

**Instytut Rozwoju Służb Społecznych  
w Warszawie**

**Role i zadania grup samopomocowych  
w Ośrodku Pomocy Społecznej.**

**Jolanta Rostek**

**Warszawa 2005**

## Spis Treści

<u>Spis Treści.....</u>	<u>2</u>
<u>Wstęp.....</u>	<u>3</u>
<u>Samopomoc w uzależnieniach.....</u>	<u>4</u>
<u>Pomoc profesjonalna a samopomoc – podobieństwa i różnice.....</u>	<u>5</u>
<u>Grupy – ich wykorzystanie w pracy socjalnej.....</u>	<u>6</u>
<u>Pojęcie potrzeby.....</u>	<u>8</u>
<u>Znaczenie grup w zaspakajaniu potrzeb.....</u>	<u>9</u>
<u>Pojęcie samopomocy.....</u>	<u>12</u>
<u>Grupy samopomocowe w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej Liw.....</u>	<u>16</u>
<u>Zakończenie .....</u>	<u>20</u>
<u>Bibliografia.....</u>	<u>21</u>

## Wstęp.

Każdy człowiek w ciągu swojego życia należy do niezliczonej ilości grup społecznych, np. (rodziny, grupy koleżeńskiej, rówieśniczej, zawodowej, szkolnej). Nasze funkcjonowanie jest nierozzerwalnie związane z przynależnością do wielu grup. Grupy są siłą dla tworzących je ludzi, dostarczają emocjonalnego wsparcia. Są najskuteczniejszym sposobem ożywiania środowiska, rozwiązywania jego problemów oraz zaspakajania rzeczywistych potrzeb mieszkańców. Działanie grup jest bardzo dobrym sposobem na aktywizowanie ludzi i włączanie ich w rozwiązywanie swoich problemów. Podstawowe rodzaje grup to:

- grupy samopomocowe, złożone z osób, które borykają się z podobnymi problemami, tego rodzaju grupy nie są prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów, często liderem jest osoba dotknięta tym samym problemem
- grupy terapeutyczne, mają za zadanie ułatwić ludziom rozwiązywanie problemów wobec których okazali się bezradni, potrzebują fachowej pomocy, aby osiągnąć zmianę, grupy te prowadzone są przez wykwalifikowanych terapeutów
- grupy edukacyjne służą wyposażeniu człowieka w wiedzę i umiejętności, których mu brakuje, a które chciałby posiadać
- grupy zadaniowe złożone z ludzi, którzy chcą podjąć działania na rzecz rozwiązywania wspólnego dla nich problemu społecznego

W Polsce słabo znane i doceniane jest tworzenie grup samopomocowych jako skutecznej metody rozwiązywania problemów jednostek. Uważa się, że do inicjowania takich grup potrzebna jest wykwalifikowana kadra. Patrząc na przykłady z Niemiec czy Stanów Zjednoczonych, gdzie ruch samopomocy jest bardzo rozwinięty, widzimy że jest to błędne myślenie. Np. w Niemczech pracownicy socjalni inicjują i pomagają stworzyć grupę, a członkowie grupy prowadzą ją samodzielnie. Sama grupa jest odpowiedzialna za swój rozwój i to w jaki sposób będą sobie pomagać. Członkowie grupy, którzy przychodzą ze swoimi problemami i doświadczeniami najlepiej wiedzą jaka pomoc jest im potrzebna. Będąc w grupie każdy człowiek ma poczucie, że nie jest sam, że są inni z podobnymi problemami. Zdarza się że problem jaki chce rozwiązać grupa wymaga porady specjalisty, wtedy mówimy o grupie wsparcia, gdzie wkracza profesjonalista.

Obecnie w Polsce powstaje coraz więcej takich grup, skupiających kilka tysięcy osób co świadczy o tym, iż istnieje społeczne zapotrzebowanie na tego typu działania.

Samopomoc określamy jako wzajemną pomoc, która istnieje w życiu ludzi od zawsze. Kiedyś, polegała ona na pomocy w przetrwaniu słabszym, niepełnosprawnym członkom społeczności.

Pojęcie samopomocy używane w pracy socjalnej czy terapii uzależnień dotyczy wymiany informacji, w jaki sposób można radzić sobie z określonymi problemami, tworzeniu poczucia wzajemnego wsparcia wśród członków grupy, w tym również wsparcia materialnego oraz poczuciu, że nie są osamotnieni w przewycięzaniu swoich trudności życiowych. Główną rolę pełnią tu osoby silniejsze, lepiej radzące sobie z trudnościami. Ich doświadczenia i umiejętności są przykładem dla innych. Przez samopomoc rozumie się pomoc bez udziału profesjonalistów, którą ludzie dotknięci podobnymi problemami, dostarczają sobie wzajemnie.

O samopomocy możemy mówić już w historii czarnej społeczności. Benjamin Hooks, wiele lat temu stworzył Narodową Organizację Czarnych (NBO), zadaniem której była wzajemna pomoc Afroamerykanów, wykorzystując do tego własne zasoby. Termin samopomocy pojawiał się również w rozwoju ruchu kobiecego oraz ruchu na rzecz równouprawnienia niepełnosprawnych.

Rozpowszechnił się w pomocy wzajemnej alkoholików. Bazując na doświadczeniach grup AA, ludzie borykający się z różnymi problemami zdrowotnymi, emocjonalnymi, którzy nie widzieli poprawy swego stanu korzystając z pomocy specjalistów, zaczęli tworzyć podobne grupy.

Występuje również inne znaczenia samopomocy, które kojarzone jest z działalnością organizacji pozarządowych, mające na celu różnego rodzaju działalność ludzi w zakresie uzupełnienia działań organów władzy oraz instytucji służących zaspakajaniu potrzeb społecznych.

Po roku 1989, możemy zauważyć szybki wzrost liczby organizacji pozarządowych, jest to wyraz rozwoju samopomocy i samoorganizacji społecznej. Stowarzyszenia i fundacje zrzeszają ludzi, którzy podejmują działania na rzecz rozwiązywania konkretnych problemów społecznych. Każda organizacja tworzy swoją misję, która odzwierciedla motywy działania jej członków.

Budując społeczeństwo obywatelskie musimy angażować się w działalność społeczną, która uczy nas dobroczynności czyli samopomocy. Poprzez to ludzie będą zdolni sami rozwiązywać większość swoich problemów.

## **Samopomoc w uzależnieniach.**

Samopomoc bardzo silnie ujawniła się w walce z uzależnieniami. Wyróżniamy uzależnienie proste i złożone. Proste to takie, które poprzez każdą substancję może doprowadzić do silnej zależności fizycznej, głodu i gwałtownej reakcji na odstawienie. Np. chorzy, którym podaje się morfinę aby uśmierzyć ból, popadają w uzależnienie od tego leku. W uzależnieniu złożonym substancja uzależniająca ma dla jednostki głębsze znaczenie i jest bardziej oporna na zmianę. Zostaje przyjęta jako wzorzec zachowań. Do uzależnienia złożonego dochodzi wtedy, gdy stosujemy jakąś substancję dla zmiany nastroju.

Pośród osób uzależnionych od alkoholu możemy wyróżnić, osoby wymagające intensywnego programu pomocy lub pomocy profesjonalistów (uzależnienie złożone) oraz takich, którzy potrafią zmienić swoje zachowanie bez pomocy specjalistów (uzależnienie proste). W pierwszym przypadku wydaje się, iż samopomoc miałaby niewielkie znaczenie, gdyż przy tego rodzaju uzależnieniu konieczna jest detoksykacja i pomoc specjalistów. Jednak udział w grupie samopomocowej daje poczucie, że osoba nie jest osamotniona, że są inne osoby borykające się z takim samym problemem „osobie uzależnionej do powrotu do zdrowia potrzebne są przede wszystkim inne osoby uzależnione-ludzie, którzy sami, na podstawie własnych doświadczeń, zrozumieli, na czym polega problem i obrali drogę dającą nadzieję na częściową choćby kontrolę nad chorobą”.<sup>1</sup> Ruch samopomocowy AA został zapoczątkowany w 1935r. w Stanach Zjednoczonych przez dwóch alkoholików, metoda ta okazała się tak skuteczna iż, rozpowszechniła się w 160 krajach. Obecnie są to najprężniej działające grupy samopomocowe.

Osoby uzależnione są ekspertami w dziedzinie uzależnień, są kompetentni do udzielania porad innym dotkniętym podobnym problemem, ponieważ wiedzą najlepiej czym jest nałóg i jego pokonanie. Członkowie grup samopomocowych poprzez pomaganie innym zwiększają wiarę w siebie, co poprawia im samopoczucie.

Najważniejszymi czynnikami odpowiedzialnymi za skuteczność grup samopomocowych jest wsparcie emocjonalne, wspólne doświadczenia, otwartość, wzbudzanie nadziei, poznawanie umiejętności radzenia sobie z problemami a także samorealizacja.

<sup>1</sup> Frank Riessman David Carroll „Nowa definicja samopomocy”, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa, s. 27

## **Pomoc profesjonalna a samopomoc – podobieństwa i różnice.**

Pomoc profesjonalna opiera się na wiedzy i naukowej metodologii, podlega kupnu i sprzedaży. Wsparcie jakie dają grupy samopomocowe jest darmowe, opiera się na doświadczeniach ludzi, którzy zetknęli się z danym problemem. Nie podlega ograniczeniom czasu, miejsca czy formy. Profesjoniści oraz ludzie prowadzący grupy samopomocowe powinni ze sobą współpracować aby wiedza profesjonalistów i ich praktyczne doświadczenia skuteczniej pomagały ludziom w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych. Profesjonalizm cechuje nacisk na konieczność ochrony wiedzy i praktyki profesjonalnej przed osobami z zewnątrz i nieprofesjonalistami, osobami bez dyplomów i licencji. Stosowany jest rygorystyczny system kontroli, decydujący o tym kto jest uprawniony do wykonywania zawodu. W relacji klient – profesjonalista władzę ma profesjonalista, klient ma się uczyć, leczyc coś zrozumieć i poprawić.

Profesjonalista ma dystans do emocji jakie towarzyszą w pracy z klientem. Samopomoc czerpie swoją siłę z doświadczeń klientów, płynie z serca i osobistego kontaktu z problemem. Natomiast wiedza profesjonalna opiera się na badaniach, obserwacjach i analizach doświadczeń innych ludzi. Profesjoniści, promują swoją wiedzę, jednak nie rozdają jej za darmo tak jak osoby z grup samopomocowych.

Np. terapeuci przyjmują opłaty za jedną godzinę pracy z klientem. Dzieje się tak, że profesjoniści sprowadzają pomoc ludziom do wzrostu własnych dochodów, „pomagają „większej liczbie osób poświęcając im mniej czasu, poprzez skracanie czasu trwania terapii. Samopomoc jest skoncentrowana na kliencie oraz na jakości pomocy jakiej można udzielić osobie potrzebującej.

Wstęp do grupy samopomocowej jest wolny, nikomu nie zabrania się przyjscia, panuje zasada tolerancji, dopuszczająca wszystkich do głosu. Ruch samopomocowy proponuje nowe rozwiązania, modele i techniki aby praca grup była sprawniejsza i nie powodowała chaosu, dążenia do nikąd, jak zdarza się czasami, gdy grupa nie ma lidera, czy osoby prowadzącej.

Dla osób znajdujących się w potrzebie najlepszym rozwiązaniem byłoby gdyby profesjonalizm i samopomoc znalazły płaszczyznę porozumienia. Obie formy mają służyć pomocy ludziom, choć są odmienne co do form i metod, nie wykluczają się nawzajem, a nawet czasem się uzupełniają. Takie uzupełnienie możemy zauważyć w pracy grup AA, gdzie razem z lekarzami pracują trzeźwi alkoholicy w charakterze instruktorów. Obecnie obserwujemy, iż coraz częściej profesjoniści zachęcają klientów do korzystania z grup wzajemnej pomocy. Czasem przekazują swoją wiedzę, prowadzą szkolenia, pełnią funkcję ich doradców. Np. w leczeniu chorób psychicznych lekarze sami proponują tworzenie grup samopomocowych.

Partnerstwo pomiędzy ruchem samopomocy a profesjonalistami przejawia się poprzez planowanie badań nad grupami i oceną ich wyników, prowadzeniem obserwacji i udzielaniu konsultacji, wygłaszaniu odczytów. Najlepiej byłoby gdyby profesjoniści stali się zewnętrznym źródłem wsparcia dla grup. Zaopatrywaliby grupy w niezbędną literaturę, materiały naukowe, pomoc w organizowaniu struktur. W niektórych dziedzinach opieki zdrowotnej współpraca ruchu samopomocowego z profesjonalistami zaowocowała powstaniem książek, kaset szkoleniowych, wspólnych programów komputerowych, konferencji. Efektem współpracy tych dwóch form pomocy będzie lepsza skuteczność w działaniach na rzecz rozwiązywania problemów ludzi.

## Grupy – ich wykorzystanie w pracy socjalnej

Metoda pracy grupowej jest to jedna z metod pracy socjalnej, która została wprowadzona do praktyki socjalnej w latach trzydziestych dwudziestego wieku. Mimo dość długiej już jej historii, na gruncie polskim jest to metoda raczej rzadko stosowana i mało doceniana przez pracowników socjalnych. Grupy a zwłaszcza samopomocowe mają duże znaczenia w życiu człowieka oraz działaniach socjalnych.

Już w roku 328 p.n.e. Arystoteles sformułował zasadę społecznego oddziaływania i przekonywania, uznając, że „człowiek jest z natury istotą społeczną jednostką, która z natury, a nie przez przypadek żyje poza społecznością, jest albo kimś niegodnym naszej uwagi, albo istotą nadludzką. Społeczność jest w naturze czymś, co ma pierwszeństwo przed jednostką. Każdy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem”.<sup>2</sup> Oznacza to, że generalnie żadna ludzka istota nie jest w stanie funkcjonować poza wspólnotą ani radzić sobie samodzielnie z zaspakajaniem potrzeb indywidualnych i społecznych. Człowiek jest istotą stadną i jego życie jest nierozzerwalnie związane z przynależnością do wielu najróżniejszych zbiorowości, takich jak: kategorie społeczne, kręgi społeczne, społeczności lokalne, wspólnoty, grupy.

Grupa to co najmniej dwie osoby, które w jednym czasie znajdują się w jednym miejscu. Tego rodzaju grupę określamy jako niespołeczną, przykładem mogą tu być np.: pasażerowie jednego przedziału w pociągu, kibice na meczu hokejowym.

Z punktu widzenia pracownika socjalnego, czy też animatora działającego w innej instytucji większe znaczenie ma inny rodzaj grup, a mianowicie grupy społeczne. Z grupami społecznymi mamy do czynienia wtedy gdy dwie lub więcej osób przebywa w jednym miejscu, w tym samym czasie i pomiędzy nimi zachodzi współdziałanie w zaspakajaniu potrzeb i dążeniu do realizacji wspólnych celów. Reasumując pod pojęciem grupy społecznej należy rozumieć zbiorowość charakteryzującą się następującymi cechami:

- składa się z wybranej, ograniczonej liczby członków (od dwóch do kilkudziesięciu osób),
- jest względnie trwała, w odróżnieniu np.: od grupy pasażerów autobusu,
- jest zorganizowana i ustrukturalizowana, poszczególne role jej członków są wyraźnie zdefiniowane,
- zachodzą w niej względnie trwałe stosunki, czyli interakcje.

W przypadku grup społecznych możemy mówić również o zasadzie odrębności od innych zbiorowości, co objawia się m.in. w tworzeniu wśród członków grupy poczucia przynależności do niej, co jest wyrażane najczęściej za pośrednictwem wyrażeń „my” - „oni”. W literaturze napotykamy na wiele różnorodnych klasyfikacji grup społecznych np.:

1. ze względu na wielkość grupy i związany z tym typ więzi łączącej członków wyróżniamy grupy:

- pierwotne składające się z niewielkiej liczby członków bezpośrednio kontaktujących się ze sobą, mających fundamentalny wpływ na kształtowanie się człowieka; na ich poziomie obywa się nie tylko wymiana myśli, ale też nawiązywane są relacje emocjonalne; do takich grup zaliczamy m.in. rodzinę, grupy sąsiedzkie, koleżeńskie, rówieśnicze;
- wtórne, to grupy zbierające się od czasu do czasu, w których więzi wynikają najczęściej z celu, do którego grupa dąży, z zadań jakie postawiła sobie do wykonania; do tego rodzaju grup możemy zaliczyć grupy zadaniowe, grupy interesu np.: rada osiedlowa, komitet szkolny.

2. ze względu na strukturę:

- grupy formalne, których działanie jest regulowane przez różnego rodzaju przepisy

<sup>2</sup> Eliot Aronson - „Człowiek jako istota społeczna”, Warszawa 1995r., str. 14-15

prawne (regulaminy, statuty), określające zasady funkcjonowania, odpowiedzialności itp.,

- grupy nieformalne, które nie posiadają oficjalnej i prawnej struktury np.: grupa koleżeńska,

3. ze względu na cel powołania:

- grupy ukierunkowane na wykonanie konkretnego zadania, które to zadanie łączy ich członków i nadaje im charakter,

- grupy ukierunkowane na siebie samą, w których najważniejszą rzeczą jest sprawa bycia z innymi, jako sposób ucieczki przed samotnością.

Grupy społeczne możemy rozpatrywać w dwóch aspektach:

1. zadaniowym odnoszącym się do tego jaki cel, jakie zadania grupa stawia sobie do wykonania np.: wygranie meczu w przypadku drużyny piłkarskiej, wychowania dzieci w przypadku rodziny

itp.; wymiar zadaniowy wiąże się z czynnikiem produktywności grupy,

wyróżniamy trzy rodzaje zadań:

- zadania produkcyjne, w których określony jest produkt końcowy, jaki ma powstać w wyniku podejmowanych działań, np.: grupa podejmuje się naprawy sprzętu na placu zabaw,

- zadania dyskusyjne, w przypadku których trudno przewidzieć efekt końcowy np.: gdy grupa podejmuje dyskusję na jakiś temat np.: przestępczości wśród nieletnich, nie zawsze może dojść do porozumienia i wypracowania wspólnych wniosków,

- zadania polegające na rozwiązywaniu problemów, kiedy daną kwestią grupa zajmuje się w ściśle określonym celu np.: sporządzenie raportu na temat przestępczości nieletnich, określony jest zatem efekt końcowy działania grupy, który nie jest jednak jakimś konkretnym wytworem materialnym np.: sprzęt na placu zabaw, lecz mieści się w sferze idei,

2. społecznym, który odnosi się do miejsca w grupie poszczególnych członków oraz wzajemnych zależności między nimi; wymiar społeczny związany jest z czynnikiem spójności pomiędzy członkami grupy.

Wymienione aspekty są ze sobą nierozdzielnie związane: przy braku spójności nie ma praktycznie szans na zrealizowanie zamierzonego celu, gdyż raczej trudno skłonić ludzi niezwiązanych ze sobą do poszukiwania najlepszych rozwiązań i wspólnej pracy. Natomiast w przypadku, gdy jakaś grupa osiąga sukces następuje wzrost pozytywnych uczuć członków grupy do siebie nawzajem.

Każdy człowiek w ciągu swojego życia należy do różnych grup społecznych, często ich liczba jest tak duża, że nie sposób nawet wszystkich wymienić. Dlaczego tak się dzieje, że nasze funkcjonowanie jest nierozdzielnie związane z przynależnością do wielu różnych grup? Odpowiedź na to pytanie jest stosunkowo prosta, doświadczenia wielu pokoleń potwierdzają, że są one źródłem siły dla tworzących je ludzi, dostarczają emocjonalnego wsparcia oraz dają możliwość pełniejszego i bardziej wszechstronnego spojrzenia na dany problem oraz możliwość zmierzenia się z nim. To właśnie grupy działające na różnych polach i w różnych zakresach są najskuteczniejszym sposobem ożywiania środowiska, rozwiązywania jego faktycznych problemów oraz zaspakajania rzeczywistych potrzeb jego mieszkańców. Nie ma też lepszych sposobów aktywizowania ludzi i włączania ich w rozwiązywanie swoich problemów. Przynależność do grup jest środkiem prowadzącym do osiągnięcia celów zarówno indywidualnych, jak i społecznych. Inicjowanie grup, przystępowanie do grup już istniejących jest zawsze związane z indywidualnymi potrzebami człowieka.

## Pojęcie potrzeby.

Potrzeba to odczuwany przez człowieka brak czegoś - brak określonej substancji, przedmiotu lub osoby. Istota ludzka odczuwająca niedobór lub brak zawsze dąży do znalezienia tego, czego jej brakuje np.: spragniony szuka wody, osoba samotna drugiego człowieka. Człowiek w toku swojego życia uczy się nie tylko rozpoznawania swoich potrzeb, ale też sposobów ich zaspakajania.<sup>3</sup> Ludzkie potrzeby układają się w pewną logiczną sekwencję od potrzeb najniższych do najwyższych. Na dole tej drabiny plasują się potrzeby fizjologiczne, czyli te związane z wszelkimi głodami fizjologicznymi (głód, pragnienie, potrzebą odpoczynku, spełnienia seksualnego). Po nich pojawiają się potrzeby bezpieczeństwa, a następnie cały wachlarz potrzeb przynależności, czyli potrzeby uczestnictwa, afiliacji, kochania i bycia kochanym. Gdy wymienione potrzeby zostają zaspokojone pojawiają się kolejne związane z pragnieniem sympatii, postrzegania siebie jako osoby kompetentnej (potrzeby szacunku), zapotrzebowanie na wiedzę (potrzeby poznawcze) oraz pragnienie życia w harmonii, otaczania się pięknem (potrzeby estetyczne). Gdy człowiek jest syty, czuje się bezpieczny, kochany, pewny siebie i twórczy pojawiają się ostatnia kategoria potrzeb określana jako potrzeba samorealizacji, związane poszukiwaniem pełniejszego rozwoju swojego potencjału. Potrzeby, zdaniem Masłowa twórcy przytoczonej hierarchii potrzeb, na każdym poziomie są wrodzone, jednak wartości kulturowe wpływają na sposób ich wzbudzania i ekspresji. Istotne jest to, że w pierwszej kolejności muszą być zaspokojone potrzeby leżące najniżej w hierarchii, dopiero gdy one zostaną zaspokojone zaczynają pojawiać się potrzeby wyższego rzędu.<sup>4</sup>

Potrzeby rozumiane jako brak uaktywniają ludzi, motywują ich do podejmowania działań w celu ich zaspokojenia. W literaturze spotykamy wiele klasyfikacji motywów ludzkiego działania, które najczęściej uwzględniają m.in. osobiste potrzeby, indywidualne cechy osobowościowe, cele działania. Niektórzy ludzie podejmują działania w związku z potrzebą załatwienia jakiegoś określonego interesu społecznego np.: aktywność związana z koniecznością budowy drogi. Inni w wyniku pojawienia się potrzeby poparcia określonych wartości czy też idei np.: organizowanie pomocy na rzecz powodzian. Dla niektórych ludzi motywem do działania jest potrzeba kreowania pozytywnego wizerunku siebie w środowisku. Inspiracją w tym wypadku jest chęć zaspokojenia własnych ambicji, potrzeba samorealizacji. Nieco inną typologię motywacji skierowaną na dobro własne i ogólne przytacza Małgorzata Załuska. Wynika z niej, że motywem do działania w zakresie dobra własnego, którego podłoże jest natury egoistycznej jest :

- interes własny, co oznacza, że dana jednostka podejmuje działania w celu załatwienia spraw osobistych lub dotyczących jej najbliższego otoczenia np.: chęć uzyskania zasług czy też wsparcia psychicznego,
- zdobywanie doświadczeń, co oznacza że grupy mogą być sposobem na zdobywanie nowych umiejętności, nawiązywania nowych kontaktów z ludźmi np.: w przypadku osób biernych zawodowo może to być sposób na wyjście z domu i wykazanie się aktywnością społeczną
- zobowiązania oznaczające to, że osoby które w przeszłości doświadczyły pomocy ze strony innych ludzi odczuwają potrzebę „oddania długu”, czyli poprzez pomoc na rzecz innych chcą spłacić zaciągnięty dług,
- potrzeby towarzyskie są związane z zapotrzebowaniem na towarzystwo innych ludzi, zagospodarowanie nadmiaru wolnego czasu, co jest szczególnie ważne dla osób, które zaprzestały pracy zawodowej, utraciły bliskie osoby itp.,
- rozwój zainteresowań związany jest z potrzebą samorealizacji, poprzez rozwijanie swoich pasji, zamiłowań, pogłębianie wiedzy.

<sup>3</sup> Maria Przetacznikowa - Gierowska, Grażyna Makiello - Jarza - „Podstawy psychologii ogólnej” – Warszawa 1989r..str. 242 - 243

<sup>4</sup> Philip G. Zimbardo - „Psychologia i życie” - Warszawa 2002 str. 444 - 445



W zakresie dobra ogólnego, czyli zorientowanego na drugiego człowieka, motywem działania jest:

1. altruizm, czyli kierowanie się w postępowaniu dobrem innych i wykazywanie się gotowością do poświęceń oraz czerpanie zadowolenia z tego typu działalności,

2. interesowny altruizm ma miejsce wówczas gdy wyżej wymieniony bezinteresowny altruizm zostaje skażony elementami osobistymi, chociaż udział interesu ogólnego jest w tym związku wyższy; altruizm interesowny występuje w dwóch odmianach:

- altruizm w interesie zbiorowości ograniczonej, czyli takiej, która powstaje i istnieje niezależnie od ludzkiej aktywności np.; społeczność mieszkańców,
- altruizm w interesie zbiorowości samoorganizującej się na podłożu określonej potrzeby lub dążenia, czyli zależy od celowej aktywności oraz świadomych decyzji członków zbiorowości.<sup>5</sup>

## Znaczenie grup w zaspakajaniu potrzeb

Jak wiadomo, od najdawniejszych czasów przynależność do grup umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb - zwiększa szansę na przetrwanie w sensie fizycznym, psychologicznym i społecznym. W grupie łatwiej nie tylko zdobyć pożywienie, dach nad głową ale też można czuć się bezpieczniej, pewniej, żyć spokojniej. Dzięki nim możliwe staje się zaspokojenie potrzeb przynależności - więzi, miłości, przyjaźni. Kontakt z innymi ludźmi jest szansą na zdobycie poważania z ich strony, co ma istotny wpływ na wzrost poczucia własnej wartości oraz kształtowanie lub zwiększenie różnych umiejętności, zdobycie wiedzy, niezbędnych informacji, samorealizację, itp. Jednak, mimo że grupy są każdemu człowiekowi niezbędne do życia i rozwoju, nie dla wszystkich każda grupa jest równie atrakcyjna. Co zatem sprawia, że ludzie do jednych grup się przyłączają inne zaś odrzucają? Wiązanie się z grupami często bywa wyjaśniane w kategoriach wymiany społecznej, dlatego też ludzie dokonując wyboru grupy rozpatrują to w kategoriach zysków i strat, jakie uczestnictwo w danej grupie może im przynieść. Możemy wyróżnić sześć rodzajów korzyści, jakie może przynieść przynależność do grupy, są to miłość, pieniądze, status, informacje, dobra i usługi. Decyzja o przystąpieniu do danej grupy podejmowana jest po analizie jej atrakcyjności, będącej wypadkową bilansu zysków i kosztów związanych z przystąpieniem i pozostaniem w jej strukturach. Bilans jest uzależniony od oczekiwanych ilości i rodzajów zysków oraz przewidywanych kosztów, jakie należy ponieść przystępując do danej grupy - czas, energia, poświęcane na jej rzecz zasoby. Inne podejście do teorii wymiany społecznej mówi, iż satysfakcję i uczestnictwo w grupach należy traktować jako odrębne elementy. Oznacza to, że mimo tego, że pojawia się zadowolenie z udziału w grupie nie koniecznie powoduje to, że w niej zostajemy i odwrotnie brak satysfakcji nie zawsze musi powodować odstępnie od niej. Wynika z tego, iż stopień zadowolenia i siła przywiązania do grupy zależą od poziomu porównań, pod tym pojęciem mieści się nasze poczucie dotyczącego tego na co w danej chwili zasługujemy. Poziom porównań jest sprawą indywidualnych doświadczeń, dlatego też zyski, które dla jednej osoby mogą być w pełni satysfakcjonujące, dla innej mogą być źródłem rozczarowania, wszystko zależy od tego co chcemy otrzymać, czego oczekujemy. Deklaracja przynależności jest również związana z poziomem porównań dla istniejących alternatyw. Ludzie są świadomi nie tylko swojej sytuacji, ale też i możliwych wyborów. Często stajemy przed faktem braku wyboru np.: nie mając możliwości zmiany pracy, decydujemy się na pozostanie w grupie zawodowej, chociaż

<sup>5</sup> Małgorzata Załuska, Jerzy Boczoń i inni - „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim”, Katowice 1998, str. 74-79

poza środkami materialnymi udział w niej nie przynosi żadnej satysfakcji, jest raczej źródłem goryczy. Alternatywa pozostania samemu często powoduje, że pozostajemy w grupie koleżeńskej, mimo że uczestnictwo w niej często bywa przyczyną smutku.<sup>6</sup> Najczęściej wpływ na wybór danej grupy przez poszczególnych ludzi mają następujące czynniki:

- podobieństwo, oznaczające że największą sympatię odczuwamy wobec tych jednostek i grup, które reprezentują cechy, poglądy zbliżone do naszych (bycie z osobami podobnymi do nas daje nam poczucie możliwości uzyskania w razie potrzeby wsparcia z ich strony, wzmacnia przekonanie, że nasz sposób myślenia, postępowania jest słuszny, skoro inni też tak się zachowują),
- bliskość geograficzna - przebywanie z pewnymi ludźmi na tej samej przestrzeni powoduje, że zaczynają się oni stawać dla nas kimś znajomym, bliskim, poprzez co czujemy się na danym terenie bardziej bezpieczni,
- atrakcyjność fizyczna członków danej grupy ma często decydujący wpływ na nasze przystąpienie do niej; osobom atrakcyjnym zewnętrznie przypisujemy same pozytywne cechy np.: serdeczność, poczucie humoru, wrażliwość itp.<sup>7</sup>

Znaczenie grup w życiu jednostek zostało docenione przez teoretyków pracy socjalnej, co w latach dwudziestych XX wieku zaowocowało wykształceniem się na jej gruncie metody pracy grupowej. W połowie lat trzydziestych pracę z grupą uznano za drugą oficjalną metodę pracy socjalnej. W literaturze spotykamy wiele różnych definicji tej metody, generalnie zwraca się w nich uwagę na to, że praca z grupą polega na spożytkowaniu grupy oraz stosunków w niej panujących dla rozwoju jednostki oraz dopomaganiu grupie w jej rozwoju jako podstawowej komórce społecznej. Zdaniem Giseli Konopki jest to metoda, która pomaga jednostkom wzbogacić ich funkcjonowanie społeczne poprzez celowe doświadczenia grupowe i radzić sobie efektywniej z osobistymi, grupowymi i społecznymi problemami.<sup>8</sup>

Jerzy Szmagałski analizując różne podejścia i definicje pracy grupowej zwraca uwagę na jej najbardziej istotne elementy, do których należy zaliczyć:

- uruchomienie w poszczególnych uczestnikach grupy idei wzajemnej pomocy,
- wykorzystywanie procesu grupowego, czyli dynamicznej sekwencji zdarzeń, które pojawiają się w każdej grupie i są związane ze wspólnym rozwiązywaniem problemów, wyrażaniem stanów emocjonalnych wobec innych, kształtowaniem stosunków interpersonalnych, wpływaniem na innych (ponieważ w grupie pojawiają się zarówno czynniki korzystne, jak i niekorzystne, chodzi o to, żeby maksymalnie wykorzystywać te korzystne, zaś minimalizować te, których wpływ może być niekorzystny),
- wzmacnianie zdolności członków grupy do samodzielnego i autonomicznego funkcjonowania, zarówno jako indywidualne jednostki, jak i jako grupa,
- wykształcenie w poszczególnych członkach grup umiejętności polegających na wykorzystywaniu grupowego doświadczenia w różnych innych sytuacjach życiowych.<sup>9</sup>

W działaniach socjalnych wykorzystuje się wiele różnorodnych typów grup, których katalog nie jest sprawą zamkniętą, albowiem kreatywność tworzących je osób jest nieograniczona i można go stale rozszerzać. Poza wymienionymi rodzajami grup, możemy wyróżnić inne ich podziały w zależności od celów, w jakich się je powołuje. Poniżej przedstawione kilka najbardziej charakterystycznych typologii, które najczęściej są do siebie zbliżone, ale jednocześnie rozszerzają wachlarz typów.

Na wstępie warto odwołać się do podejścia do metody pracy grupowej, jako elementu pracy socjalnej, jak i wychowawczej. Pogląd ten został zaprezentowany przez Aleksandra Kamińskiego (przytoczony przez Jerzego Szmagałskiego), który wyróżnił trzy odmiany metody grupowej:

- grupy rozwojowo - wychowawcze, które mają na celu wspieranie rozwoju osobowości

<sup>6</sup> Carol K. Oyster - „Grupy” - Poznań 2002r., str. 56 - 67

<sup>7</sup> Tamże, str. 71 - 75

<sup>8</sup> Tadeusz Pilch, Irena Lepalczyk - „Pedagogika społeczna” - Warszawa 1995r., str. 245

<sup>9</sup> Tamże, str. 244

jednostek identyfikujących się z celami i wartościami danej grupy; tego typu grupy mają służyć ludziom, którzy normalnie funkcjonują w placówkach kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych itp.,

- grupy rewalidacyjne mają na celu oddziaływanie na jednostki fizycznie lub społecznie niedostosowane w celu usprawnienia ich społecznego funkcjonowania; ten rodzaj grup można inicjować we wszelkich placówkach opiekuńczo - wychowawczych i kulturalno - edukacyjnych, których działalność jest nastawiona na pracę z osobami niedostosowanymi lub na profilaktykę niedostosowań społecznych;
- grupy psychoterapeutyczne winny służyć usprawnieniu społecznemu i psychicznemu jednostek przy wykorzystaniu technik psychologii klinicznej; tego rodzaju grupy mogą być prowadzone w poradniach specjalistycznych i placówkach opiekuńczo wychowawczych.<sup>10</sup>

C. Zastrow na podstawie celów realizowanych przez poszczególne grupy opracował następujący podział grup:

- grupy rekreacyjne - ich celem jest organizacja zajęć dla rozrywki i wyżycia się fizycznego np.: gry sportowe, lekkoatletyka, szachy; grupy takie powstają spontanicznie, często obywają się bez lidera, grupy umiejętności rekreacyjnych - tu celem jest usprawnienie zespołu umiejętności i umożliwienie rozrywki; grupy mają orientację zadaniową i znaczną rolę odgrywa tu instruktor lub trener posiadający przygotowanie fachowe w danej dziedzinie,
- grupy socjalizacyjne, w których podstawowym celem jest socjalizacja, czyli kształtowanie lub wpływanie na zmianę postaw i zachowań członków, aby stały się bardziej społecznie akceptowane; przykładem takich grup mogą być np.: grupy inicjowane w placówkach szkolno - wychowawczych, domach samotnych matek; uczestnicy rozwijają w nich kompetencje interpersonalne, zwiększają wiarę we własne siły, planują przyszłość,
- grupy terapeutyczne - gromadzą ludzi, którzy mają problemy społeczne lub emocjonalne; ich celem jest doprowadzenie swoich członków do głębokiego zbadania tych problemów i wypracowania strategii ich rozwiązania,
- grupy spotkaniowe, trening wrażliwości - zapewniają doświadczenie, dzięki któremu uczestnicy wchodzą w bliskie stosunki interpersonalne z innymi; takie grupy nie tylko pomagają każdemu członkowi pogłębić poznanie samego siebie, ale również poznać jak jest odbierany przez innych i następnie rozwinąć bardziej efektywne sposoby interakcji,
- grupy edukacyjne - skupiają się na zdobywaniu wiedzy i uczeniu się bardziej złożonych umiejętności np.: przygotowanie rodziców adopcyjnych, uczenie gospodarowania budżetem,
- grupy samopomocowe - są tworzone głównie przez ludzi i dla ludzi dzielących taki sam problem - psychologiczny, społeczny lub zdrowotny; w tych grupach najpełniej wykorzystuje się doświadczenie, uczenie się społeczne i zasadę wzajemnej pomocy właściwą każdej pracy grupowej,
- grupy problemowe i decyzyjne mają nieco inny charakter, a mianowicie są to grupy, których cele są związane z samym funkcjonowaniem danej placówki, opracowywaniem programów naprawczych, badaniem potrzeb na usług, ustalenie sposobów zaspakajania tych potrzeb.<sup>11</sup>

Carol K. Oyster proponuje podział grup na trzy rodzaje, które z założenia powoływane są po to, żeby zainicjować w osobach uczestniczących w grupach jakąś przemianę:

- grupy treningowe,
- grupy terapeutyczne,

<sup>10</sup> Tadeusz Pilch, Irena Lepalczyk - „Pedagogika społeczna” - Warszawa 1995r, str. 242 - 243

<sup>11</sup> Tadeusz Pilch i Irena Lepalczyk - „Pedagogika społeczna” - Warszawa 1995r, str. 247 - 249

- grupy samopomocy.

Grupy treningowe - służą wyposażeniu człowieka w wiedzę i umiejętności, których mu brakuje, a które chciałby posiadać. W grupach tego rodzaju można zdobyć umiejętności związane z komunikacją słuchaniem, podejmowaniem decyzji, rozwiązywaniem konfliktów. Mogą one również zajmować rozwiązywaniem problemów życiowych np.: jak wychowywać dzieci. Praca takiej grupy jest zbliżona do zajęć szkolnych, zaś grupy są powoływane na określony czas niezbędny do zdobycia wiedzy lub umiejętności z danego zakresu. Lider różni się od pozostałych członków grupy tylko tym, że jest specjalistą w dziedzinie (nie musi jednak posiadać z tego zakresu dyplomów wyższych uczelni), którą obejmuje trening.

Grupy terapeutyczne - mają za zadanie ułatwić ludziom rozwiązywanie problemów, wobec których okazali się bezradni. Ludzie Ci potrzebują fachowej pomocy, aby osiągnąć zmianę. Grupy tego rodzaju muszą być prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów, zaś spotkania winny odbywać się regularnie, przez dłuższy okres czasu. Grupy takie są najczęściej tworzone w placówkach leczenia psychiatrycznego.

Grupy samopomocy złożone są z osób, które borykają się z problemem podobnego typu. Tego rodzaju grupy nie są prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów, chociaż uczestnicy grupy mogą korzystać z ich pomocy w sytuacjach trudnych. Często liderem grupy jest osoba, która jest dotknięta tym samym problemem, co pozostali członkowie. Grupy tego rodzaju mają być bezpiecznym miejscem, w którym spotykają się ludzie przeżywający podobne lub takie same problemy, aby uczyć się od siebie nawzajem radzenia sobie z nimi i stawiania im czoła.

## Pojęcie samopomocy

Już kilkakrotnie w dotychczasowych rozważaniach pojawiło się pojęcie samopomoc, będziemy też wielokrotnie do niego nawiązywać. Zanim więc przejdziemy do dalszych rozważań pora wyjaśnić co się pod nim kryje. Wbrew pozorom sprawa wcale nie jest prosta, mimo że bardzo często pojęciem tym operujemy, bardzo trudno znaleźć wyjaśnienie, co dokładnie ono oznacza. Składnia samego słowa co prawda nie jest zbyt skomplikowana, gdyż jasno z niej wynika, że chodzi o pomoc sobie, czyli wykorzystanie własnego potencjału w przezwyciężeniu różnych trudności, a mimo to trudno znaleźć definicję tego słowa. W dostępnych encyklopediach, słownikach bardzo często pojawia się takie hasło np.: w Internecie ukrywa się pod nim kilkaset wyjaśnień dotyczących firm ubezpieczeniowych pod taką nazwą, związków np.: „Samopomoc Chłopska” itp. W 15 tomie Encyklopedii Powszechnej Wydawnictwa Gutenberga wśród kilku znaczeń pojawia się wyjaśnienie, iż samopomoc to dążenie pewnej grupy ludzi do rozwijanie swoich sił gospodarczych przez działalność wspólnymi siłami, bez uciekania się do środków i urzędów publicznych.<sup>12</sup> Nie jest to objaśnienie w pełni satysfakcjonujące i wyjaśniające znaczenia grup samopomocowych, choć pewien fragment dotyczący dążenia grupy ludzi do wspólnych działań, bez czekania na to, że załatwi to jakaś instytucja nieco sprawę rozświetla. Zdaniem Małgorzaty Załuskiej, samopomoc jako najstarsza forma organizacji życia społecznego wykształciła się na gruncie wzajemnej pomocy i współpracy podejmowanej w celu przetrwania w sytuacjach zagrożenia. Stanowiła ona jedną z ogromnie ważnych sposobów walki z wrogiem w czasie zaborów i podczas wojen i pozwoliła na zachowanie narodowej tożsamości. Obecnie tego rodzaju działania pojawiają się wówczas, gdy brak jest instytucji mogącej załatwić określone problemy lub zaspokoić jakieś potrzeby, a procedury w nich stosowane są zbyt skomplikowane przy małej skuteczności. Mogą też pojawiać się w wyniku

---

<sup>12</sup> Encyklopedia Powszechna Wydawnictwa Gutenberga- Kraków 1995r, str. 221

bezsilności wobec niekompetencji i arogancji osób odpowiedzialnych za daną dziedzinę życia społecznego.<sup>13</sup>

Samopomoc wyrasta z poczucia wyalienowania i zarazem z instynktu samozachowawczego, gdyż w trudnej sytuacji najczęściej szuka się pomocy i szans na przetrwanie. Działania samopomocowe można rozpatrywać w trzech wymiarach:

- makrosocjologicznym, który polega na solidarnym działaniu, poza systemem uregulowań prawnych i państwowych funduszy, na rzecz innych populacji znajdujących się w potrzebie np.: organizowanie pomocy żywnościowej dla głodujących narodów,
- mikrosocjologicznym polegającym na działaniach podejmowanych przez małe grupy na rzecz wspólnoty lub też niesienie pomocy potrzebującym znajdującym się na zewnątrz danej grupy,
- indywidualnym, czyli związanym z aktywnością na rzecz zaspakajania potrzeb własnych. Pojedynczy człowiek czerpie bardzo wiele korzyści z działalności samopomocowej. Część z nich ma charakter materialny, zaś zdecydowanie większa część znaczenie psychologiczne. Do drugiej grupy należy zaliczyć:
  - samodoskonalenie,
  - samoakceptacja,
  - akceptacja przez innych,
  - pokonanie nieśmiałości i zahamowań w kontaktach z innymi,
  - zwiększenie lub wykształcenie umiejętności wyrażania uczuć i myśli,
  - przełamywanie samotności i izolacji,
  - wydobycie ze stanu przygnębienia,
  - ukształtowanie umiejętności pomagania,
  - zainteresowanie sprawami innych,
  - rozwijanie życiowej zaradności,
  - obudzenie nadziei.<sup>14</sup>

Zdaniem Riesmanna i Carrola samopomoc jest strategiczną reakcją na współczesny świat, w którym rodzą się coraz to nowe problemy, kurczą się natomiast zasoby i wzrasta zapotrzebowanie na nowe, specjalistyczne rozwiązania. Jej rola jest tym istotniejsza, że członkowie grup samopomocowych nie tylko pomoc otrzymują, lecz także ją świadczą, czyli czynią zależnych biorców aktywnymi dawcami pomocy. Ta cecha jest szczególnie istotna z punktu widzenia pracownika socjalnego. Z tego punktu widzenia osoba uzależniona od alkoholu to nie tylko problem, ale również potencjał. Partnerstwo pomiędzy osobami zawodowo pomagającymi a grupami samopomocowymi sprawia, że pomoc jest dużo skuteczniejsza. Ruch samopomocowy, który od kilkunastu lat rozkwita na całym świecie, w szczególności jego znaczenie dostrzeżono w Stanach Zjednoczonych, w których uznaje się jego wartości między innymi ze względu na:

- nastawienie na współpracę, a nie rywalizację,
- antyelitarność i antybiurokratyczność,
- położenie nacisku na doświadczenie, albowiem członkami grup są osoby mające te sam lub podobny problemem, a więc znają go od wewnątrz, z doświadczenia,
- podejście pragmatyczne według którego należy robić to co można i że nie można natychmiast rozwiązać wszystkich problemów,
- wspólne, najlepiej rotacyjne kierownictwo,
- pomaganie sobie poprzez pomoc innym,
- odrzućcanie wizji pomocy jako usługi, którą można kupić lub sprzedać,
- podkreślanie własnego potencjału w kierowaniu własnym życiem,
- wiara w małe kroki i możliwość zmian,

---

<sup>13</sup> Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń redakcja- „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim” - Katowice 1998r., str. 79 - 80

<sup>14</sup> Tamże, str. 87 - 90

- prostota i nieformalność,
- koncentracja na pomaganiu - wiedza w zakresie tego jak można uzyskać pomoc, jak jej udzielać i jak pomagać sobie.

Na znaczenie grup samopomocowych zwrócili uwagę wszyscy teoretycy i praktycy zajmujący się grupami, stąd też w literaturze można spotkać wiele definicji tych grup. Dwie z nich przedstawione zostały wcześniej, teraz pora na najbardziej pełną i powszechną, czyli definicję sformułowaną przez A. H. Katza i E. Bandera, którą cytuje Małgorzata Załuska w książce „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim”:

- Grupy samopomocowe są dobrowolnymi, małymi strukturami grupowymi, nastawionymi na wzajemną pomoc i osiągnięcie określonego celu. Są one zwykle tworzone przez ludzi uznających się za równych sobie, którzy skupili się, aby sobie pomóc w zaspokojeniu wspólnej potrzeby, przewyciężaniu wspólnego upośledzenia lub utrudniających życie problemów oraz osiągnięcia pożądaných zmian społecznych i (lub) osobowościowych. Założyciele i członkowie takich grup uważają, że ich potrzeby nie są lub nie mogą być zaspokojone przez istniejące instytucje społeczne lub za ich pośrednictwem. Grupy samopomocowe kładą nacisk na wzajemne oddziaływanie twarzą w twarz i na osobistą odpowiedzialność swoich członków. Grupy te często dostarczają pomocy materialnej, jak również wsparcia emocjonalnego. Często są zorientowane przyczynowo i propagują idee oraz wartości, dzięki którym ich członkowie mogą osiągnąć wzbogacone poczucie tożsamości.<sup>15</sup>

Przykładem grup samopomocowych mogą być grupy wsparcia, które dostarczają pomocy psychologicznej, wzmacniają w dążeniu do pokonania trudności, pomagają w odzyskaniu wiary w siebie i poczucie własnej wartości. Skupiają ludzi o podobnych problemach życiowych dot. ich samych lub ich bliskich. Jest to grupa równoprawnych uczestników, których celem jest wzajemne zapewnienie pomocy i oparcia w radzeniu sobie z własnymi problemami, w doskonaleniu swojego psychologicznego funkcjonowania oraz zwiększonej skuteczności własnych działań - nie jestem sam, razem łatwiej. Źródłem pomocy jest tu wzajemny wysiłek, umiejętności i wiedza członków, często o podobnych kolejach losu, doświadczeniach życiowych.

Grupy wsparcia mogą być tworzone i prowadzone wyłącznie przez samych zainteresowanych, ale też ich członkami mogą być profesjonaliści z różnych dziedzin: psychologii, pedagogiki itp. Grupę taką określamy jako profesjonalną grupę wsparcia.<sup>16</sup>

W literaturze amerykańskiej spotykamy podział grup samopomocowych na pięć rodzajów:

- grupy, które skupiają ludzi naznaczonych społecznie, określaných przez społeczność, w której żyją jako odbiegające od normy np.: alkoholicy, byli skazani, narkomani, homoseksualiści, psychicznie upośledzeni, itp.,
- grupy osób, które są związane z ludźmi „naznaczonymi” i cierpiących z powodu konsekwencji tego piętna np.: małżonkowie, dzieci alkoholików, chorych psychicznie, więźniów,
- grupy ludzi z problemami, które nie powodują „naznaczenia” społecznego, ale przyczyniających się do społecznej izolacji np.: wdowy, samotne matki lub ojcowie, rodzice dzieci nieuleczalnie chorych,
- grupy etniczne, religijne, rasowe - służące jako środek obrony przed dyskryminacją ze strony społecznych większości oraz zachowania tożsamości kulturowej.
- grupy mogą być powoływane do rozwiązania problemów społecznych zarówno o charakterze lokalnym i ponadlokalnym np.: grupy ekologiczne, grupy obywatelskie walczące o poprawę warunków życia lokalnej społeczności itp.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń redakcja - „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim” - Katowice 1998r., str. 80-81

<sup>16</sup> Tamże, str. 84

<sup>17</sup> Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń redakcja — „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim” - Katowice 1998r., str. str. 82 - 83

Grupy samopomocowe mogą zajmować się różnorodnymi problemami:

- część z nich koncentruje się na problemach, które gdy raz dotkną człowieka, trapią go do końca życia i skazują osoby nim dotknięte na ciągłą walkę; do takich problemów zaliczamy np.: uzależnienie od alkoholu, hazardu;
- inne mają charakter czasowy i ich członkowie spotykają się tylko do chwili dopóki potrzebują wzajemnej pomocy i wsparcia; grupy tego rodzaju umożliwiają kontakt ludziom, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji i mogą sobie wzajemnie pomóc; przykładem takiej grupy może być grupa osób, które straciły bliskiego członka rodziny, matki samotnie wychowujące dzieci.

Grupy samopomocowe mogą stanowić zaczątek organizacji pozarządowych, głównie, dlatego, że ich funkcje są identyczne i można je rozpatrywać na dwóch poziomach:

- ❖ funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb i aspiracji członków grupy,
- ❖ funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb szerszej społeczności.

Wśród funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb i aspiracji członków grupy należy wymienić:

- funkcję afiliacji, będącą odpowiedzią na jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, czyli potrzebę przynależności, zaspokojenie której warunkuje równowagę psychiczną, potrzeba ma może być zaspokojona np.: poprzez przystąpienie do grupy ludzi, mających podobne problemy, zainteresowania,

- funkcję ekspresyjną, która polega na umożliwieniu jednostce samorealizację, poprzez rozwijanie zainteresowań, pogłębiania wiedzy (funkcja ta może być realizowana przez grupy o charakterze edukacyjnym),

- funkcję pomocową, związaną z niesieniem bezpośredniej pomocy swoim członkom w chwili gdy znajdują się one w potrzebie np.: pomoc materialna, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Spośród funkcji związanych z zaspakajaniem potrzeb szerszej społeczności, należy wymienić:

- funkcję integracyjną polegającą na udziale w tworzeniu lub odbudowaniu więzi społecznych, doprowadzenia do zbliżania się do siebie przedstawicieli danej społeczności,

- funkcję wychowawczą polegającą, w szczególności na przyczynianiu się do swoistego wychowania społeczeństwa, uczenia tolerancji i akceptacji dla osób niepełnosprawnych czy upośledzonych, wrażliwości na los drugiego człowieka, pomocy w wyrównywaniu braków w sferze psychofizycznej,

- funkcję reprezentacji - wyrażania punktów widzenia i interesów grup, negocjacji z sektorem publicznym - jest to funkcja grupy nacisku.<sup>18</sup>

Wymienione przykładowo funkcje realizowane przez szeroko rozumiane grupy samopomocowe są potwierdzeniem tego, jak ważne w życiu społecznym są to podmioty.

Z punktu widzenia pracownika socjalnego, animatora największe znaczenie będą miały grupy nastawione na zmiany, a wśród nich grupy treningowe i szeroko rozumiane grupy samopomocowe. Grupy treningowe, czy też podobne do nich w innych typologiach grupy edukacyjne wyposażają jednostki w różnego rodzaju wiedzę i umiejętności, których im brakuje i w związku z tym nie mogą stawić czoła problemom, konfliktom, na które napotykać. Mogą one również zajmować się kształtowaniem umiejętności w zakresie gospodarowania budżetem, poszukiwania pracy, wychowania dzieci itp. Praca takich grup jest zbliżona do zajęć szkolnych, zaś grupy są powoływane na określony czas niezbędny do zdobycia wiedzy lub umiejętności z danego zakresu. Poszerzenie lub nabycie nowej wiedzy, czy też umiejętności pomaga w sposób bardziej efektywny rozwiązywać codzienne problemy, zwalczać stres.

---

<sup>18</sup> Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń redakcja - „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim” - Katowice 1998r., str. 37 -42

## Grupy samopomocowe w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej Liw

Gmina Liw liczy około 8 tysięcy mieszkańców, jest to Gmina rolnicza o bardzo specyficznym położeniu, gdyż 22 wsie położone są wokół miasta Węgrowa, stąd też siedziba Gminy jest w Węgrowie. Na terenie Gminy nie funkcjonują żadne obiekty kulturalne typu domy kultury, jest duże bezrobocie, mieszkańcy borykają się z różnego rodzaju problemami. Mieszkańcy a zwłaszcza młodzież i dzieci mają ograniczony dostęp do imprez kulturalnych, brakuje miejsc do spędzania czasu wolnego.

W 2000 r. Ośrodek Pomocy wziął udział w programie CAL Centra Aktywności Lokalnej. Po dwuletnim szkoleniu nasz Ośrodek rozpoczął działania w kierunku aktywizacji społeczności lokalnej, poszerzyliśmy naszą ofertę usług dla klientów.

Po dokładnym zbadaniu zasobów i potrzeb, zaczęliśmy podejmować działania w kierunku między innymi inicjowania różnego rodzaju grup. Zadaniem tych grup było działanie w celu udzielania sobie wzajemnej pomocy i rozwiązywaniu własnych i lokalnych problemów. Powstały trzy grupy samopomocowe. Pierwsza dla kobiet długotrwale bezrobotnych. Podstawowym jej celem było zwiększenie umiejętności w zakresie poruszania się po współczesnym rynku pracy. Z analiz środowisk korzystających z pomocy wynika, iż większość bezrobotnych nie posiada wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania odpowiednich dokumentów, czy autoprezentacji. Urzędy Pracy organizują różnego rodzaju kursy z tego zakresu, jednak nie dla wszystkich osób udział w nich jest wystarczający.

Najczęściej szkolenia takie trwają zbyt krótko, zaś członkami grupy są osoby, które poza problemem nie łączą nic tzn. w jednej grupie są osoby młode, stare, z długim stażem oraz takie, które nigdy nie pracowały itp. Z jednej strony nie ma nic złego w takim składzie, ponieważ różnorodność daje szansę na zetknięcie się różnego rodzaju doświadczeń, ale też z drugiej strony trudno się, zwłaszcza w tak krótkim czasie, porozumieć tak zróżnicowanym osobom. Trudno oczekiwać, że bez żadnych problemów dojdą do porozumienia np.: 40 - letnia kobieta z wykształceniem podstawowym, z 15 letnim stażem pracy, 5 letnim bezrobocia, samotnie wychowująca 3 dzieci z 25 letnią kobietą z wykształceniem wyższym pozostającym na utrzymaniu dobrze sytuowanych rodziców, bez doświadczeń zawodowych. Zbyt krótki czas trwania szkoleń również nie sprzyja wszystkim, wiele osób potrzebuje zdecydowanie więcej czasu na to by wykształcić nowe umiejętności, zwłaszcza wtedy, gdy byli przyzwyczajeni do zupełnie innego poszukiwania pracy, kiedy to raczej ona poszukiwała pracowników. W grupach inicjowanych przez pracownika socjalnego spotykają się osoby, które poza problemem bezrobocia łączą inne cechy np.: zbliżony wiek, staż pracy, bezrobocia, doświadczenia życiowe. Taki dobór daje szansę na lepszy kontakt i możliwość wzajemnego wsparcia, albowiem grupy te nie ograniczają się do edukacji, lecz mają na celu również wzmocnienie psychiczne. Grupy ta liczyła osiem osób, panie spotykały się raz w miesiącu, średni czas jednego spotkania 2 godziny. Taka sytuacja, przy małej liczbie członków stwarza możliwość na zdobycie zakładanych umiejętności i wiedzy przez wszystkich uczestników, bez względu na ich poziom intelektualny. Każdy z uczestników może ćwiczyć niezbędne umiejętności np.: rozmowa z pracodawcą, tak długo aż przestanie mieć jakiegokolwiek braki, czy zahamowania w tym zakresie. Jest to szczególnie ważne w przypadku klientów pomocy społecznej, w szczególności długotrwale bezrobotnych, których dotknęły wszystkie skutki psychologiczne związane z tym problemem. Analiza działalności tej grupy wskazuje, że rezultaty są zadawalające, co prawda liczba osób, które podjęły pracę nie jest wysoka (zaledwie dwie osoby), ale poprawie uległo funkcjonowanie uczestników. Potrafią stawić czoło przeciwnościom losu, odmowa przyjęcia do pracy już ich nie załamuje, odzyskali wiarę w siebie i własne możliwości, nawiązali nowe przyjaźnie.

Podobną grupę zainicjowano dla matek wychowujących dzieci niepełnosprawne, które na co dzień muszą same borykać się z ciężką chorobą lub niepełnosprawnością własnego dziecka. W grupie tej brało udział pięć matek. Wspólne spotkania z osobami o tym samym problemie pozwoliły im łatwiej stawić czoła ich problemom, które jak się przekonali



miały wszystkie. Panie miały spotkanie z psychologiem oraz pracownikami PCPR-u, co umożliwiło im nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie przezwycięzania swojej trudnej sytuacji.

Trzecia grupa to osoby starsze, które będąc na emeryturach, mają dużo czasu wolnego i choć mieszkańcy wsi dobrze się znają i utrzymują ze sobą kontakty, to osoby te czuły się w środowisku lokalnym niepotrzebne. Odkąd przestały pracować zawodowo w ich życiu nic się nie działo. Ta grupa przekształciła się bardzo szybko w Klub „Aktywni Seniorzy” i działa od roku. Członkowie są bardzo zadowoleni, gdyż w ich życiu dzieje się coś nowego, są jak dotąd pierwszym Klubem Seniora w naszej Gminie. Organizują sobie wspólnie czas wolny. Dzięki środkom finansowym jakie pozyskałam, poprzez nasze Stowarzyszenie, wyjeżdżali do Teatru, zwiedzili Wilanów, Pałac Królewski, mają spotkania z rehabilitantem.

Ważną rolę w pracy pracownika socjalnego jako animatora, pełnią grupy samopomocowe, które są podstawą organizowania środowiska lokalnego. Są one najskuteczniejszym sposobem ożywiania lokalnych społeczności i rozwiązywania problemów społecznych oraz indywidualnych. W pracy animacyjnej wykorzystywane są szeroko rozumiane grupy samopomocowe, w których można umiejscowić grupy o charakterze zewnętrznym i wewnętrznym.

- zewnętrznym - nakierowane na wprowadzanie zmian w środowisku lokalnym np.: w zakresie dbania o estetykę miejsca zamieszkania, bezpieczeństwo, itp. - ten rodzaj grup nazywamy grupami obywatelskimi,
- wewnętrznym, które są nakierowane na pomocy własnym członkom, zarówno w zakresie zwieszenia ich wiedzy, umiejętności, jak i udzielania wsparcia emocjonalnego, doskonalenia wewnętrznego jednostek.<sup>19</sup>

W moim ośrodku zajmuję się inicjowaniem zarówno grup o charakterze zewnętrznym, jak i wewnętrznym. Jeśli chodzi o pierwszy rodzaj najczęściej powstają one w celu zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży np.: poprzez tworzenie boisk, remontowanie placów zabaw, budynków wiejskich (remiz strażackich) przeznaczonych na miejsca spędzania czasu wolnego mieszkańców poszczególnych wsi, dzieci i młodzieży. Cele te najczęściej realizowane są przez grupy inicjowane w ramach różnych programów, prowadzę Stowarzyszenie, poprzez które pozyskujemy środki finansowe, piszemy projekty do Fundacji, Wojewody, które zakładają aktywizację środowisk trudnych, najczęściej wykluczonych i mają na celu ponowne włączenie ich do społeczności ale nie tylko. Z efektów tych działań korzystają wszyscy co prowadzi do integracji społeczności lokalnej. Tworzone z mieszkańców wsi, grupy w których program jest realizowany, podejmują działania mające na celu zmianę wizerunku ich wsi, otoczenia. Grupy te nakreślają dla siebie konkretny plan działań, który następnie jej członkowie realizują.

Grupy o charakterze wewnętrznym inicjowane były w szczególności dla osób bezrobotnych, matek wychowujących dzieci niepełnosprawne oraz osób starszych. Osoby uzależnione i współuzależnione z naszego terenu biorą udział w grupach funkcjonujących w Węgrowie.

Tworzenie grup dla kobiet bezrobotnych czy matek wychowujących dzieci niepełnosprawne ma na celu przede wszystkim ich wzmocnienie psychiczne, odreagowanie narastającego stresu. Uczestnictwo w grupie pozwala na wyjście z domu oraz poświęcenie czasu samej sobie. Spotkanie z osobami dźwigającymi na swych barkach podobny problem pozwala również na wymianę doświadczeń, uzyskanie wsparcia. Jest to także szansa na miłe spędzenie czasu, szansa na rozmowy o modzie, dbaniu o wygląd itp. W razie potrzeby kobiety mają możliwość spotkania się z różnego rodzaju specjalistami np.: lekarzem, prawnikiem, pedagogiem, czy też fryzjerką. Spotkanie grup odbywają się raz w miesiącu i trwają dwie godziny. Z wypowiedzi uczestniczek wynika, że udział w spotkaniach grup jest

<sup>19</sup> Małgorzata Załuska i Jerzy Boczoń redakcja – „Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim”, Katowice 1998 r., s. 80

dla nich odskoczną od codziennych kłopotów, jednocześnie pomaga rozwiązać bieżące problemy, dzięki wymianie doświadczeń z innymi matkami. Znajdują tu zrozumienie, którego często brakuje im w swoim środowisku, gdzie czasem spotykają się z uwagami, na temat ich sytuacji. Grupa jest dla nich szansą na nawiązanie nowych znajomości, co pozwala na odbudowę życia towarzyskiego.

Spotkania grup zorganizowane przez pracownika trwały rok czasu. Ponieważ uczestniczki grup chciały się nadal spotykać, odbywa się to już bez udziału pracownika socjalnego. Celem spotkań grupy dla matek wychowujących dzieci niepełnosprawne, było zwiększenie ich poczucia wartości i samooceny, odrzucenie winy za chorobę dziecka. Codzienne problemy tych kobiet nie różnią się w sposób szczególny od problemów występujących w innych w rodzinach. Mnogość obowiązków, często pojawiająca się bezsilność w radzeniu sobie z nimi powoduje, że u tych kobiet obniża się poczucie własnej wartości, co z kolei wpływa na coraz mniejsze przywiązywanie wagi do swojego wyglądu, zdrowia. Kobiety te wyłączają się z życia towarzyskiego i coraz bardziej zamykają się w sobie. Udział w grupach inicjowanych przez pracowników socjalnych jest dla tych osób sposobem na zmianę tej sytuacji. Daje możliwość spotkania osób o podobnych problemach, wymianę doświadczeń, spotkanie z różnego rodzaju profesjonalistami służącymi radą jak radzić sobie z problemami, to również szansa na nawiązanie nowych przyjacieli.

Jakie są podobieństwa i różnice między grupami samopomocowymi o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym? Otóż w obu przypadkach, składają się one z niewielkiej ilości równych sobie osób - od dwóch do kilkudziesięciu. W przypadku grup o charakterze wewnętrznym ta liczba nie powinna być większa niż 12 - 15 osób, w tych zewnętrznych może być nieco wyższa. Członkowie grup muszą pozostawać we wzajemnych kontaktach i musi ich łączyć wspólny cel, winni też reprezentować podobne normy i wartości.

W przypadku grup o charakterze wewnętrznym konieczne jest nawiązanie się między uczestnikami więzi emocjonalnej, albowiem bez tego nie pojawi się wzajemne wsparcie i pomoc. W grupie o charakterze zewnętrznym - grupie obywatelskiej między członkami nie muszą nawiązać się więzi emocjonalne. Wspólna praca polegająca np.: na zorganizowaniu festynu, czy zbudowaniu boiska nie wymaga pojawienia się głębszych więzi między członkami grup, wystarczą chęci uczestników do podjęcia wspólnych działań. Grupy mogą być inicjowane dla zaspokojenia potrzeby indywidualnej lub zbiorowej lub też rozwiązywania problemów, którymi nikt nie zajmuje się w stopniu wystarczającym. Inicjatorem może być jedna lub kilka osób, najczęściej zmęczonych, rozżalonych i zniechęconych zaistniałą sytuacją. Przynależność do grup samopomocowych jest generalnie dobrowolna, chociaż na zachodzie spotyka się również takie, do których przystępuje się z nakazu np.: sądu, który proponuje taką formę zamiast aresztu. Należałoby się zastanowić czy i w pracy socjalnej takiej formy nie należałoby stosować np.: dla rodziców zaniedbujących swoje obowiązki wobec dzieci, co może grozić ich odebraniem i umieszczeniem w placówce.

Jest wiele rodzajów grup, ważne jest aby wiedzieć w jaki sposób grupy się tworzy, jakie etapy należy przejść by grupa powstała. Zanim grupa fizycznie zaistnieje osoba, chcąc ją zainicjować musi odbyć wiele działań przygotowujących to wydarzenie. Proces ten jest określany jako proces tworzenia grupy i składa się on z następujących etapów:

1. rozpoznanie problemu - diagnoza etap ten polega na:
  - ustaleniu potrzeb, problemów danej populacji,
  - dokonaniu oceny tych potrzeb, problemów - jakiego są rodzaju, na jakim terenie występuje, jak się objawia, kogo dotyczą, jak są odczuwane przez poszczególne grupy (bezpośrednio zainteresowane problemem, czyli ocena sił wewnętrznych - motywacji i zainteresowania osób oraz inne osoby ze środowiska, czyli presji społecznej),
2. opracowanie projektu, w którym należy określić:
  - cele tworzenia grupy,
  - skład grupy - wielkość, stworzenie kryteriów doboru i rekrutacji członków grupy,
  - rodzaj członkostwa (dobrowolna lub przymusowa, grupa otwarta czy zamknięta),

- sposobów działania i środków do jego realizacji
- harmonogram działań,
- sposób oceny realizacji projektu,

### 3. realizacja projektu:

- rozmowy z potencjalnymi członkami grupy w sprawie ich przyłączenia się do grupy (w przypadku osób, które są znane osobie inicjującej grupę - przed spotkaniem, w przypadku osób nieznanymi taką rozmowę należy przeprowadzić podczas pierwszego spotkania),
- przygotowanie sytuacji,
- zaproszenie zainteresowanych,
- przeprowadzenie spotkania wstępnego.

W przypadku obu rodzajów grup samopomocowych rozpoznanie problemu polega na określeniu, na czym ten problem polega, jaka jest jego istota i na jakim terenie występuje oraz ustaleniu celu, do jakiego należy dążyć. W przypadku grup obywatelskich wystarczą dane dotyczące terenu i ilości osób, których dotyczy, nieco dokładniejsze informacje należy zebrać w przypadku tworzenia grup o charakterze wewnętrznym. Tu trzeba bliżej poznać dane demograficzne dotyczące osób dotkniętych problemem. Pewne różnice pojawiają się także jeśli chodzi o kryteria doboru członków grup:

- w grupach o charakterze zewnętrznych - obywatelskich jedynym kryterium doboru jest problem, jaki łączy ludzi np.: zły stan danej drogi i chęć jej wyremontowania,
- w grupach o charakterze wewnętrznym należy zastosować nieco dokładniejsze kryteria doboru, gdyż poza problemem członkowie grupy winni stanowić zbiór bardziej jednorodny np.: ze względu na wiek, płeć, stan rodziny itp.

Zaproszenie na spotkanie w obu przypadkach powinno być poprzedzone indywidualnymi rozmowami, żeby poznać potencjalnych kandydatów i przedstawić im ideę działań. Sposób zapraszania na spotkania jest nieco odmienny, albowiem na spotkanie grupy obywatelskiej można zapraszać za pomocą ulotek, plakatów, ogłoszeń, na spotkanie grupy samopomocowej preferuje się zaproszenia imienne. Wyjątek stanowią grupy organizowane przez specjalistów nie znających potencjalnych członków, kiedy zaproszenia realizowane są w podobny sposób jak w przypadku grup obywatelskich (tak najczęściej organizowane są grupy w Niemczech). Realizacja etapów przygotowawczych winna być stosunkowo prosta dla pracowników socjalnych, albowiem mogą oni tworzyć grupy dla swoich klientów, których potrzeby z racji pełnionych funkcji powinni mieć zdiagnozowane. Nieco trudniejszą sprawą może być prowadzenie spotkań z członkami grupy, albowiem wielu pracownikom brak jest pewnych umiejętności w pracy grupowej i muszą te umiejętności kształtować.

Szczególnie ważne, ale i trudne jest pierwsze spotkanie potencjalnych członków grupy - od jego przebiegu może zależeć jej zaistnienie oraz funkcjonowanie, dlatego też należy się do niego bardzo dobrze przygotować .

## Zakończenie

Rozwój ruchu samopomocowego ma w ośrodkach pomocy ogromne znaczenie. Dzięki temu rośnie społeczny potencjał rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie z trudnościami. Zmniejsza się liczba osób korzystających z pomocy a zwiększa liczba jej udzielających. U osób, otrzymujących pomoc podnosi się poczucie wartości, widząc, że mogą pomóc innym. Poprzez to, że wiele osób pomaga innym, wzrasta zdolność do udzielania pomocy w całym społeczeństwie.

Riessman i Carroll wskazują, że potencjał samopomocy zawiera się w dążeniu do zdobycia wpływu na swój los i do działania oddolnego. Opiera się na nieformalnych, bezpośrednich kontaktach, zbliża ludzi do siebie. Ludzie pomagając sobie nawzajem stają się pewniejsi siebie, nabierają umiejętności radzenia sobie z problemami. Samopomoc uczy akceptacji samego siebie, swoich słabości, dzięki niej ludzie zaczynają mówić o swoich problemach i wpływają na zmiany w swoim otoczeniu.

Samopomoc we współczesnym świecie stawia czoła ważnym problemom społecznym, z którymi borykają się ludzie a których nie są w stanie rozwiązać instytucje, przepisy czy sami profesjonalisci. Szerzenie się uzależnień, przewlekłych chorób, brak pracy, nasilające się problemy z młodzieżą, zmuszają nas do podejmowania różnych działań aby pomagać ludziom.

Pracownicy socjalni inicjując powstawanie grup samopomocowych, dają klientom możliwość pokazania że mogą sami wpływać na swój los, że są w stanie poradzić sobie i jeszcze być wsparciem dla innych osób przezywających podobne trudności. Udział w grupach samopomocowych daje klientom poczucie wiary w siebie, stają się potrzebni, zdobywają motywację do innych działań.

W pracy socjalnej bardzo ważny jest stan psychiczny, emocjonalny klienta, ponieważ wtedy łatwiej jest współpracować w kierunku wyjścia osoby czy rodziny z trudnej sytuacji. Osoby którym zaproponowałam udział w grupach poczuły że, ktoś interesuje się nimi i ich problemami. Poza tym sam fakt wyjścia z domu określonego dnia o określonej porze, powodował, iż ludzie czuli się lepiej, bo mogli poświęcić ten czas sobie, spędzić go inaczej niż, wykonując swoje obowiązki domowe, popadać w kompleksy siedząc w domu i rozmyślając, że coś jest ze mną nie tak, skoro spotykają mnie takie niepowodzenia. Osoby te musiały zadbać o swój wygląd, bo przecież wychodziły z domu.

Zainicjowanie trzech grup, choć jest to niewiele, pozwoliło mi zdobyć nowe doświadczenia i umiejętności, wiem na pewno, że jest to bardzo dobra forma pomocy dla ludzi, nie tylko dla osób korzystających z pomocy.

W dalszej pracy zawodowej będę dążyła do tego, aby takich grup powstawało więcej.

## **Bibliografia**

1. Elliot Aronson „Człowiek jako istota społeczna” Warszawa 1995 r.
2. Carol K. Olster „Grupy” Poznań 2002 r.
3. Maria Przetacznikowa – Gierowska, Grażyna Makiello – Jarża „Podstawy psychologii ogólnej” Warszawa 1989 r.
4. Philip G. Zimbardo „Psychologia i życie” Warszawa 2002 r.
5. Małgorzata Załuska , Jerzy Boczoń i inni „ Organizacje pozarządowe w społeczeństwie obywatelskim” Katowice 1998 r.
6. Tadeusz Pilch, Irena Lepalczyk „Pedagogika społeczna” Warszawa 2000 r.
7. Frank Riessman, Dawid Carroll” Nowa definicja samopomocy” Warszawa 2000 r.