalyvavimas visuomeniniuose procesuose sprendžiant problemas. Bendruomenės psichologijoje *empowerment* vadinami procesai, dėl kurių piliečiai įgauna gebėjimų ir valdžios, t.y. kai jie dalyvauja socialinėse solidarumo iniciatyvose.

Pasak L. Gvaldaitės (2006), įgalinimas yra apibūdinamas kaip procesas, kurį patyręs žmogus „jaučiasi turintis galios“ arba „jaučiasi gebantis veikti“, o tam „kutis jį atlieka, skatina, reiškia „techninę laikyseną, sugebančią skatinti ir didinti asmenų sugebėjimus daryti tai, kas jiems priimtina ir ką jie sugeba padaryti“. Taip pat, autorė įgalinimą apibūdina kaip psichologinę būseną, t.y. veikėjo įsitikinimą, kad jis gali ar turi veikti arba sugeba veikti; arba kaip intervencijos strategiją, t.y. sugebėjimą veikti kartu su veikėju taip, kad nebūtų pakenkiama jo įsitikinimams ir sugebėjimams. Autorės nuomone, neįmanoma kalbėti apie įgalinimą, jeigu nėra poreikio arba troškimo, kuris susijęs su bet kuria gyvenimo sritimi, nors ir labai specifine, ir kurį reikia suaktyvinti, kad pasiekti pasikeitimą. Galimybė gauti socialinę pagalbą per prasmingus socialinius ryšius, asmens pasikeitimas įgyjant savivertės, pasitikėjimo savimi, kompetencijų, byloja apie įgalinimo proceso buvimą savivalbos grupėse.

Savivalbos grupių tikslas – pasikeitimas: asmeninis pasikeitimas, kitaip suvokiant problemą, šeimos ir socialinių santykių, gyvenimo stiliaus procesus. Tai įvyksta veiksmo dėka, kadangi savivalbos grupės filosofija – mokytis ir keisti įmanoma tik veikiant (angl. *learning by doing and changing by doing*). Akivaizdu, jog savivalbos grupių veikla yra traktuotina kaip įgalinimo procesas. Jeigu įgalinimo esmė yra „paimti į rankas savo gyvenimą“, jį keisti, vienas iš būdų, kaip tai gali įvykti, yra savitarpio pagalba, kur yra siekiama suteikti atsakomybės ir įvertinti kiekvieno asmenį (L. F. Kurtz, 1997). Įgalinimas nusako žmogaus vidinį sugebėjimą būti ir veikti, pasirinkti, optimaliai panaudoti esamus išteklius, turėti ryšių su išoriniu pasauliu.

Galimybė gauti socialinę pagalbą per prasmingus socialinius ryšius, asmens pasikeitimas įgyjant savivertės, pasitikėjimo savimi, kompetencijų, byloja apie įgalinimo proceso egzistavimą savivalbos grupėse. Teigtina, kad savivalba ypatinga tuo, jog pagalbą žmogus gauna iš tą pačią problemą turinčio kito žmogaus, tačiau ir tas, kuris padeda, sustiprina pats save, vykstant abipusiam procesui, kuriame rezultatas priklauso nuo ryšio tarp sugebėjimo duoti, suteikti (pagalbą, empatiją) ir galimybės gauti (paramą, draugystę, pripažinimą).

Klientams savivalbos grupės, kurių eigoje jie išmoktų didinti asmenines kompetencijas ir sugebėjimą veikti, remtųsi anksčiau nepažintais savo vidiniais ištekliais, įgytų (atgautų) savivertės ir pilnavertiškumo jausmus, tampa sąlyga jų žmogiškumo

esmei realizuotis ir spręsti esmines problemas. Asmeninių kompetencijų ir sugebėjimo veikti didėjimas (angl. *empowerment*) bei naujų vidinių išteklių įvardinimas yra tipiškai žmogaus (angl. *empowered*), kuris sunkumus traktuoja pozityviai, bruožai. Padėdamas kitam žmogui, padedantysis inicijuoja įgalinimo procesą. Svarbu, kad visi dalyviai suprastų, kad jie šiame procese yra pasikeitimo veikėjai, jog jie, dalyvaudami savivalbos grupėse, turi teisę ir pareigą būti savo gerovės kūrėjai (L. Gvaldaitė, 2006). Tuomet „išsigelbėjimo“ nereikia ieškoti kitur, už grupės ribų, bet jis aktyviai kuriamas kartu grupėje. Savivalbos procese svarbiausias aspektas yra įsitikinimas, kad įmanoma padėti kitiems tik per pagalbą, kuri suteikiama toje pačioje situacijoje atsidūrusiam žmogui. Taigi, pagalba grupės nariams tampa pagrindine savivalbos organizacijų rašytine ir žodine norma, įgaunančia svarbią simbolinę prasmę, nes pagalbos aktas išjudina santykių koncepciją, kuri susijusi su vertybėmis, dvasiniais ir emociniais saitais. Šio proceso rezultatas yra kaip išsilaisvinimo procesas, sustiprinantis sprendimų, savigarbos, laisvės gebėjimus, kuo efektyviau naudojant proto ir jausmų vienovę.

Literatūros sąrašas

1. A. Natkevičiūtė „Specialistų nuostatos į moterų, sergančių krūties vėžiu, savivalbos grupes“, Vilnius, 2005.
2. Anthony J. Vattano „Power to the people: self-help groups“, Journal of the National Association of Social Workers, U.S.A., Vol. 17, Number 4, July 1972.
3. A. Schanche Andresen, L. Bulotaitė ir kiti. „Savigalba ir organizacijos įkūrimas“. Vilnius, 2004.

4. Ben-Ari, Adital tirosh „Dimensions and predictions of profesional involment in self-help groups: a view from within“, Vol. 27, Issue 2, May 2002.
5. K.O. Polukordienė, P. Skruibis ir kiti. „Netektys. Draugo laiškai II“. Vilnius, 2005.
6. L. F. Kurtz „Self–help and support groups. A handbook for practioners“. Sage, Thoissand Oaks, 1997.
7. L. Žalimienė „ Socialinės paslaugos“, VU Specialiosios psichologijos laboratorija“, Vilnius, 2003.
8. L. Adamsen, J. Midtgaard „ Sociological perspectives on self-help groups: reflections on conseptualization and social processes“, Journal of Advanced Nursing, Vol. 35, Issue 6, Sep2001, Denmark.
9. Lis Adamsen „ From victim to agent‘: the clinical and social significance of self-help group participation for people with life-threatening diseases“, Scand J Caring Sci, Nordic College of Caering Sciences, 2002, Denmark.
10. L. Gvaldaitė „ Savigalbos grupių veiklos aspektai : Italijos patirtis“. Acta Paedagogica Vilnensia. 13 tomas. Vilnius, 2004.
11. L. Gvaldaitė, B. Švedaitė „Socialinio darbo metodai“, Vilnius, 2005.
12. Louise C. Johnson „socialinio darbo praktika“, VU Specialiosios psichologijos laboratorija, Vilnius, 2001.
13. Mok, Bong-Ho „ Self-help group participation and empowerment in Hong Kong“, Journal of Sociology and Social Welfare, Vol. 31, Issue 3, Sep2004.
14. S. Scheidlinger „Group psychoterapy and related helping groups today: an overview“, American Journal of Psychoterapy, Vol. 58, Issue 3, NY, 2004.
15. Scott a. Wituk, S. Tiemeyer ir kt. „starting self-help groups: empowering roles for social workers“, Social Work with Groups, Vol. 26, Issue 1, 2003.
16. W. Pirl, A. Roth „Diagnosis and treatment of depression in cancer patients“. Oncology, 1998.