

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА

УДК (364-3+364-7):061.2-058.6

DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/1>

Ольга БАЙДАРОВА, канд. психол. наук, доц.

ORCID ID: 0000-0002-2332-1769

e-mail: baidarovao@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Валерія КАЧАН, бакалавр

ORCID ID: 0009-0005-2594-4328

e-mail: kachanvaleria@gmail.com

МГО "Міжнародний центр розвитку та лідерства", Київ, Україна

### ВИЖИТИ І ЖИТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

### ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРС ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

**Вступ.** Сучасна практика соціальної роботи в Україні вимушено отримала вагомий поштовх до розвитку, що вимагає глибокого розуміння природи проживання людьми масштабних, тривалих надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі збройним конфліктом і політичною нестабільністю, та перегляду форм і методів роботи в таких ситуаціях. У фокусі статті – групи підтримки як метод психосоціальної допомоги у переживанні травматичної події, що триває. Презентовано результати дослідження, що розкривають динаміку, вплив та ефективність груп підтримки у психосоціальній допомозі постраждалим у війні, яка триває. Дослідження зосереджене на досвіді функціонування груп підтримки в період з березня 2022 р. по квітень 2023 р. – місяця надзвичайно стресового першого року повномасштабної російсько-української війни – для таких цільових аудиторій, як особи, які постраждали від війни (значна частина яких зазнали вимушеної міграції), та жінки, чії чоловіки воюють.

**Методи.** У межах феноменологічної парадигми використано метод тематичного аналізу 106 звітів фасилітаторів груп підтримки й анкетне опитування 13 учасників груп підтримки.

**Результати.** З допомогою тематичного аналізу визначено запити учасників груп і способи подолання стресу війни самотужки та завдяки участі в зустрічах груп підтримки. Виділено два ключові фокуси обговорення, наявні на кожній зустрічі: "Що турбує?" та "Як підтримати себе?". Виявлено вагомий вплив контекстуального фактору на перебіг процесів проживання тривалої травматичної події учасниками груп підтримки. У виділених шести часових періодах ключовою ознакою зміни періоду стали події на фронті і політичне насильство над цивільним населенням з боку агресора. Попри спільний загальний контекст війни, помічено відмінності в труднощах і потребах представників різних груп – людей, які зазнали загального впливу війни, та тих, чії рідні безпосередньо залучені до воєнних дій. Анкетування додатково доводить позитивний вплив участі в групах на психоемоційний стан.

**Висновки.** Результати засвідчують, що групи підтримки, засновані на підході резилієнс, забезпечують безпечне і комфортне середовище, у якому учасники можуть обговорити свій досвід, отримати різні види підтримки, а також розвивають свої захисні характеристики та здатності використовувати нові методи подолання життєвих труднощів (від здатності до підтримки свого психоемоційного стану, повернення контролю і керування ситуацією до посилення власної ідентичності, усвідомлення себе як українця та частини сильного народу).

**Ключові слова:** група підтримки, психосоціальна підтримка, резилієнс, російсько-українська війна, складні гуманітарні надзвичайні ситуації.

#### Вступ

Від початку російсько-української війни у 2014 р. й особливо гостро – з моменту повномасштабного вторгнення ворога на територію України в лютому 2022 р. – постало питання про розгортання системи надання психосоціальної підтримки, що забезпечувала б доступ до послуг широкому колу користувачів, кількість яких постійно зростає в умовах надзвичайної ситуації, що триває. Політичне насильство, що супроводжує неоголошену війну Росії проти України, спрямоване проти усього населення нашої країни (Levy, & Leaning, 2022). Агресор діє у такий спосіб, що цивільне населення є не супутніми жертвами, а однією із ключових мішеней фізичних та інформаційних атак (Sousa, & Veronese, 2021). За понад два роки повномасштабного вторгнення українцям у різних частинах країни довелося пережити надзвичайно багато лиха, що відповідає визначенню політичного насильства – від ракетних й артилерійних обстрілів, захоплення населених пунктів, окупації, примусового вивезення з країни до "блекауту", ядерного шанштажу та постійних інформаційно-психологічних операцій (ІПсО). З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну Проект даних про місцезнаходження та події збройних конфліктів (Armed Conflict Location & Event Data Project,

ACLED) фіксує майже 40 000 подій політичного насильства, включно з обстрілами, артилерійськими, безпілотними та ракетними ударами, по всій країні (ACLED, 2023). Управління Верховного комісара ООН з прав людини (УВКПЛ; The Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, OHCHR) підтвердило загалом 35 160 жертв серед цивільного населення під час війни станом на 31 липня 2024 р. З них 23 640 осіб отримали поранення. Однак УВКПЛ уточнило, що реальні цифри можуть бути вищими (Statista Research Department, 2023). Тікаючи від війни, мільйони українців стали вимушеними внутрішніми та зовнішніми мігрантами. Багато людей переживали кризові стани. Втрата близьких, житла, майна, роботи, звичного способу життя загалом і розрив соціальних зв'язків негативно впливає на психоемоційний стан людини та порушує її соціальне функціонування, підриває довіру до інших, зокрема й до формальних соціальних інститутів, органів влади на рівні громади й держави, а також віру у власні сили протистояти ворогові. Саме такою є мета політичного насильства (Sousa, 2013).

Переживання мільйонами українців незахищеності і стресу війни підштовхнуло соціальні організації громадського та державного секторів до впровадження

проектів і програм, покликаних підтримати людей і допомогти їм у подоланні наслідків травматичних подій війни. Міжнародна громадська організація (МГО) "Міжнародний центр розвитку і лідерства" (МЦРЛ), спираючись на Керівництво з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації Міжвідомчого постійного комітету (Міжвідомчий постійний комітет, 2017), розгорнув програми психосоціальної допомоги населенню, що передбачають, крім індивідуальних телефонних та онлайн-консультацій, роботу очних й онлайн-груп підтримки. Такі групи діють за принципом "люди для людей" ("people to people organizations"), відомі як метод "рівний – рівному" (Царенко та ін., 2018), і допомагають учасникам знайти людей, які переживають подібний досвід, та зменшити наслідки травматичних подій – відновити психологічну рівновагу й соціальне функціонування. Особливу цінність для розуміння природи проживання людьми масштабних, тривалих надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі збройним конфліктом і політичною нестабільністю, становлять запити на підтримку, з якими приходять на регулярні зустрічі люди, та теми, які вони порушують для обговорення в групі.

Метою публікації є опис особливостей проживання людьми війни та їхнього досвіду відвідування груп підтримки як ресурсу в подоланні наслідків тривалих травматичних подій, спричинених війною. Інформацію було зібрано протягом березня 2022 р. – квітня 2023 р., у період проживання українцями надзвичайно стресових подій першого року повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Дані складаються зі 106 звітів фасилітаторів груп підтримки та 13 анкет учасників цих груп підтримки. Ключовим запитанням дослідження було: "Як люди справляються зі стресом війни за допомогою участі в групах підтримки?". Звіти фасилітаторів та відповіді на відкриті запитання анкети аналізували, використовуючи тематичний аналіз; за допомогою методів описової статистики здійснювався аналіз відповідей на закриті запитання анкети.

**Групи підтримки як метод збереження психічного здоров'я та соціальної підтримки у складних гуманітарних надзвичайних ситуаціях.** Групи підтримки широко практикують з 1980-х рр. у різних професійних і соціальних контекстах. Вони покликані об'єднувати людей, які в певний момент свого життя зазнали різних травматичних подій (сексуального насильства й експлуатації, викрадення, терористичних актів, катувань, перебування в зоні або участі у військових конфліктах, важкої тривалої хвороби або каліцтва, втрати важливих стосунків тощо). В Україні у практиці соціальної роботи групи підтримки, само-/взаємодопомоги діяли в роботі з вузькими категоріями клієнтів з кінця 1990-х – початку 2000-х рр., а науковий інтерес до цього методу психосоціальної допомоги поступово почав проявлятися лише в останні кілька років (Трубавіна, Негачевська, & Мартинюк, 2020; Бергхауер-Олас, 2022), зокрема у контексті можливостей їхнього використання для активізації індивідуальних і колективних ресурсів з подолання наслідків екстремальних подій (Байдарова, 2021).

Війна є найскладнішим видом тривалої та незакінченої травматичної події і проведення груп підтримки під час війни лишається маловивченою проблемою та потребує додаткової уваги. Хоча дослідження груп підтримки і їхньої ефективності за кордоном вже має певну традицію (Feigelman, & Feigelman, 2008; Bartone et al., 2018; Rice, & Thombs,

2019), наукові пошуки сконцентровані переважно на таких питаннях:

- підтримки людей, для яких травматична подія вже завершилася (жертв злочинів, біженців, ветеранів та ін.);
- підтримки людей в певних складних життєвих ситуаціях або процесах (напр., втрата, невиліковна хвороба чи навчання, професійна діяльність тих, хто має ризик вторинної травматизації і вигорання), тоді як вплив війни постає другорядним фактором.

Російсько-українська війна триває, і щоденні різнопланові стреси є реальністю кожного українця. Практика психосоціальної підтримки населення, що сформувалась в Україні з початком неоголошеної війни у 2014 р., також була орієнтована на підтримку тих, для кого травматична подія/серія подій хоча б умовно завершилась – ветеранів – учасників бойових дій та цивільного населення, яке постраждало внаслідок збройного конфлікту (переважно внутрішньо переміщених осіб), але наразі перебуває у відносній безпеці. Характер такої підтримки – спеціалізований, фрагментарний і не завжди ефективний через акцент на наданні пільг за визначеним статусом і медикалізований підхід до надання психологічної допомоги для подолання наслідків травматичних подій (Палієнко, & Семигіна, 2016).

Пошук інструментів психосоціальної підтримки на користь збереження психічного здоров'я у складних гуманітарних надзвичайних ситуаціях (complex humanitarian emergencies) уже певний час здійснюється в межах кількох конкурентних підходів – це парадигма "травма" (trauma paradigm), "психосоціальна" парадигма (psychosocial paradigm) та парадигма "психічне здоров'я в загальній системі охорони здоров'я" (mental health in general health care paradigm) (Ventevogel, 2018). Гостра потреба у зміцненні ресурсів сім'ї та громади, у цільових неспеціалізованих втручаннях із повномасштабним вторгненням ворога зростає в Україні в десятки чи навіть сотні разів. Визнання важливої ролі соціальної підтримки у забезпеченні психологічної рівноваги, адекватного соціального функціонування людей, які зазнають потужного стресу, та поступова відмова у теорії і практиці психосоціальної допомоги у надзвичайних ситуаціях від підходу, орієнтованого на поняття "травми", на користь більш інтегрованого підходу, що ґрунтується на самопомозі в громаді та понятті *резилієнс* (International Organization for Migration, 2021), актуалізує потребу в дослідженні функціонування кризових груп підтримки, само- та взаємодопомоги (Байдарова, & Карагодіна, 2022), яких з'являється дедалі більше і які функціонують як у форматі очних зустрічей, так і в онлайн-форматі.

Теоретичною основою для розуміння того, як люди долають негаразди й відновлюються після травматичних подій війни, став підхід *резилієнс* (Saul, 2022). У його основі лежить ідея розвитку навичок подолання труднощів і формування мережі соціальної підтримки, що підвищує здатність людини адаптуватися до складних ситуацій і зберігати психоемоційний стан. У групах підтримки, побудованих на підході *резилієнс*, фасилітатори орієнтовані на пошук і посилення сильних сторін, ресурсів, що допомагають упоратися зі щоденними викликами воєнної реальності. Метою фасилітаторів є створення безпечної та підтримувальної атмосфери, у якій люди можуть спілкуватися з тими, хто має подібний досвід, ділитися своїми історіями, шукати опори в невизначеній, мінливій ситуації, навчаються впоратися зі стресовими факторами та підтримувати достатній рівень

оптимізму і сенсу в житті. Міцні соціальні зв'язки розглядаються як один з важливих ресурсів подолання стресу і джерело здатності людей зберігати рівновагу, зокрема й у надзвичайних ситуаціях, завдяки своїм сильним сторонам і можливостям (Bonanno, 2004). Також групи підтримки можуть допомогти зменшити ізоляцію та стигматизацію, яких можуть зазнавати люди, які постраждали від війни, розвиваючи почуття спільноти та приналежності.

У групі підтримки людина може почати осмислювати свій досвід, який спочатку сприймається як приголомшливий. Обмінюючись досвідом, учасники групи формують почуття універсальності: "Я не один/одна" (El Jamil, Hamadeh, & Osman, 2007). Розповідаючи про свій біль, страхи та тривоги у групі, учасники відчують, що вони не самотні, і дізнаються, як іншим вдається впоратися з подібними ситуаціями. Участь у групах підтримки підвищує обізнаність про відчуженість, потенційне емоційне виснаження і відчуття неефективності, сприяє поліпшенню розуміння власної життєвої ситуації, стресових факторів і своїх реакцій на них.

Нам вдалося знайти всього кілька досліджень, присвячених вивченню груп підтримки як методу психосоціальної допомоги в умовах війни. Стреси, пов'язані з війною, проявляються в групі через обговорення напруги у міжособистісних стосунках, особисті труднощі через відсутність політичної стабільності та депресивні настрої (El Jamil, Hamadeh, & Osman, 2007). О. Зінько та К. Мітченко у своєму дослідженні впливу груп підтримки, що почали діяти в перші дні повномасштабного російського вторгнення, розглядають групи як інструмент формування особистісної зрілості учасників (що вбачається передумовою збереження психічного здоров'я в умовах війни), і підкреслено акцентують на ключовій характеристиці цих груп, що відображається в самій назві – "група психологічної підтримки" (Зінько, & Мітченко, 2022). В українських воєнних мігранток на території Каталонії після відвідування ними груп підтримки засвідчено позитивні адаптаційні зміни, як-от: зменшення почуття безпорадності перед життєвими труднощами та безперспективності, провини за минулі події, пригніченості, спустошеності, ізольованості, відчуженості, покинутості; урегулювання самооцінки, спрямованість на пошук екологічних рішень задоволення власних потреб; поява прагнення до самореалізації, відновлення активності, упевненості у відносинах з іншими, уможливлення планування свого майбутнього (Дворник, 2023).

Важливо зауважити, що в умовах обмежених ресурсів (як професійних, так і фінансових) групи підтримки можуть бути економічно ефективним і довгостроковим підходом до надання допомоги постраждалим від війни. Завдяки підготовці фасилітаторів до роботи в групах, підтримка може бути надана більшій кількості людей з меншим залученням ресурсів, ніж індивідуальне консультування чи терапія.

**Матеріали дослідження.** З початку повномасштабного вторгнення в березні 2022 р. МЦРЛ запровадив проєкт "Надання соціально-психологічної підтримки та допомоги населенню під час війни", а у вересні того ж року – проєкт "Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни" (Міжнародний центр..., 2023). Формування конкретних груп відповідало потребам бенефіціарів організації та визначеним завданням проєктів. Функціонувало кілька видів груп: для фахівців, які працюють з постраждалими

від війни; для усіх, хто постраждав від війни; для жінок, чий чоловік воює; для жінок з дітьми, які виїхали за кордон; для жінок, чий рідні у полоні або їх вважають зниклими безвісти. Діяльність груп підтримки, що були започатковані в межах цих проєктів, базується на засадах, що є спільними рисами подібних ініціатив: теоретична основа (загальна парадигма, засади групової роботи, фактори впливу на групову динаміку тощо); формування мережі підтримки для клієнтів; залучення фахових фасилітаторів до модерування процесу.

Групи підтримки збиралися з періодичністю в один раз на тиждень у визначений час (вечірній, для більшої зручності і доступності для учасників), тривалість кожної зустрічі – 90 хв. Це надавало важливе для учасників почуття стабільності, з огляду на підвищену невизначеність і непередбачуваність загальної ситуації. Усі групи є прикладом класичних груп підтримки, проте вони мають й унікальні риси.

Для досягнення мети дослідження використано феноменологічну парадигму, орієнтовану на усвідомлення людиною власного досвіду та відображення її особистих переживань у конкретних ситуаціях (Семигіна, 2021).

#### Методи

Моніторингові дані роботи груп підтримки слугували матеріалом дослідження, яке проводили за допомогою тематичного аналізу. Для аналізу були відібрані дані, що відображають функціонування двох типів груп:

- відкриті групи підтримки для усіх, на чий життя вплинула війна;
- закриті групи підтримки для жінок, чий чоловік воює.

Перші відкриті групи (очна та онлайн) розпочали свою роботу менше ніж за місяць після початку повномасштабного вторгнення і передбачали можливість будь-кого, хто відчуває потребу, за умови попередньої реєстрації, долучитися до щотижневих зустрічей. Другий тип груп орієнтований на підтримку сімей, дружин і жінок чоловіків, які пішли захищати країну (незалежно від того, чи перебуває пара в офіційному шлюбі). Багато з них залишились наодинці з численними складнощами, спричиненими розлукою, необхідністю продовжувати підтримувати звичну життєдіяльність, піклуватись про сім'ю, її безпеку та фінансове забезпечення. Деякі жінки виїхали за кордон, а хтось залишився в Україні, проте постійні переживання про чоловіка, дітей і майбутнє були властиві кожній. Перша група цього типу розпочала свою роботу в липні 2022 р. Після періоду формування (перші чотири відкриті зустрічі), група перейшла в закритий формат, з постійним списком учасниць та без можливості вільного долучення нових людей. Тема переживання розлуки для цих жінок є достатньо інтимною, тому такий формат дає можливість створити більш приватну атмосферу та довірливе коло спілкування.

Аналізу підлягали "Звіти фасилітаторів груп", усього – 106 звітів (56 та 48 кожного типу відповідно). Усі фасилітатори надали інформовану згоду на участь у дослідженні, а учасники груп підтримки були інформовані про ведення звітної документації фасилітатором, що підлягатиме аналізу, з дотриманням принципу конфіденційності. Особисті дані клієнтів не аналізували і не розповсюджували. Кожен звіт фасилітатора містив розділ, що передбачає опис основних запитів цільової аудиторії ("запити на підтримку" – це фраза, якою у звітах фасилітатори позначають теми, з якими приходять на регулярні зустрічі учасники), перебігу зустрічі та тематику обговорень, що й було найціннішим якісним емпіричним матеріалом, що підлягав тематичному аналізу.

Серед найбільш чітко окреслених методів проведення тематичного аналізу слід назвати метод рефлексивного тематичного аналізу (Braun, & Clarke, 2006; Terry et al., 2017), що передбачає шестиступову схему його проведення. У нашому дослідженні вихідні умови використання методу були змінені, оскільки звіти презентують зазвичай не пряму мову учасників груп, а вже відрефлексований фасилітатором контент переживань й обговорень учасників під час кожної окремої зустрічі. Фасилітатори певною мірою поділяють позицію дослідника і вже виконали перші кроки рефлексивного аналізу, сформувавши у своїх звітах коди, що представляють їхні інтерпретації зразків значень у наборі даних (Burne, 2022). Проте загальна схема застосування методу була збережена й містила: ознайомлення та кодування (1–2 фази), розроблення тем (фаза 3), перегляд і визначення тем (фази 4–5), підготовка звіту (6 фаза).

Тип й обсяг інформації у документації, доступній для тематичного аналізу, значною мірою визначають успішність використання цього методу. Якщо матеріали містять широкі та релевантні факти щодо ходу зустрічі групи підтримки та її результатів, тематичний аналіз може допомогти отримати значущі висновки. Фасилітатори ретельно відмічали теми, які учасники порушують для обговорення, оскільки це сприяло розумінню того, як люди переживають війну. На основі аналізу звітів були сформовані метатеми, теми та коди, що означали різновиди обговорюваної під час роботи груп інформації. За допомогою цього інструменту була можливість сформувати логічні схеми в часовій перспективі зі структурованим описом запитів учасників груп й описом практичних способів підтримки, що допомагають упоратись у складні часи.

Іншим методом дослідження було анкетування учасників груп підтримки, які відвідали щонайменше п'ять зустрічей групи. Опитування, спрямоване на вивчення досвіду відвідування груп підтримки й оцінку психоемоційного стану учасників і впливу відвідування груп підтримки на нього, постало як додатковий метод дослідження, що давало глибше розуміння рівня задоволеності учасниками досвідом участі в групах та їхньої ефективності. Вибірка формувалась за методом доступності, відповіді були отримані від 13 респондентів, серед яких 12 жінок, 1 чоловік віком від 26 до 61 року. Шестеро респондентів перебували в Україні, але зазнали внутрішнього переміщення (ВПО), двоє респондентів проживали за кордоном, решта – залишились у межах своїх громад. Шість респондентів відвідували групи підтримки для всіх, хто постраждав від війни, інші шість – брали участь у групах підтримки для для жінок, чії чоловіки воюють. Один респондент мав досвід участі в обох групах. Більшість учасників (сім) відвідали від 10 до 30 зустрічей груп підтримки, інші чотири мають менший досвід участі (до 10 зустрічей). Два респонденти відвідали від 30 до 60 зустрічей груп підтримки.

Серед основних етичних труднощів проведення опитування були традиційні обмеження онлайн-анкетування, а також те, що участь у ньому передбачала повернення до досвіду, що, з високою ймовірністю, пов'язаний з болісними переживаннями. Кожний респондент був поінформований про мету дослідження і те, що отримані результати будуть використані для поліпшення якості підтримки й допомоги, що надається людям, які постраждали від війни, а також про можливий ризик торкнутися в процесі заповнення анкети емоційно чутливих тем.

## Результати

**Запити учасників груп підтримки та способи подолання стресу самотужки і завдяки участі в групах підтримки: результати рефлексивного тематичного аналізу.** Для розуміння динаміки груп підтримки, аналіз емпіричного матеріалу здійснювали з поділом на часові періоди (усього виділено шість періодів, з березня 2022 р. до квітня 2023 р.). Було виявлено закономірності впливу контексту загальної ситуації та зовнішніх подій на обговорювані теми і запити підтримки. Наприклад, після масованих ракетних атак або ж публікації приголомшливої інформації у ЗМІ головні запити учасників групи були прямо пов'язані з подіями та їхніми наслідками. Часові відрізки цих періодів такі:

- *1 період* (кінець березня – середина квітня 2022 р.): початок війни, вимушена зміна місця проживання, гострий стрес, втрата контролю;
- *2 період* (середина квітня – початок серпня 2022 р.): адаптація до нових умов життя, повернення з міграції, життя під час війни, відносно затишшя на фронті;
- *3 період* (початок серпня – кінець жовтня): загострення подій на фронті, терор Росії над мирним населенням та військовими (Оленівська трагедія та ракетні удари по ТЦ, цивільних об'єктах);
- *4 період* (кінець жовтня – середина січня 2022 р.): відключення електроенергії, завершення року та святкування в нових реаліях;
- *5 період* (середина січня – середина березня 2023 р.): поновлення стабільного постачання електроенергії, річниця війни;
- *6 період* (середина березня – кінець квітня 2023 р.): загострення ситуації на фронті, публікація відео страт та тортури українських військових.

Обсяг публікації дає змогу навести в ролі прикладів результати тематичного аналізу емпіричних даних функціонування груп лише в деякі періоди, що найяскравіше ілюструють динаміку змін. Для зручності подання матеріали переведено у формат таблиць.

У першому періоді (кінець березня – середина квітня 2022 р.) найбільша кількість запитів стосувалась гострих станів (біль, сум, страх і невизначеність майбутнього). Учасники зазначали, що внаслідок спостереження за подіями в цей період вони переживали втрату контролю. Це спричинило підвищену тривогу, нав'язливі думки та потребу мати ясність і розуміння найближчої перспективи. Вони відслідковували втрату сну, підвищений потяг до їжі або втрату апетиту, тілесну напругу тощо. Цитата зі звіту: *"Превалюючий стан – відчуття тривоги, що не полишає та не зникає вже тривалий час. Учасниці поділилися тим, як саме вони виявляють ознаки тривоги: реакції тіла – стискання в ділянці сонячного сплетіння та напруження, серцебиття, пульсація у вухах [...], бажання їсти, повторюваність та нав'язливість думок, зокрема, чи буде куди повернутись, неможливість управляти думками, страх не прокинутись та занепокоєність, що життя поділилось на "до війни" та "зараз", та що життя вже ніколи не буде як раніше, відчуття відповідальності за близьких, особливо за дітей"*.

Робота з емоціями (легалізація тривоги, усвідомлене застосування певного алгоритму роботи із сильними чи складними емоціями) у цей період стала ключовим способом підтримки себе учасниками. Також важливим було повернення контролю та керування ситуацією (щоденне планування, дотримання режиму дня для задоволення базових потреб, ритуали та інфогігієна) (табл. 1).

Таблиця 1

**Запити та способи підтримки себе учасниками груп підтримки у першому періоді  
(цільова аудиторія учасників груп: люди, які постраждали від війни)**

Метатеми	Коди	Теми і підтеми
Що турбує?	Стан у зв'язку зі зміною місця перебування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Біль, сум, страх і невизначеність майбутнього</li> <li>• Життя поділилося на "до війни" та "зараз"</li> <li>• Фізичні порушення (втрата сну, "заїдання" або втрата апетиту, тілесна напруга тощо)</li> </ul>
	Втрата контролю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривога</li> <li>• Нав'язливі думки</li> <li>• Потреба ясності та розуміння перспективи</li> </ul>
	Втрата дому, майна, звичного способу життя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Брак інформації стосовно того, що вціліло</li> <li>• Усвідомлення цінності втраченого</li> <li>• Реакції тіла (стисненість у ділянці сонячного сплетіння, напруження, серцебиття, пульсація у вухах, бажання їсти)</li> </ul>
	Сприйняття інформації, що надходить зі ЗМІ про злочини російських військ над цивільним населенням	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неприйняття</li> <li>• Емоційне виснаження</li> <li>• Потреба в безпеці</li> </ul>
	Перемикання фокусу уваги із себе на близьких людей, допомогу й турботу про інших (неможливість турботи про себе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Відповідальність за близьких, передусім дітей</li> <li>• Тривога за тих, хто планує повертатися на звільнені території</li> </ul>
Як підтримувати себе?	Робота з емоціями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Легалізація тривоги</li> <li>• Наявність алгоритму роботи з емоціями</li> </ul>
	Увага до дрібних успіхів	
	Дозвілля	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Час разом із сім'єю, на природі, перегляд мільйонів</li> </ul>
	Повернення контролю та керування ситуацією	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Щоденне планування</li> <li>• Режим дня (задоволення базових потреб)</li> <li>• Ритували</li> <li>• Інфогієна</li> </ul>

У другому періоді діяльності груп підтримки (середина квітня – початок серпня 2022 р.) визначним є те, що, згідно із записами фасилітаторів, учасники відмічають перехід від переживання гострих станів до більш глибоких переживань і роздумів. У групах відбуваються діалоги про самоідентифікацію, пошук себе та нових сенсів у житті. Також продовжують надходити запити щодо складнощів життя за кордоном або повернення до минулого життя. Уже відслідковується поява теми втоми від війни.

У цьому періоді учасники почали помічати вплив відвідування груп підтримки на їхній стан (відчуття безпеки та комфорту, яке надає група, прийняття та нормалізація емоцій, прояви емпатії). Ще однією темою обговорення стали шляхи та способи самостійної підтримки психоемоційного стану.

Третій період (початок серпня – кінець жовтня 2022 р.) характеризується загостренням подій на фронті та терором Росії мирного населення – ракетними ударами по цивільних об'єктах. Спостерігається дестабілізація стану учасників груп через події на фронті й окупованій території, також вони вже відверто говорять про втому від життя в умовах війни. Серед способів підтримки учасники називають участь у групі, фокусування на позитивних сторонах, турботу про себе та близьких й усвідомлення особистої ідентичності як українця.

Центральною темою четвертого періоду (кінець жовтня 2022 р. – середина січня 2023 р.) є проблеми, спричинені відсутністю електроенергії, водопостачання й інтернету як наслідків російських ракетних обстрілів по інфраструктурі України. Учасники переживають досвід життя в умовах позбавлення можливості для задоволення

базових потреб й усвідомлення їхньої важливості. Відзначаються негативні емоційні стани учасників (тривожні сни, суттєвий емоційний спад, депресивні настрої).

Відмінною тематикою наступного періоду (середина січня – середина березня 2023 р.) було переживання учасниками річниці великої війни. Вони спостерігають та обговорюють тривогу, пов'язану з очікуванням річниці повномасштабного вторгнення, та викликані нею спогади й емоції. Група була важливим способом допомоги впоратися з наслідками війни протягом року, стала осередком стабільності та підтримки для її учасників (табл. 3).

Шостий етап (середина березня – кінець квітня 2023 р.) відзначається загостренням ситуації на фронті, публікацією відео страт і тортур українських військових. Учасники описують біль, відчуття знесилення та втрати опори під ногами. Водночас вони проживають визнання важливості підтримки один одного.

Тож центральними темами кожного періоду були різні емоційні та фізичні реакції на травматичні події (обстріли, стресогенна інформація зі ЗМІ, відімкнення електроенергії тощо). Окремою темою для груп підтримки для жінок, чий чоловіки воюють, було обговорення труднощів, що виникають у спілкуванні з чоловіком-військовослужбовцем. Щодо способів підтримки, то найчастіше учасниці зазначали роботу з емоціями (легалізація емоцій і почуттів, вироблення певного алгоритму роботи з емоціями), роботу з тілом (турбота про себе, фізичні вправи, прогулянки тощо) та роботу з власними думками, сприйняттям ситуації (фокусування на позитиві, сильних сторонах, орієнтація на теперішнє, "тут і зараз", з побудовою зв'язку з мріями

про майбутнє та спогадами з минулого, дозвіл собі на прийняття допомоги тощо). Також у кожному періоді учасники відмічали суттєвий позитивний вплив участі у

групі. Вони обговорювали, що група надає відчуття стабільності й додаткової опори в кризові часи.

**Таблиця 2**

**Запити та способи підтримки себе учасниками груп підтримки у третьому періоді (цільова аудиторія учасників груп: жінки, чиї чоловіки на війні)**

Метатеми	Коди	Теми і підтеми
Що турбує?	Дестабілізація стану через події на фронті й окупованій території	<ul style="list-style-type: none"> <li>Амбівалентні почуття</li> <li>Хвилювання та пересторога щодо ворожих атак</li> <li>Очікування, що "складні місяці уже йдуть"</li> </ul>
	Переживання відсутності контакту, відомостей від чоловіка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Страх втрати не лише фізичної, але й емоційної, психологічної</li> <li>Проживання тривалої відсутності контакту із чоловіком-військовим</li> <li>Змішані почуття, пов'язані з поступовою адаптацією до ситуації очікування, подвійності реальностей</li> <li>Страх перед непевністю, невизначеністю, неприйняття відсутності майбутнього</li> <li>Злість через те, що в стосунках чоловік "закривається"</li> </ul>
	Намагання пристосуватись до нових реалій життя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Почуття "злості на війну"</li> <li>Консервація почуттів (бажання максимального завантаження себе заняттями, турботою про дітей, роботою, щоб відволіктись від важких думок, почуття провини за те, що "у мене не все так складно/страшно")</li> <li>Пошук способів вираження накопичених переживань</li> <li>Намагання впоратися із розривом реальностей воєнного та цивільного життя</li> </ul>
Як підтримати себе	Вплив участі у групі на психо-емоційний стан	<ul style="list-style-type: none"> <li>Відчуття життя "від групи до групи"</li> <li>Визнання значущості підтримувального середовища</li> <li>Важливість здатності змінювати фокус, помічати хороше і цінне для себе</li> <li>Ідентифікація себе як українця та важливість контакту в групі з такими ж небайдужими до власної країни людьми</li> </ul>
	Повернення контролю та керування ситуацією	<ul style="list-style-type: none"> <li>Підтримувальні ритуали</li> <li>Інтимні сімейні традиції</li> <li>Будування спільних із чоловіком планів на майбутнє</li> <li>Спогади про приємні моменти з минулого</li> </ul>

**Таблиця 3**

**Запити та способи підтримки себе учасниками груп підтримки у 3 періоді (цільова аудиторія учасників груп: люди, які постраждали від війни)**

Метатеми	Коди	Теми і підтеми
Що турбує?	Особисті переживання війни	<ul style="list-style-type: none"> <li>Життя з наслідками депресії (усвідомлення важливості тримати себе в ресурсі; прийняття свого діагнозу)</li> <li>Схильність себе недооцінювати (негативний вплив на впевненість у власній компетентності)</li> </ul>
	Переживання втрати минулого життя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пригніченість та неприйняття того, що прямо зараз відбувається руйнування рідного міста</li> <li>Біль та відчуття знесилення</li> <li>Втрата опори під ногами</li> </ul>
	Хвилювання, пов'язані з переїздом в іншу країну	<ul style="list-style-type: none"> <li>Небажання вирішувати документальні питання</li> <li>Переживання щодо складнощів облаштування на новому місці</li> <li>Відчуття маятникових коливань у настрої, емоціях і переживання після переміщення до нової країни</li> </ul>
	Адаптація до нового життя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важко від того, що вижив після окупації та переїзду за кордон і треба у 49–60 років починати життя з нуля, вчити чужу мову</li> </ul>
	Труднощі під час повернення в Україну	<ul style="list-style-type: none"> <li>Складність об'єднання сім'ї після року роздільного проживання</li> </ul>
	Суспільні питання	<ul style="list-style-type: none"> <li>Відчуття злості від того, що держава, а не волонтери та рідні, мала би забезпечувати військових</li> <li>Розуміння внеску кожного в Перемогу</li> <li>Прийняття власної відповідальності для створення змін у країні</li> </ul>
Як підтримати себе	Вплив участі у групі на психоемоційний стан	<ul style="list-style-type: none"> <li>Визнання важливості підтримки учасників групи як словом, турботою, так і просто присутністю на зустрічі</li> </ul>
	Способи самопомоги	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фокусування на досягненнях (пошук досягнень у повсякденному житті)</li> <li>Дозвіл попросити про допомогу в догляді за дитиною, у роботі, у домашніх справах</li> <li>Фокусування на проживанні "тут і зараз" як один з моментів справляння з нав'язливими думками про майбутнє або минуле</li> <li>Бажання гуртуватися навіть в іншій країні та відшукувати українців</li> </ul>

Аналіз звітів засвідчив, що в роботі усіх груп були наявні всі види соціальної підтримки, визначені класифікацією К. Кутрона та Дж. Зур (Cutrona, & Suhr, 1992):

- інформаційна (надання інформації чи рекомендацій щодо стресового питання);
- матеріальна (надання матеріальної допомоги чи послуг);
- емоційна (вираження емпатії та турботи);
- мережева (вираження почуття приналежності та спільності);
- поваги (виявлення цінності, поваги та впевненості у здібностях).

З допомогою опитування вдалося зібрати детальніші дані щодо різних видів підтримки у групі та її впливу загалом на психоемоційний стан учасників.

**Вплив участі в групах підтримки: результати опитування.** Анкета містила низку запитань щодо змісту й обсягу різних видів підтримки, яку отримали респонденти як учасники групи підтримки.

Надання інформації, рекомендацій, пропозицій від учасників групи і фасилітатора, висловлення різних поглядів й оцінка ситуації з іншої перспективи – усе це входить в інформаційну підтримку. Учасники груп підтримки можуть обмінюватись корисною інформацією, ділитись своїм досвідом, ресурсами та практичними порадами щодо певних тем чи проблем. Це може допомогти розширити власні можливості приймати обґрунтовані рішення або бути впевненішим у складних ситуаціях.

Стосовно матеріальної підтримки слід зауважити, що участь у групі не передбачає прямого надання її учасникам якихось матеріальних благ чи фінансової допомоги з боку МЦРЛ як організації, що проводить групи. Проте завдяки групі учасники можуть дізнатися про додаткові ресурси для отримання матеріальної допомоги чи послуг, яких вони потребують, або ж домовлятися про обмін ресурсами між собою.

Емоційна підтримка виражається у проявах емпатії, співчуття, розуміння та підтримки від учасників. Завдяки їй формується безпечне середовище, де люди можуть виплеснути свої емоції, розповісти про свій досвід,

отримати співчуття та підтримку від інших людей, які були в подібних ситуаціях. Емоційна підтримка зменшує в учасників почуття відчуження, самотності у своїх переживаннях та розвиває почуття приналежності до спільноти.

Підтримка поваги і самоповаги спрямована на підвищення самооцінки, впевненості та самоствердження учасників. Проявами підтримки поваги, які надає участь у групах підтримки, є позитивний зворотний зв'язок, похвала за зусилля й досягнення (навіть найменші), висловлення захоплення, підбадьорливі зауваження, втішання чи підтвердження цінності іншого. Для тих, хто не впевнений у собі, має низьку самооцінку або негативне самосприйняття, підтримка самоповаги особливо корисна. Схвалення та позитивне підкріплення допомагає розвинути позитивніше уявлення про себе.

В учасників груп підтримки з часом виникає відчуття спільності та приналежності до спільноти, що відповідає мережеві підтримці (network support). Вона зосереджена на формуванні соціальних зв'язків, стосунків і почуття довіри до інших учасників групи. Мережева підтримка також зменшує відчуття ізоляції від інших та надає розуміння, що учасник не одна/ин переживають подібний досвід. Мережева підтримка ще більше розширює можливості учасників, оскільки часто виходить за межі самої групи і знаходить вияв поза зустрічами, наприклад, у створенні чату в месенджерах для додаткового обговорення, обміну корисними контактами, взаємної підтримки та допомоги. Також учасники можуть переходити у приватне спілкування між собою та навіть зустрічатися один з одним поза групою. Отже, участь у групах підтримки дає можливість учасникам будувати соціальну взаємодію та розширювати мережу людей, які можуть бути підтримкою у складні часи.

Результати опитування засвідчили наявність позитивних змін в оцінках свого психоемоційного стану до та після відвідування груп підтримки її учасниками (рис. 1). Перевірку статистичної достовірності зсуву здійснювали з допомогою критерію Вілкоксона. Р-значення за результатом перевірки становить 0,001225 і свідчить про те, що зміщення є значущим.

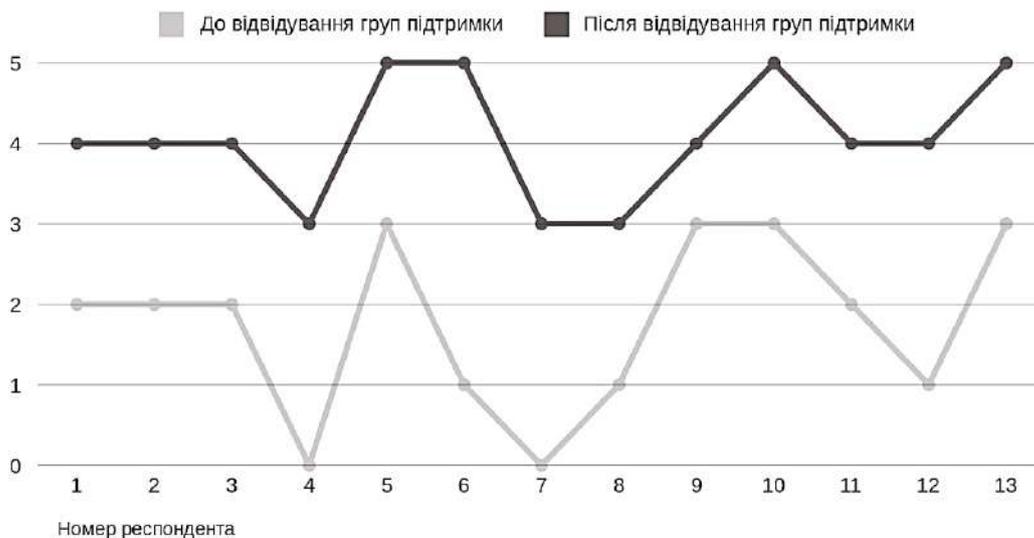


Рис. 1. Суб'єктивна оцінка психоемоційного стану до та після відвідування груп підтримки (за шкалою від 0 до 5)

Аналіз відповідей на відкриті запитання щодо досвіду участі в групах дає змогу зазначити таке: групи підтримки

пропонують учасникам безпечну атмосферу, у якій вони можуть обговорити свій досвід, навчитися методам

подолання труднощів і розширити свою мережу соціальної підтримки. Можливість для учасників на початку та на завершених зустрічах групи відрефлексувати свій емоційний стан стимулює учасників до більшої усвідомленості власних переживань і потреб. За необхідності фасилітатори проводили психоедукаційну роботу з питань, що обговорювались у групі і стосувались підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Фасилітатори також пропонували учасникам різні стратегії та методи самопомоги під час переживання стресу (методи релаксації, дихальні вправи тощо). Важливим для учасників виявилось введення певних процедур і традицій, яких дотримувалися під час проведення груп, це додавало відчуття передбачуваності та стабільності. Фасилітатори підкреслювали важливість турботи про себе та закликали учасників практикувати повагу до себе під час самих зустрічей та поза ними. Окремі вправи в ході зустрічі, а також "домашнє завдання" від фасилітатора для підтримки особистого ресурсу закріплювали в учасників навички саморегуляції і турботи про себе.

Поєднуючи й узагальнюючи результати рефлексивного тематичного аналізу звітів фасилітаторів і анкет учасників груп підтримки, зупинимось на окремих аспектах роботи фасилітаторів, що забезпечували досягнення цілей груп. Насамперед, фасилітатори під час зустрічей наголошували на необхідності нормалізації та валідації досвіду кожного учасника. Учасникам пропонували обговорити свій досвід, почуття та думки з іншими членами групи без оцінки чи осуду. Одним з правил групи є таке: *"Досвід кожного цінний, тому просимо кожного не давати оціночних суджень та не порівнювати переживання одного з іншим"*. Водночас, щоб полегшити емоції відторгнення та самотності у переживаннях, фасилітатори підтримували ідею спільного досвіду, заохочували учасників розвивати почуття товаришності та взаємної підтримки між членами групи, приналежності до спільноти.

Імовірність того, що учасники групи підтримки для постраждалих від війни можуть зазнати тригерів або ретравматизації під час групового процесу, є високою. З огляду на це окрему увагу приділяли створенню і дотриманню чітких стандартів, правил групи, таких як конфіденційність, повага до досвіду інших, а також уникання детального опису травматичних подій. Важливою складовою фасилітації груп було виявлення та реагування на ознаки дискомфорту в учасників групи, такі як емоційна реактивність, замкнутість або дисоціація, надання емоційної підтримки учаснику, або, за необхідності, скерування його для отримання додаткової психологічної допомоги (напр., психологічне консультування, яке надавала організація в межах проєкту).

Урахування індивідуальних особливостей і потреб учасників є характерною рисою груп підтримки. Фасилітатори були культурно компетентними і з розумінням ставилися до специфічного досвіду і проблем, з якими стикаються люди, які постраждали від війни, а особливо жінки чоловіків, які воюють. У групах періодично порушували питання "паралельності реальностей" людей з різним досвідом дотичності до війни. Фасилітатори розуміли, що дружини, кохані жінки військовослужбовців можуть мати складні емоції, страждати через те, що їхні чоловіки воюють та переживають тяжкий досвід, тому докладали зусиль для створення безпечної і неупередженої атмосфери, у якій учасниці могли вільно висловити свої почуття (часто – це почуття роздратування, образи, гніву), отримати соціальну підтримку та навчитися методам подолання

труднощів. Для цієї цільової аудиторії було характерним відчуття самотності і відчуження від людей, які не мають близьких на фронті і не розуміють їхнього досвіду, та від суспільства в цілому. Завдяки групам підтримки такі учасники віднаходили відчуття приналежності та зв'язку з іншими, переосмислювали свій досвід у позитивніший перспективі.

Наголос на важливості зворотного зв'язку обумовлений як його значенням для самого процесу спілкування у групі, побудови підтримувальних стосунків, так і для і забезпечення врахування потреб учасників і поліпшення процесу фасилітації групи. Емоції, почуття та відчуття учасників, перебіг і результати зустрічей постійно аналізувались фасилітаторами, і вони використовували ці дані для адаптації змісту і формату зустрічей груп підтримки. Іншою важливою частиною зустрічей груп підтримки було навчання навичкам міжособистісного спілкування, як-от: активне слухання, техніки ефективної комунікації, способи висловлення підтримки. Акцентування фасилітаторами на постійній практиці заохочувало учасників застосовувати навички міжособистісного спілкування та методи подолання труднощів, отримані під час групових зустрічей, у повсякденному житті.

**Динаміка розвитку груп підтримки.** Окрему увагу слід приділити опису процесів, що відбувались в міжособистісних стосунках між учасниками групи і позначалися на загальному розвитку груп. Виявлено стійку динаміку поступового поглиблення довіри в групах та перехід від індивідуальних механізмів подолання труднощів до розвитку колективного почуття резильєнтності.

На початковому етапі основна роль групи полягає в можливості відреагування власних емоцій і переживань учасниками й обміну різними техніками стабілізації і самопомоги, але і на цьому ранньому етапі закладається основа для емоційної безпеки, яка згодом стала базою для створення довірливих стосунків між учасниками. Спочатку взаємодія між учасниками будується навколо обговорення технік і ритуалів, що допомагають упоратися з переживаннями. Учасники можуть вільно висловлювати свої думки без страху осуду чи засудження й отримують зворотній зв'язок від людей з подібним досвідом, що створює почуття безпеки в групі.

Коли емоційна безпека встановлюється, відбувається зсув у бік поглиблення зв'язків у групі. Учасники відчують можливість ділитись глибшими, контраверсійними переживаннями, які вони не можуть обговорити з друзями або близькими людьми через страх осуду. Схожий досвід об'єднує учасників групи і поглиблює взаєморозуміння. Емпатія і взаємна підтримка починають переважати над обговоренням стратегій самопомоги.

Коли учасники почуваються комфортніше в групі, фокус зміщується з індивідуальних механізмів подолання труднощів на відчуття того, що їх чують і розуміють. Вони не тільки отримують підтримку, але й надають її. Це створює коло, де надання підтримки зміцнює зв'язок між членами групи, посилюючи почуття приналежності.

Коли емоційні зв'язки поглиблюються, поняття групи розширюється, воно "виходить" за межі спілкування під час зустрічей чи в чаті групи. Учасники починають пропонувати практичну підтримку, діляться ресурсами чи навіть пропонують фінансову допомогу один одному. Група перестає бути просто місцем для обміну емоціями; вона стає мережею практичної підтримки, де учасники активно піклуються один про одного.

У міру того, як група розвивається, вона стає важливим і постійним джерелом резильєнтності для своїх учасників.

Важливість групи полягає вже не лише в емоційній підтримці, яку вона надає, а в її ролі як постійної та стабільної присутності в житті учасників. Учасників використовують метафору "група як сім'я", що передає не тільки емоційну близькість і довіру між учасниками, але й відчуття постійності та стабільності, що пропонує група. Порівняно з тим, як сім'я забезпечує стабільний фундамент, група стає важливим осередком безпеки, пропонуючи відчуття приналежності та безперервності в умовах непередбачуваності тривалих травматичних подій. Участь у групі стає своєрідним ритуалом, що забезпечує стабільність. Передбачуваність зустрічей дає відчуття контролю.

Паралельно з розвитком групи, вона також стає місцем, де учасники зміцнюють свою особисту і колективну ідентичність. Спільний досвід згуртовує групу, і учасники починають сприймати себе не лише як окремих особистостей, а і як членів колективу зі спільними цінностями й ідентичностями, залучають один одного у своє персональне коло значущих осіб у життєвому середовищі.

Пропонуючи учасникам безпечний і сприятливий простір для обміну емоціями і почуттями, досвідом і точками зору, ці групи можуть допомогти зменшити почуття неприйняття, подолати почуття стигматизації й ізоляції внаслідок пережитого ними досвіду, сприяти формуванню почуття приналежності та визнання, розвинути почуття спільноти й солідарності серед тих, хто постраждав від війни.

#### **Дискусія і висновки**

Подолання тривалого стресу, спричиненого війною, є одним із ключових завдань системи психосоціальної допомоги і підтримки в Україні. Вплив воєнної травми пов'язаний з посттравматичним стресом (ПТСР) й іншими емоційними розладами у дітей та дорослих (Thabet et al., 2008). Групи підтримки, що зосереджуються на навичках подолання труднощів, здатності розв'язувати проблеми та соціальній підтримці, можуть бути ефективними у зменшенні наслідків переживання війни. Проведене дослідження доповнює поки що нечисленні праці, що привертають увагу до життєво важливих часових вимірів і циклічної природи стресу та подолання, які лежать в основі психічного здоров'я в надзвичайно напруженому контексті і сприяють кращому розумінню психологічної епідеміології війни (Sousa et al., 2013). Дані проведеного дослідження засвідчують, що група підтримки стає не лише важливим емоційним ресурсом, але й значущим осередком до створення ширших стратегій учасників щодо підтримки в часи кризи та невизначеності. Результати дослідження доповнюють також отримані нами раніше дані щодо динаміки груп підтримки в умовах травматичної події, що триває (Байдарова, 2021), а саме демонструють значущість контекстуального фактора та зміну ролі самої групи в житті людини. Ми бачимо, що властиві першим двом періодам проживання психотравматичної ситуації – "гострому" та періоду адаптації – стратегії опанування ситуацією та вибудовування стосунків з іншими допомагають людині утримати себе в умовному психологічному благополуччі, навіть почати міркувати про переосмислення власної ідентичності та самореалізацію в умовах війни, однак загострення подій на фронті, у країні впливає як своєрідний "перемікач", що повертає людину на кілька кроків назад або загалом на попередню стадію проживання травматичної події. Та попри таку вимушену циклічність, ми так само бачимо ознаки резилієнсу: "нарощування" в учасників груп здатності до відновлення – від простіших змін

(формування здатності регулювати власний емоційний стан, обирати ефективніші моделі поведінки в буденній активності) до глибоких особистісних трансформацій, які дають змогу бути ефективним навіть в умовах ще більшого зростання рівня невизначеності та нестабільності ситуації.

Під час роботи груп підтримки в умовах війни, що триває, дуже важливо враховувати специфічні проблеми й досвід людей, які живуть у війні і страждають від неї, зокрема, усвідомлення постійної загрози руйнування, травм і смерті, стрес від життя у воєнному стані в умовах недостатньої кількості ресурсів і допомоги. Організатори груп чітко усвідомлювали, що життєві ситуації тих людей, які зазнали загального впливу війни у вигляді потреби знизити загрози життю і здоров'ю, пошуку прихистку, та тих, чиї рідні безпосередньо залучені до воєнних дій, дуже відрізняються, що обумовило створення різних видів груп. Групи підтримки допомагають учасникам розвинути почуття спільноти, надаючи спілкування з людьми, які мають спільний досвід, що особливо важливо для тих, хто відчуває себе ізольованими від решти людей, які живуть звичайним цивільним життям і стикаються з реальністю війни опосередковано. Фасилітатори наголошували на незіставності досвідів і переживань людей з одного боку, а з іншого – посилювали учасників у їх готовності говорити про свій досвід, наснажували їх змінити стратегії уникнення і самоізоляції стратегіями активної дії (захисту своїх особистісних кордонів, висловлення почуттів, "надання голосу невимовному").

Варто ураховувати, що ефективність груп підтримки залежить від різних факторів, зокрема від конкретних потреб учасників, їхнього досвіду участі в групах (зокрема і частоти та кількості зустрічей, до яких учасник долучався, якості цих зустрічей), фасилітаційних навичок і досвіду ведучих групи, а також структури та змісту зустрічей групи підтримки. Наприклад, можна припустити, що люди, які відвідували більшу кількість зустрічей і повідомляли про вищий рівень соціальної підтримки й участі в груповому процесі, мають позитивніші зміни у стані, так само як фасилітатори з високим рівнем компетентності у проведенні груп можуть мати кращі результати роботи груп.

Отже, групи підтримки, засновані на підході резилієнсу, забезпечуючи безпечне й комфортне середовище, у якому учасники можуть обговорити свій досвід, отримати емоційну й інші види підтримки, розвивають у них здатності опиратися труднощам, захищати й посилювати свою ідентичність, виробляти нові підходи до сприйняття подій і способи розв'язання складних життєвих ситуацій. Здійснений аналіз дає змогу виділити низку принципів, яких важливо дотримуватися у проведенні груп підтримки людей, які переживають травматичні події, що досі тривають:

- безпечне та дружнє середовище (учасники груп підтримки можуть обговорювати свій досвід і почуття без страху осуду);
- підтримка рівних (підкреслення важливості підтримки з боку людей зі схожим досвідом і формування почуття зв'язку між учасниками);
- дотримання правил екологічної комунікації (наголос на важливості висловлення своїх думок учасниками у форматі "Я-висловлювання", уникнення оціночних суджень, порівняння досвіду різних людей і надання порад);
- психоедукація (у групах підтримки надають інформацію про вплив війни на психічне здоров'я та благополуччя, а також про науково обґрунтовані

стратегії подолання наслідків стресу війни; фасилітатор спирається на доказові практики і проводить психоедукацію щодо пережитих подій, станів, почуттів, емоцій);

- гнучкість і чутливість до індивідуальних потреб учасників.

Рівні життєстійкості людей різняться, однак підхід резилієнс наголошує, що резильєнтність – це не стала характеристика особистості, а здатність, яку можна розвинути (Саутвік, & Чарні, 2022), що й підтверджують результати нашого дослідження. Групи підтримки мають бути адаптовані до конкретних потреб й обставин учасників і проводитись фасилітаторами з урахуванням культурних особливостей і травмивного досвіду. Прикладом урахування специфічних потреб і переживань учасників є проведення груп підтримки для жінок, чиї чоловіки воюють: під час роботи із цим типом груп фасилітатори виявляли особливу чутливість до деяких тем, пов'язану із чутливістю самих учасниць до тих чи інших аспектів їхньої життєвої ситуації.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у глибшому вивченні характеристик зцілювального, підтримувального середовища групи, у якій людина здобуває владу над життям і буде нові зв'язки, у дослідженні довгострокових ефектів від участі в групах підтримки та розробки рекомендацій для навчання фасилітаторів, що сприяло би збільшенню кількості людей, які можуть надати підтримку населенню у складні воєнні часи, які нам доводиться переживати.

**Внесок авторів:** Ольга Байдарова – концептуалізація, методологія дослідження, написання оригінальної чернетки, перегляд і редагування; Валерія Качан – концептуалізація, методологія дослідження, написання оригінальної чернетки, формальний аналіз, застосування математичних методів аналізу.

#### Список використаних джерел

- Байдарова, О. & Карагодіна, О. (2022). Сучасні підходи до дослідження роботи груп психосоціальної підтримки в умовах війни. У *Соціологія – Соціальна робота та соціальне забезпечення – регулювання соціальних проблем*: (с. 104–106). Національний університет "Львівська політехніка".
- Байдарова, О. (2021). Групи взаємопідтримки осіб, які пережили психотравматичні події. В О. В. Чуйко (Ред.). *Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації* (с. 270–302). ВПЦ "Київський університет".
- Бергхауер-Олас, Е. Л. (2022). Досвід проведення занять в рамках групи підтримки психічного здоров'я, реалізованого на базі закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 42–50. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6>
- Дворник, М. С. (2023). Групи підтримки й адаптація українських воєнних мігранток у Каталонії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2, 11–18. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-2>
- Зінко, О., & Мітченко, К. (2022). Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу. *Перспективи та інноваційні науки*, 13(18), 187–198. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-187-198](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-187-198)
- Міжвідомчий постійний комітет. (2017). *Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації*: (пер. з англ.). Університетське вид-во ПУЛЬСАРИ.
- Міжнародний центр розвитку і лідерства. (2023). *Проект "Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни"*. <https://ildc.org.ua/posylennya-promozhnosti-organizatsij-i-spetsialistiv-yaki-nadayut-sotsialni-poslugy-ta-sotsialno-psyhologichna-pidtrymka-naselennya-v-umovah-vijny>
- Палієнко, Т., & Семигіна, Т. (2016). *Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт*. Проект "Національна кампанія з адвокації за права ветеранів". <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11777.45923>
- Саутвік, С. С., & Чарні, Д. С. (2022). *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя* (І. Куришко, пер. з англ.). Галицька Видавнича Спілка.
- Семигіна, Т. (2021). Критична парадигма досліджень у сучасній соціальній роботі. У *Scholarly disputes in philosophy, sociology, political science, and history amidst globalization and digitalization* (pp. 96–99). Baltija Publishing.
- Трубавіна, І. М., Негачевська, З. І., & Мартинюк, А. Ю. (2020). Методика організації роботи груп підтримки осіб, які перебувають у складних

життєвих обставинах. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2(333, ч. 2), 282–293.

Царенко, Л., Вебер, Т., Войтович, М., Гриценко, Л., Кочубей, В., & Гридковець, Л. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 2). (Л. Царенко (Ред.)). Київ.

ACLED. (2023, March 1). *War in Ukraine. One Year On, Nowhere Safe*. <https://acleddata.com/2023/03/01/war-in-ukraine-one-year-on-nowhere-safe/> Bartone, P. T., Bartone, J. V., Gileno, Z. & Violanti, J. M. (2018). Exploration into best practices in peer support for bereaved survivors/ *Death Studies*, 42(9), 555–568. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1414087>

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>

Cutrona, C. & Suhr, J. (1992). Controllability of Stressful Events and Satisfaction With Spouse Support Behaviors. *Communication Research*, 19(2). <https://doi.org/10.1177/009365092019002002>

El Jamil, F., Hamadeh, G. N. & Osman, H. (2007). Experiences of a support group for interns in the setting of war and political turmoil. *Family Medicine*, 39(9), 656–658.

Feigelman, B. & Feigelman, W. (2008). Surviving after suicide loss: the healing potential of suicide survivor support groups. *Illness, crisis & loss*, 16(4), 285–304. <https://doi.org/10.2190/IL.16.4.b>

International Organization for Migration. (2021). *Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement*. IOM, Geneva.

Levy, B. S., & Leaning, J. (2022). Russia's war in Ukraine – the devastation of health and human rights. *The New England Journal of Medicine*, 387, 102–105. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2207415>

Rice, D. B., & Thombs, B. D. (2019). Support Groups in Scleroderma. *Current Rheumatology Reports*, 21(4), 9. <https://doi.org/10.1007/s11926-019-0808-y>

Saul, J. (2022). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge.

Sousa, C. & Veronese, G. (2021). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, Policy*, 14(4), 558–567. <https://doi.org/10.1037/tra0001023>

Sousa, C. A., Haj-Yahia, M. M., Feldman, G., & Lee, J. (2013). Individual and Collective Dimensions of Resilience Within Political Violence. *Trauma, Violence & Abuse, Special Issue: Developmental Foundations of Resilience and Positive Coping in Children Exposed to Violence and Chronic Stress*, 14(3), 235–254.

Statista Research Department. (2023, August 15). Number of civilian casualties in Ukraine during Russia's invasion verified by OHCHR from February 24, 2022 to July 31, 2024. <https://www.statista.com/statistics/1293492/ukraine-war-casualties/>

Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. In *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed.) (pp. 17–37). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526405555>

Thabet, A. A., Abu Tawahina, A., El Sarraj, E., & Vostanis, P. (2008). Exposure to war trauma and PTSD among parents and children in the Gaza strip. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 17(4), 191–199. <https://doi.org/10.1007/s00787-007-0653-9>

Ventevogel, P. (2018). Interventions for mental health and psychosocial support in complex humanitarian emergencies: Moving towards consensus in policy and action? In N. Morina & A. Nickerson (Eds.), *Mental health of refugee and conflict-affected populations: Theory, research and clinical practice* (pp. 155–180). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2_8)

#### References

- ACLED. (2023, March 1). *War in Ukraine. One Year On, Nowhere Safe*. <https://acleddata.com/2023/03/01/war-in-ukraine-one-year-on-nowhere-safe/>
- Baidarova, O. (2021). Mutual support groups of persons who have experienced psychotraumatic events, 270–302. In O. V. Chuyko (Ed.), *Modern theory and practice of social rehabilitation*. PPC "Kyiv University" [in Ukrainian].
- Baidarova, O., & Karagodina, O. (2022). Modern approaches to researching the work of psychosocial support groups in war conditions *Sociology – Social Work and Social Welfare – Regulation of Social Problems* (pp. 104–106). National University "Lviv Polytechnic" [in Ukrainian].
- Bartone, P. T., Bartone, J. V., Gileno, Z. & Violanti, J. M. (2018). Exploration into best practices in peer support for bereaved survivors/ *Death Studies*, 42(9), 555–568. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1414087>
- Bergkhauser-Olas, E. L. Mental health support group's experiences in higher education. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1, 42–50 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>

Cutrona, C. & Suhr, J. (1992). Controllability of Stressful Events and Satisfaction With Spouse Support Behaviors. *Communication Research*, 19(2). <https://doi.org/10.1177/009365092019002002>

Dvornyk, M. S. Support groups and adaptation of female ukrainian war migrants in Catalonia. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 2, 11–18 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-2>

El Jamil, F., Hamadeh, G. N. & Osman, H. (2007). Experiences of a support group for interns in the setting of war and political turmoil. *Family Medicine*, 39(9), 656–658.

Feigelman, B. & Feigelman, W. (2008). Surviving after suicide loss: the healing potential of suicide survivor support groups. *Illness, crisis & loss*, 16(4), 285–304. <https://doi.org/10.2190/IL.16.4.b>

Inter-Household Standing Committee. (2017). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (trans. from Eng.). University Publishing House PULSARS [in Ukrainian].

International Center for Development and Leadership. (2023). *Project "Building capacity of organizations and specialists to provide social services and socio-psychological help and support to Ukrainian people during the war"* [in Ukrainian]. <https://ildc.org.ua/posylennya-spromozhnosti-organizatsii-i-spezialistiv-yaki-nadayut-sotsialni-poslugy-ta-sotsialno-psychologichna-pidtrymka-naselennya-v-umovah-vijny/>

International Organization for Migration. (2021). *Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement*. IOM, Geneva.

Levy, B. S., & Leaning, J. (2022). Russia's war in Ukraine – the devastation of health and human rights. *The New England Journal of Medicine*, 387, 102–105. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2207415>

Palienko, T., & Semigina, T. (2016). *Psychosocial support of war veterans and civilians affected by the armed conflict*. Project "National Advocacy Campaign for Veterans' Rights" [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11777.45923>

Rice, D. B., & Thombs, B. D. (2019). Support Groups in Scleroderma. *Current Rheumatology Reports*, 21(4), 9. <https://doi.org/10.1007/s11926-019-0808-y>

Saul, J. (2022). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge.

Semigina, T. (2021). Critical research paradigm in modern social work. In *Scholarly disputes in philosophy, sociology, political science, and history amidst globalization and digitalization* (pp. 96–99). Baltija Publishing [in Ukrainian].

Sousa, C. & Veronese, G. (2021). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, Policy*, 14(4), 558–567. <https://doi.org/10.1037/tra0001023>

Sousa, C. A., Haj-Yahia, M. M., Feldman, G., & Lee, J. (2013). Individual and Collective Dimensions of Resilience Within Political Violence. *Trauma, Violence & Abuse, Special Issue: Developmental Foundations of Resilience and Positive Coping in Children Exposed to Violence and Chronic Stress*, 14(3), 235–254.

Southwick, S. S., & Charney, D. S. (2022). *Resilience: the art of overcoming life's greatest challenges: guide* (trans. from English I. Kuryshko). Halyska Publishing Union [in Ukrainian].

Statista Research Department. (2023, August 15). Number of civilian casualties in Ukraine during Russia's invasion verified by OHCHR from February 24, 2022 to July 31, 2024. <https://www.statista.com/statistics/1293492/ukraine-war-casualties/>

Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. In *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed.) (pp. 17–37). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526405555>

Thabet, A. A., Abu Tawahina, A., El Sarraj, E., & Vostanis, P. (2008). Exposure to war trauma and PTSD among parents and children in the Gaza strip. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 17(4), 191–199. <https://doi.org/10.1007/s00787-007-0653-9>

Trubavina, I., Nahachevska, Z., & Martyniuk, A. The Methodology of Organizing the Work of the Support Group for Persons Who Are in Difficult Life Circumstances. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, 2(333, v. 2), 282–293 [in Ukrainian].

Tsarenko, L. H. et al. (2018). *Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis: study guide* (V. 2) (L. Tsarenko (Ed.)). Kyiv [in Ukrainian].

Ventevogel, P. (2018). Interventions for mental health and psychosocial support in complex humanitarian emergencies: Moving towards consensus in policy and action? In N. Morina & A. Nickerson (Eds.), *Mental health of refugee and conflict-affected populations: Theory, research and clinical practice* (pp. 155–180). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-97046-2_8)

Zinko, O., & Mitchenko, K. Psychological support groups as a method of determining the personal maturity of ukrainians during wartime. *Prospects and innovations of science*, 13(18), 187–198 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-187-198](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-187-198)

Отримано редакцією журналу / Received: 29.09.24  
Прорецензовано / Revised: 14.01.25  
Схвалено до друку / Accepted: 17.01.25

Oliha BAIDAROVA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.  
ORCID ID: 0000-0002-2332-1769  
e-mail: baidarovao@knu.ua  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Valeriia Kachan, Bachelor  
ORCID ID: 0009-0005-2594-4328  
e-mail: kacanvaleria@gmail.com  
Training manager, International non-governmental organization "International Leadership and Development Center", Kyiv, Ukraine

## SURVIVING AND LIVING DURING THE WAR: SUPPORT GROUPS AS A PSYCHOSOCIAL ASSISTANCE RESOURCE

**Background.** *The modern practice of social work in Ukraine has been forced to receive a strong impetus for development, which requires a deep understanding of the nature of people's prolonged experience, large-scale emergencies related to armed conflict and political instability, and a revision of the forms and methods of work in such situations. The focus of the article is on support groups as a method of psychosocial assistance in coping with ongoing traumatic event. The article presents the results of a study that demonstrates the dynamics, impact, and effectiveness of support groups in psychosocial assistance to individuals affected by the ongoing war. The study is centered on the experience of support groups in the period from March 2022 to April 2023 – a period marked by the immense stress of the first year of the full-scale Russian-Ukrainian war – for such target audiences as persons affected by the war (a significant proportion of whom experienced forced migration) and women whose partners perform military service.*

**Methods.** *Within the framework of the phenomenological paradigm, the method of thematic analysis of 106 reports from support group facilitators and a questionnaire survey of 13 support group participants was used.*

**Results.** *Through a thematic analysis, the study identified the needs of group participants and ways to overcome the stress of war on their own and through participation in support group meetings. Two key focuses of discussion present in each meeting were identified: "What are you worried about?" and "How can you support yourself?". The significant influence of the contextual factor on the course of the processes of living with an ongoing traumatic event by participants of support groups was revealed. In the identified six time periods, the key feature of the period change was the events at the frontlines and political violence against civilians by the aggressor. Despite the shared general context of the war, there are differences in the difficulties and needs of representatives of different groups – people who have been affected by the war generally and those whose family members are directly involved in military actions. A survey additionally confirms the positive impact of participation in groups on their psycho-emotional state.*

**Conclusions.** *The results show that support groups based on the resilience approach provide a safe and comfortable environment where participants can discuss their experiences, receive various types of support, and develop their protective characteristics and ability to use new methods of overcoming life difficulties (from the ability to maintain own psycho-emotional state, regain control and manage their situation to strengthening their own identity, awareness of themselves as Ukrainians and part of a community).*

**Keywords:** *complex humanitarian emergencies, psychosocial support, resilience, Russian-Ukrainian war, support group.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.