

**ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ГРУП ПІДТРИМКИ В УМОВАХ
СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ УКРАЇНИ**

Ніколаєв Л. О. кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології, завідувач
навчально-методичної лабораторії
психології групової роботи
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

У статті досліджено феноменологію груп підтримки в контексті сучасних соціальних викликів в Україні. Проаналізовано їх сутність, основні характеристики та функції. Розглянуто історичний розвиток та адаптацію груп підтримки до українських реалій. Систематизовано типологію груп за різними критеріями. Визначено роль груп підтримки у подоланні психологічних наслідків війни та соціальної нестабільності. Окреслено перспективи розвитку груп підтримки як інструменту соціальної адаптації та психологічної реабілітації.

Ключові слова: взаємодопомога; групи підтримки; психологічна реабілітація; самодопомога; соціальна адаптація; соціальні виклики; типологія груп; феноменологія.

Вступ. У сучасному світі, де соціальні зв'язки та психологічне благополуччя стають важливими, феномен груп підтримки набуває актуальності. Вивчення таких груп зосереджується на взаємній підтримці для емоційних і соціальних потреб. Через технологічні зміни і соціальні трансформації все більше людей відчувають ізоляцію, попри розширені можливості комунікації. Збільшення випадків депресії й тривожних розладів свідчить, що традиційні форми підтримки не завжди ефективні. Групи підтримки стають важливим інструментом для емоційної допомоги та розвитку соціальних навичок. Люди, які приєднуються до таких груп, зазвичай переживають схожі труднощі або проблеми, що допомагає їм будувати сильні зв'язки на основі взаєморозуміння. Дослідження феноменології цих груп дозволяє краще зрозуміти, як такі колективи функціонують, як вони допомагають індивідам, які нові можливості пропонують для вирішення особистісних та соціальних проблем, яке місце вони займають у сучасній соціальній системі тощо.

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року, а з 2022 року загострилася, змінила соціальне середовище України і підкреслила важливість груп підтримки. Воєнний стан у країні спричинив масові психологічні травми, втрату близьких, житла, вимушене переміщення людей в

межах країни та виїзд за кордон, зростання рівня тривоги і депресії тощо. Групи підтримки сьогодні стали критично важливими для реабілітації військових, переселенців, родин загиблих і постраждалих. Вони допомагають ветеранам адаптуватися до мирного життя, підтримують жінок та дітей, які постраждали від війни, а також волонтерів і медиків, що працюють під постійним стресом.

Дослідження сутності та функцій груп підтримки сприятиме вдосконаленню поточних практик допомоги та розробці нових підходів щодо підтримки тих, хто постраждали від війни.

Мета статті полягає у всебічному дослідженні феноменології груп підтримки через аналіз їх основних характеристик, виявлення ключових функцій та систематизацію типології, що дозволить глибше зрозуміти їх роль у сучасному суспільстві та механізми їх впливу на учасників.

Завдання статті:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феноменології груп підтримки, їх сутності, основних характеристик та функцій в контексті сучасних соціальних викликів в Україні.

2. Дослідити історичний розвиток та адаптацію груп підтримки до українських

реалій, зокрема в умовах війни та соціальної нестабільності.

3. Систематизувати та розкрити типологію груп підтримки за різними критеріями (мета, формат, тип учасників, тривалість, тематика тощо), висвітлити їхній потенціал як інструменту соціальної адаптації та психологічної реабілітації.

4. Проаналізувати роль груп підтримки у подоланні психологічних наслідків війни та соціальної нестабільності, зокрема їх вплив на розвиток комунікативних навичок, подолання стресу, формування навичок самопомогі та зміцнення резильєнтності.

Теоретичне підґрунтя. Огляд науково-дослідницьких джерел, психологічної літератури, інтернет-видань та соціальних мереж показує, що в ХХІ ст. питання діяльності груп підтримки та різні аспекти проблеми активно досліджуються в багатьох країнах світу та в Україні. Так, А. Гіттерман та Л. Шульман, відомі дослідники груп взаємодопомоги, зокрема у США, досліджують практики соціальної роботи, комунікації та групової підтримки. Л. Шульман розробив концепцію «методу взаємодії» для соціальної роботи, А. Гіттерман спеціалізується на груповій динаміці та підтримці вразливих груп населення. Їхні роботи широко застосовуються в різних країнах для покращення соціальної інтеграції та психоемоційної підтримки. Дж. Каплан, США, вивчає соціальні аспекти підтримки; Т. Кальвот і Г. Пегон, розглядаючи групи підтримки психічного здоров'я, аналізують, як спільноти підтримки допомагають учасникам не тільки краще розуміти себе, але й створювати нові соціальні зв'язки для зміцнення психічного здоров'я (Навчальна програма загальної групи підтримки, n.d.). Ф. Сільверман у своїх дослідженнях груп підтримки та взаємодопомоги підкреслює важливість соціальної підтримки для індивідів, які проходять через складні життєві ситуації. Він зазначає, що такі групи можуть забезпечити емоційний комфорт, обмін досвідом та надання практичних порад (Романовська, 2022). Т. Спрангер, Німеччина, працює над дослідженнями груп самопомогі для людей із психічними розладами; П. Фонагі, Велика Британія,

вивчає роль груп підтримки в психоаналітичних і терапевтичних процесах; Л. Хікокс, Канада, вивчає вплив груп підтримки на реабілітацію ветеранів та ін. (Мітченко, 2023; Навчальна програма загальної групи підтримки, n.d.; Руднева & Мальована, 2024).

Вітчизняні науковці Л. Гриценко, Н. Лещук, Т. Титаренко та ін. займаються вивченням теоретичних засад організації та діяльності груп підтримки для різних категорій населення (Гриценко, 2018; Лещук, 2007; Титаренко, 2019). А. Мартинюк, З. Нагачевська, І. Трубавіна та ін. розглядають методичні аспекти організації роботи груп підтримки осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Ю. Гундертайло, М. Дворник, В. Климчук, Б. Лазоренко, К. Мирончак, В. Савінов, Т. Ларіна та ін. займаються питаннями інтенсивних комунікативних практик взаємодії та підтримки, фасилітації само- і взаємодопомоги (Титаренко, 2019). Крім того, М. Дворник досліджує адаптацію українських воєнних мігранток в групах підтримки (Дворник, 2023); Б. Лазоренко – групи профілактики ВІЛ. Ю. Гундертайло вивчає проблему психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Дослідниця зазначає, що важливо, «щоб система підтримки була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною і координованою» (Гундертайло, 2019, с. 172). Г. Бевз, Н. Бондаренко, У. Бутриновська, В. Кузьмінський, О. Нескучаєва, І. Пеша, Г. Пілягіна та ін. вивчають питання супроводу груп самопомогі та груп зустрічей для замісних батьків (Бевз, 2005; Бондаренко, 2015; Бутриновська, 2017). Е. Бергхауер-Олас здійснено аналіз запуску та впровадження програми з охорони психічного здоров'я «Ментальне гніздо» для закритої групи підтримки на базі Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II. Результати дослідження показали, що участь у групі підтримки сприяла психологічному розвитку студентів, підтвердили ефективність ініціативи у підтримці психічного здоров'я та взаємодопомоги для тих, хто стикається зі схожими проблемами (Бергхауер-Олас, 2022, с. 48).

Варто зазначити, що термін «група підтримки» в різних контекстах має інші назви, які можуть використовуватися в залежності від аспекту та специфіки дослідження. Отже, групи підтримки (Е. Бергхауер-Олас, М. Дворник, А. Мартинюк, З. Нагачевська, І. Трубавіна та ін.) та близькі їм: групи самопомоги (Дж. Уїлсон, Н. Бондаренко, У. Бутриновська, Г. Лещук та ін.), групи взаємодопомоги (Л. Гринецьок, Н. Заверико, В. Петрович та ін.); групи «рівний-рівному» (Л. Гриценко, Н. Лещук та ін.); групи соціально-психологічної підтримки (Ю. Мальована, А. Руднева та ін.); групи зустрічей (Ю. Джендлінд, К. Роджерс, В. Шутц, Г. Бевз); групи психологічної підтримки (О. Зінько, К. Мігченко та ін.); групи емоційної підтримки (В. Кендивар, О. Луценко, Д. Романовська, Ю. Фарафонова та ін.) та ін. при різниці у назві групи мають спільну мету – надання психологічної, емоційної та соціальної допомоги учасникам, подолання спільних проблем, зміцнення емоційної стійкості, розвиток самосвідомості та пошук ефективних стратегій для вирішення труднощів/проблем.

Методи дослідження. У даному дослідженні було застосовано комплекс методів, спрямованих на всебічне вивчення феноменології груп підтримки.

Проведено системний аналіз наукових публікацій з теми груп підтримки в українських та зарубіжних наукових виданнях за останні 20 років, що дозволило виявити основні теоретичні підходи до розуміння феномену груп підтримки, їх функцій та особливостей організації.

Використано історичний метод для аналізу розвитку груп підтримки від їх зародження у США в 1930-х роках до сучасного стану в різних країнах світу, включаючи Україну.

Застосовано феноменологічний аналіз для вивчення сутнісних характеристик груп підтримки, їх структури та динаміки задля розкриття суб'єктивного досвіду учасників груп та виявити ключові аспекти їх функціонування. Зокрема, було проаналізовано описи особистого досвіду учасників різних груп підтримки,

представлені в наукових публікаціях та звітах організацій.

Використано типологічний аналіз для класифікації груп підтримки за різними критеріями (мета, формат, тип учасників, тривалість тощо), що допомогло систематизувати різноманітні форми груп підтримки та виявити їх специфічні характеристики. Було розроблено класифікаційну схему, яка включала різні типи груп підтримки, що функціонують в Україні та за кордоном.

Проаналізовано описи та звіти за допомогою контент-аналізу про діяльність різних груп підтримки в Україні, що дозволило виявити їх основні функції та особливості організації в сучасних умовах. Зокрема, було розглянуто матеріали таких організацій як Veteran Hub, «Фонд Маша», ГО «Опіка Ангела», Help24 та інших.

Здійснено порівняння підходів до організації груп підтримки в різних країнах та в різні історичні періоди, що допомогло виявити загальні тенденції розвитку цього феномену. Особлива увага була приділена порівнянню досвіду організації груп підтримки в США, європейських країнах та Україні.

Застосовано системний підхід для розгляду груп підтримки як цілісної системи, що включає взаємопов'язані елементи (учасники, цілі, методи роботи, результати), що дозволило виявити взаємозв'язки між різними аспектами функціонування груп підтримки та їх впливом на учасників.

Результати і обговорення. Поняття «група підтримки» є багатогранним і розглядається дослідниками в різних аспектах, що дозволяє глибше зрозуміти його значення та роль у житті людей. Психологічний аспект груп підтримки є одним із найважливіших. Учасники діляться переживаннями, отримують емоційну підтримку та розвивають навички подолання труднощів. Психологи можуть використовувати ці групи для роботи над травмою, стресом та конфліктами. У медичному контексті групи підтримки часто створюються для пацієнтів із хронічними захворюваннями (рак, діабет або ВІЛ/СНІД), вони забезпечують емоційну підтримку,

обмін інформацією та поради щодо управління симптомами, що допомагає знизити рівень тривожності та депресії у пацієнтів. Із соціальної точки зору групи підтримки допомагають створювати спільноти та соціальні зв'язки, що сприяє зменшенню ізоляції і розвитку почуття належності серед людей, які переживають схожі труднощі. Це особливо важливо для тих, хто стикається зі стигматизацією чи дискримінацією. В юридичному контексті групи підтримки здатні допомагати тим, хто опинився в складних правових ситуаціях, через інформування про їхні права та можливості, що може бути корисно для жертв насильства, людей, які проходять через судові процеси або мають справи з державними установами. Політичний аспект груп підтримки може включати організації, які борються за права певних груп населення (ЛГБТ-спільнота, люди з інвалідністю), й виступають за зміни в законодавстві шляхом підвищення обізнаності щодо проблем, з якими стикаються їхні члени, та мобілізувати ресурси для досягнення соціальної справедливості.

В контексті даного дослідження ми дотримуємося терміну «група/групи підтримки». Поняття «група підтримки» визначається як спільнота осіб, які зустрічаються для обміну досвідом, емоційною підтримкою та інформацією щодо певних проблем або захворювань, але незалежно від контексту, ці групи відіграють важливу роль у покращенні якості життя їхніх учасників, надаючи емоційну, соціальну та інформаційну підтримку. Вони можуть бути формальними, організованими професіоналами, або неформальними, виникаючи з потреб самих учасників. Тобто, сутність груп підтримки полягає в створенні безпечного простору, де учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями без страху осуду.

Феноменологічний підхід дозволяє акцентувати увагу на значеннях, які учасники надають своїм переживанням у групі, підкреслює важливість соціального та культурного контексту, в якому існують групи підтримки. Як відомо, групи підтримки зародилися у США в 1930-х

роках. Однією з перших і найвідоміших стала організація Анонімних Алкоголіків (АА), заснована 1935 року Б. Вілсоном і Б. Смітом у м. Акрон, штат Огайо. Вілсон, який сам боровся з алкогольною залежністю, разом із Смітом розробив систему, що базувалася на принципі взаємної підтримки серед рівних, тобто людей зі схожим досвідом. Це, власне, і стало основою для створення груп самодопомоги, мета яких – сприяти людям у подоланні залежності. Програма АА швидко поширилася в інші міста і країни завдяки ефективності системи підтримки і відомій програмі «12 кроків», яка згодом стала взірцем для інших груп підтримки. Групи надавали можливість людям, які страждали від різних залежностей, об'єднуватися, обмінюватися досвідом і надавати один одному моральну підтримку. Згодом аналогічні групи почали створюватися для боротьби з наркоманією, азартними іграми та іншими проблемами. Найвідомішими серед таких стали Анонімні Наркомани (АН), засновані на подібних засадах, що й АА (Бондаренко, 2015; Гриценко, 2018; Групи підтримки для біженців з інвалідністю, 2023; Заверико, 2011).

Досвід США почав поширюватися в різні країни світу. Так, у Канаді перші групи з'явилися в 1943 році. В європейських країнах першою започаткувала групи АА в 1947 році Велика Британія. До Австралії досвід груп підтримки дійшов 1945 року: в Сідней почали використовувати методіку «12 кроків», що стала значимою частиною системи самодопомоги. У післявоєнний період, у 1950-ті роки, перші групи АА з'явилися в Німеччині, пізніше, 1960 року, у Франції. Їх засновниками були американські емігранти та дипломати, які принесли досвід груп підтримки із США. В Скандинавських країнах (Швеція, Норвегія, Данія) групи АА також були створені в 1950-х роках, що свідчить про швидке поширення ідеї через Європу. 1975 року перша група АА з'явилася і в Японії. Її заснували японці, які познайомилися з рухом під час поїздок у США. Загалом, у більшості країн основними ініціаторами створення груп були самі учасники, які або безпосередньо контактували з американськими

засновниками АА, або мали досвід участі в подібних групах під час перебування в США. Іноді це були американські емігранти або військові, які допомагали адаптувати програму «12 кроків» до місцевих умов (Бондаренко, 2015; Бутриновська, 2017; Група підтримки, 2023; Лещук, 2007; Петрович, 2021; Трубавіна та ін., 2020). Деякі дослідники феномену груп підтримки (Л. Гриценко, М. Дворник, Н. Лещук, Т. Титаренко та ін.) вважають, що на роботу груп підтримки вплинули основні ідеї К. Роджерса: безумовне позитивне прийняття – в групах підтримки учасники отримують емоційну підтримку без осуду, що сприяє відкритості та довірі; емпатія – розуміння почуттів інших є основою для ефективності роботи групи підтримки, де учасники можуть ділитися своїми переживаннями; саморозкриття – відкритість у спілкуванні допомагає людям краще зрозуміти себе і свої проблеми, а в групах підтримки учасники діляться своїм досвідом, що сприяє колективному зростанню; автентичність – Роджерс наголошував на важливості щирості у стосунках, що також є ключовим елементом у групах підтримки.

В Україні групи підтримки за американським зразком почали створюватися в 1990-х роках, після здобуття незалежності. Наприкінці 1980-х – початку 1990-х років в Україні з'явилися громадські організації (ГО) залежних від хімічних речовин та їхніх родичів. Із демократичними змінами відійшли обов'язкове лікування, диспансеризація та витверезники. Наркологія втратила репресивний характер, а споживачі почали активно вирішувати свої проблеми. 1989 року в Луцьку створена перша група АА, а 1990 року в Києві пройшов вже перший з'їзд АА України. Групи АН з'явилися в Одесі (1992), Києві (1993), Чернігові та Полтаві (1998) (Гриценко, 2018, pp. 139-140). Варто зазначити, що важливу роль у розвитку руху відіграли західні благодійні та релігійні організації, які підтримували обмін досвідом та надавали матеріальну допомогу. Особливо значущою була підтримка американських та європейських учасників АА, які надавали методичну літературу і

допомагали в адаптації програми «12 кроків».

За останнє десятиліття через окупацію Криму, війну на Донбасі з 2014 року, повномасштабне вторгнення РФ в Україну 2022 року, з'явилися громадські ГО/ВГО, фонди, сайти та багато різних інституцій, які в межах реалізації проектів/програм і т.п. створюють групи підтримки, що відіграють важливу роль у сучасному суспільстві. Такі платформи дозволяють людям, які зіткнулися з подібними труднощами, – від стресу, депресії до більш серйозних психологічних розладів, – знайти спільноту, яка розуміє їхній стан. Організація цих груп відбувається оф-лайн чи он-лайн через вебсайти, волонтерські організації, міжнародні фонди. Важливим аспектом успішної діяльності таких інституцій є створення безпечного та конфіденційного середовища, де люди можуть відкрито ділитися своїми почуттями та отримувати допомогу (Дворник, 2023; Кендивар, 2024; Луценко & Фарафонова, 2022; Петрович, 2021; Романовська, 2022; Руднева & Мальована, 2024).

Розглянемо основні характеристики таких груп та їхню роль у психологічному та соціальному контекстах. Зона відповідальності за захист дітей (CP AoR), створена 2007 року, є частиною міжнародної системи гуманітарної допомоги, яка координує зусилля щодо захисту дітей у кризових ситуаціях (збройні конфлікти, природні катастрофи, гуманітарні кризи). Співробітники CP AoR працюють з польовими агенціями в країнах, які стикаються з серйозними викликами в сфері захисту дітей (Афганістан, Колумбія, Сирія та Україна). У випадку України робота агенції стала особливо актуальною після повномасштабного вторгнення РФ в Україну, коли зросла кількість випадків загибелі та поранень дітей, вимушених переселень та зруйнованої інфраструктури. Співпраця міжнародних організацій та польових агенцій забезпечує підтримку дітей, включаючи їхню безпеку, доступ до освіти та реабілітацію жертв війни, що покращує координацію в кризових регіонах і створює можливості для швидкої допомоги дітям. Агенція розробила «Навчальну програму

загальної групи підтримки» для дітей, підлітків та їхніх сімей, які потребують емоційної та практичної допомоги в гуманітарних умовах. В Україні СР AoR реалізує програми психосоціальної підтримки, гарячі лінії, допомогу дітям без супроводу та підтримку дітей з інвалідністю. Вони координують зусилля із захисту дітей у співпраці з ЮНІСЕФ та «Save the Children» (Врятуйте дітей) (Петрович, 2021).

Проект «Провідники Змін» від ГО «Фонд Маша» (створений 2020 року для допомоги жінкам та дітям, постраждалим від різних проявів насильства) – реалізується за підтримки USAID через програму «Зміцнення громадської довіри», основна мета якої – навчити українців саморегуляції та допомоги іншим під час стресу. В період війни програма дозволяє підвищувати емоційну стійкість у громадах, залучаючи випускниць проектів «Фонду Маша»: жінки вчаться модерувати групи підтримки та отримують стипендії для створення таких груп у своїх населених пунктах, що сприяє допомозі більшій кількості людей (<https://mashafund.org.ua/>).

ГО «Опіка Ангела» (м. Івано-Франківськ) з липня 2021 року організовує групи підтримки для тих, хто зіткнувся з втратою дитини під час вагітності, пологів або за короткий час після них. Працюють групи за принципом рівний-рівному, де батьки, які пережили втрату дитини та вже впорались з горем, підтримують тих, хто проходить найважчі миті свого життя (angelscare.org.ua).

В рамках проекту «Трансформація відповіді на ВІЛ та пов'язані інфекції під час війни» за технічної підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» та фінансової підтримки L'Initiative і Expertise France на сайті Help24 організовано декілька груп: група підтримки для людей, які живуть з ВІЛ; група підтримки жінок, які живуть з ВІЛ; група для підтримки ЧСЧ (чоловіки, які мають секс з чоловіками); група «Все дістало!» для соціальних працівників, в якій вони мають можливість отримати корисні навички та обмінятися досвідом з колегами, психологічно розвантажитися, засвоїти методи щодо профілактики вигорання, управління стресом та покращення

психологічної обізнаності (<https://help24.org.ua>).

Батьківська мережа WNY – некомерційна організація, фінансована департаментом освіти США, співпрацює з різними країнами, в т.ч. й з Україною. Надає освіти і ресурси професіоналам та сім'ям людей з особливими потребами. Завдяки ресурсам, семінарам і групам підтримки мережа допомагає зрозуміти інвалідність та орієнтуватися в системі підтримки. Більшість її співробітників є батьками дітей з обмеженими можливостями, що додає організації унікального особистого досвіду та співчуття сім'ям, яких вони охоплюють (parentnetworkwny.org).

3 травня 2022 року команда ГО «InSource» організовує групи самопідтримки для ВПО, які через війну тимчасово проживають на Тернопільщині та Хмельниччині, волонтерів та всіх, хто цього потребує. (<https://insource.com.ua>). Фахівці ГО пройшли навчання в межах курсу «Самодопомога для відновлення та підтримки спроможності громад» та здійснюють менторську підтримку груп самопідтримки з елементами арттерапії.

У 2023 році створена польська Асоціація «Mudita» (діє у Варшава і Кракові), яка допомагає знайти прихисток людям з інвалідністю, які виїхали з України через війну. Українською, англійською та польською мовами «Mudita» спільно з Mercy Corps підготовлено та викладено у доступі «Порадник ведення групи підтримки для біженців з інвалідністю та біженців з інвалідністю членів родини», в якому розкривається сутність діяльності груп підтримки, виклики, з якими стикаються люди з інвалідністю, покрокова інструкція, як проводити зустрічі в рамках групи підтримки та запропоновано конкретні вправи. Серед основних функцій груп підтримки: обмін досвідом у подоланні труднощів; відновлення почуття сили, надії та самоповаги та ін. (Групи підтримки для біженців з інвалідністю, 2023).

Всеукраїнський проект підтримки «Плюс-Плюс» (стартував 2023 року) від освітньо-культурної мережі Гончаренко центр надає безоплатну юридичну допомогу, послуги психолога, освітні лекції та

арттерапію дружинам, сестрам, матерям та донькам захисників (<https://goncharenkocentre.com.ua>).

Створені 2022 року О. Луценко та Ю. Фарафоною, арттерапевтками, головами відокремлених підрозділів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ, Миколаїв) відкриті групи емоційної підтримки працюють за авторськими програмами з урахуванням наявної ситуації в Україні (Луценко & Фарафонова, 2022).

Таким чином, наукові розвідки щодо організації та діяльності груп підтримки дозволяють нам зробити висновки, що базовий (класичний) підхід ґрунтується на принципах взаємодії людей, які мають спільні проблеми або переживання, з метою надання емоційної та психологічної підтримки один одному, допомоги учасникам у вирішенні їхніх проблем через обмін досвідом, підтримку, саморефлексію та зменшення почуття ізоляції. Основні принципи класичного підходу: спільна проблема або досвід – учасники групи мають схожі проблеми або переживання (залежність, психічні захворювання, втрати, переживання травми), що дозволяє їм краще розуміти один одного та встановлювати глибокий емоційний зв'язок; безпечне середовище – можливість відкрито говорити про свої проблеми, емоції без страху осуду; фасилітація – групи веде фасилітатор чи модератор, який може бути психологом або просто учасником з досвідом, – він підтримує структуру зустрічі, заохочує до відкритого обміну та контролює дотримання правил; взаємна підтримка – допомога через обмін досвідом, поради, заохочення та емоційну підтримку; довіра та конфіденційність – учасники довіряють один одному і впевнені, що їхні розмови залишаються конфіденційними, що важливо для створення атмосфери відкритості; регулярність зустрічей дозволяє учасникам поступово долати свої проблеми, підтримуючи тісний зв'язок із групою; саморефлексія – учасники діляться досвідом та аналізують власну поведінку/почуття, що дозволяє їм краще розуміти себе та свої проблеми; програма зустрічей – у деяких групах існує чітка програма (наприклад, програма «12 кроків» у групах АА), яка

допомагає учасникам слідувати певному плану дій для вирішення проблем (Бондаренко, 2015; Групи підтримки для біженців з інвалідністю, 2023; Петрович, 2021; Трубавіна та ін., 2020).

Групи підтримки виконують низку важливих функцій, які мають як особистісне, так і соціальне значення. Розкриємо основні функції груп підтримки. З феноменологічної точки зору функція емоційної підтримки в групах виникає на основі міжособистісної взаємодії та взаєморозуміння. Учасники груп підтримки об'єднані спільним досвідом, що дозволяє їм виражати емоції в безпечному просторі, сприяє обміну стратегіями подолання труднощів та формуванню відчуття контролю. Емоційна підтримка часто поєднується з соціальною допомогою, що включає практичні поради. Регулярне спілкування у групах допомагає справлятися зі стресом, тривожними розладами, знижує психологічну напругу, відчуття самотності та покращує загальний емоційний стан. В умовах війни емоційна підтримка стає особливо важливою. Військові та цивільні, які зазнали втрат, пережили насильство чи вимушене переміщення, знаходять у групах підтримки безпечне місце для вираження емоцій та відновлення, що допомагає учасникам пережити кризу, знайти ресурси для адаптації, відновити віру в себе й оточуючих, формуючи нові соціальні зв'язки.

Освітньо-інформаційна функція груп підтримки забезпечує учасникам доступ до знань, важливої інформації та ресурсів. У контексті феноменології ця функція розглядається не лише як простий обмін даними, а як глибокий процес взаємодії, що впливає на досвід учасників. Групи підтримки створюють простір для обміну досвідом, де учасники можуть ділитися своїми історіями, що дозволяє іншим отримувати знання про різні аспекти проблеми, з якою вони стикаються, про зовнішні ресурси (наприклад, учасники можуть рекомендувати перевірених фахівців або клініки), література та матеріали (інформація про книги, статті, онлайн-ресурси), які можуть бути корисними для самоусвідомлення та лікування. Участь у

групах підтримки сприяє розвитку критичного мислення, адже при обговоренні різних точок зору та досвіду учасники вчаться оцінювати джерела інформації та відрізнати корисну інформацію від дезінформації. Крім того, при отриманні нових знань чи обміні інформації відбувається розширення кола знайомств, що призводить до залучення нових учасників і може призвести до нових ідей та ресурсів.

Функція соціальної інтеграції полягає у сприянні відновленню людини як соціальної одиниці після періодів ізоляції, викликаної залежністю чи іншими проблемами. Групи підтримки створюють середовище, де учасники можуть відкрито говорити про свої труднощі, знаходити розуміння від людей зі схожим досвідом. Соціальна інтеграція відбувається через поступове відновлення почуття приналежності до спільноти. Учасники, ділячись своїм досвідом і отримуючи зворотний зв'язок, вчаться вибудовувати нові, здорові взаємини, які ґрунтуються на довірі, взаємопідтримці та взаєморозумінні. Групи допомагають їм відновити здатність до соціальної взаємодії та можливість приймати участь у житті громади, повертають людину до активної участі в житті суспільства, сприяють подоланню соціальної ізоляції та відновленню почуття власної цінності та значимості.

Функція формування нових ідентичностей у групах підтримки полягає в переосмисленні учасниками свого «Я». Люди, які переживають залежності або інші труднощі, можуть втрачати уявлення про себе. В групах підтримки вони отримують можливість змінити поведінкові моделі, прийняти нові, конструктивні ролі. Такі програми, як «12 кроків», сприяють саморефлексії, допомагають формувати позитивні ідентичності, як-то «людина, що відновлюється». Взаємодія з іншими учасниками зміцнює ці нові образи і підтримує особистісну трансформацію. Загалом, функція формування нових ідентичностей у групах підтримки допомагає людині подолати кризу, прийняти свою нову роль у суспільстві та знайти нові

сенси, які ведуть до повноцінного і свідомого життя.

Функція психологічного зростання (або психологічної стабілізації) полягає в тому, що такі групи сприяють особистісному розвитку та емоційному зціленню учасників. Люди, які стикаються з залежностями або іншими кризами, часто переживають втрату внутрішньої рівноваги, впевненості в собі та здатності конструктивно вирішувати життєві проблеми. У групах підтримки учасники знаходять безпечну атмосферу для відкритого діалогу, що дозволяє їм краще зрозуміти себе, свої переживання та поведінкові моделі. Через обмін досвідом і підтримку інших, учасники отримують можливість переосмислити свої проблеми, що сприяє глибшому самопізнанню. Групи також надають інструменти для розвитку емоційної стійкості та навичок саморегуляції, як-то управління емоціями, усвідомлення тригерів і формування нових поведінкових стратегій. Це дає змогу людині поступово змінювати свої мислення і поведінку, що сприяє її психологічному зростанню (Бутриновська, 2017; Дворник, 2023; Заверико, 2011; Кендивар, 2024; Лещук, 2007; Романовська, 2022; Руднева & Мальована, 2024; Титаренко & Дворник, 2022).

Узагальнюючи наукові пошуки щодо типології груп підтримки (Бевз, 2005; Бутриновська, 2017; Групи підтримки для біженців з інвалідністю, 2023; Дворник, 2023; Заверико, 2011; Руднева & Мальована, 2024; Трубавіна та ін., 2020; Титаренко & Дворник, 2022), доцільно означити наступні.

За метою та функціями виокремлюємо групи для надання емоційної підтримки та розуміння (для людей, які пережили втрату і т.п.); групи для інформування про конкретні проблеми (для людей з певними захворюваннями); групи для допомоги в організації ресурсів або дій або групи практичної допомоги (волонтерські групи, групи для батьків дітей з особливими потребами тощо). За даним критерієм типології такі групи в науковій літературі ще називають групи професійної фасилітації. Сьогодні все більше груп підтримки залучають до своєї діяльності професійних психологів або психотерапевтів, які

допомагають учасникам глибше зрозуміти свої проблеми та надають науково обґрунтовані методи роботи. Так, групи психологічної підтримки в рамках проекту «Простір Відновлення» реалізують молоді вчені Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Проект присвячено психологічній підтримці та відновленню психічного здоров'я українців (<https://human.org.ua>). Ще одним прикладом можуть слугувати, на наш погляд, «Тихі зустрічі» від громадської організації «ТИША», підтримувані німецьким благодійним фондом OneUkraine gGmbH, – це безкоштовні офлайн-групи підтримки для жінок різного віку, статусу та віросповідання. Програма складається з шести занять, які веде фасилітатор-психолог. Групи підтримки працюють із: внутрішньо переміщеними особами; жінками з інвалідністю; опікунами ветеранів, які втратили кінцівки; з родинами військовослужбовців, які перебувають у полоні, загинули або зникли безвісти; соціальними працівниками, волонтерами, психологами і медиками (<https://novy.tv/ua/g-space/layfhaki/2024/03/27/grupy-pidtrymky-shho-cze-take-i-chomu-vony-korysni-rozprovidaye-psyhologynya>).

За форматом (структурою) – це формальні групи, в яких є структури з чіткими правилами та керівництвом (терапевтичні та ін.); неформальні (групи друзів або сусідів); офлайн-групи (зустрічаються в певних місцях); онлайн-групи (забезпечують підтримку через інтернет). Яскравим прикладом онлайн-групи є проект «Мое Коло», що реалізується разом із партнером MedAid International-Ukraine (британська неприбуткова організація). У групах підтримки досвідчені психологи допомагають українцям пережити досвід, дбати про ментальне здоров'я, вчитися застосовувати практичні інструменти для покращення психоемоційного стану. Зазначимо, що з розвитком технологій багато груп підтримки перейшли в онлайн-формат, що дає можливість людям з різних регіонів або тим, хто не може особисто відвідувати зустрічі, приєднуватися до груп. Онлайн-платформи, такі як Zoom, Skype або спеціальні форуми,

дозволяють учасникам спілкуватися в безпечному просторі, незалежно від їхнього місця перебування. Цей формат став особливо важливим ще під час пандемії COVID-19, а тепер і в умовах війни.

Так, на платформі Zoom групи працюють онлайн у двох форматах (закритому та відкритому) для різних категорій: родин загиблих; волонтерів; тих, хто почувався виснажено; батьків; родин військових; тих, хто відчуває пригнічений настрій і втрату сенсу; тих, хто відчуває тривалий стрес; українців за кордоном (<https://moekolo.com>). Таке поєднання варіантів зустрічей дає можливість більш гнучкого підходу: учасники можуть обирати зручний для них формат, поєднувати їх у залежності від свого розкладу чи емоційного стану. Так працюють психологічної підтримки для підлітків, батьків та освітян у проекті «Поруч», започаткованим Міністерством освіти і науки України, Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер» (poruch.me). Багатий практичний досвід проведення груп підтримки для різної цільової аудиторії має Міжнародна ГО «Міжнародний центр розвитку і лідерства»: постраждалим від війни; жінкам, які вимушено переміщені з Донбасу; жінкам, які вимушено виїхали за кордон під час війни; жінкам, чиї чоловіки воюють; жінкам, чиї близькі знаходяться у полоні або вважаються безвісти зниклими; командам соціальних організацій; спеціалістам, які надають допомогу постраждалим від війни (<https://ildc.org.ua>).

За типом учасників (або за цільовою аудиторією) – гомогенні групи, коли учасники мають спільний досвід або проблему (групи для ветеранів); гетерогенні групи – учасники з різними проблемами або досвідом (загальні групи для людей із різними труднощами). У групах учасники обмінюються досвідом, отримують знання про свою проблему, дізнаються про психологічні техніки, що можуть допомогти, підвищують свою обізнаність щодо способів вирішення проблеми. Так, групи підтримки Veteran Hub працюють з наступною цільовою аудиторією: ветерани та

ветеранки; партнери та партнерки, які чекають на коханих з війни; матері, які чекають на дітей з війни; члени сімей, чії близькі зазнали поранень під час служби; сім'ї загиблих воїнів; сім'ї безвісти зниклих воїнів; сім'ї, чії близькі перебувають у полоні. Групи підтримки модерують тренери та котренери – психологи та психологині, які мають фахову кваліфікацію, а також самі чекають своїх близьких з війни або мають бойовий досвід (<https://veteranhub.com.ua>).

За тематикою – спеціалізовані та загальні. Так, спеціалізовані групи підтримки створюються для вирішення вузькоспеціалізованих потреб – для людей, які пережили певні травматичні події чи для тих, хто має конкретні захворювання та інші. Й прикладом може слугувати група підтримки для дівчат, які чекають свого партнера з війни, створена командою Veteran HUB. Така група працює оф-лайн локально (для тих, хто знаходиться у Києві та Вінниці. Групи працюють по принципу «рівний-рівному» (<https://veteranmedia.org>). Психологи проекту «Human Rights Clinic» щовівторка проводять онлайн-групу психологічної підтримки для українських біженців та внутрішньо переміщених осіб із числа вразливих соціальних груп, таких як ЛГБТК+ та люди, які живуть ВІЛ/СНІД. Під керівництвом професійних психологів відвідувачі групи обговорюють свої проблеми, обмінюються досвідом, отримують емоційну підтримку та пізнають себе у дружньому колі. Ще одна спільнота підтримки – «Безпечно для вагітних та мам України» в рамках діяльності Благодійного фонду «Ранкова зоря».

За тривалістю (або за типом взаємодії) – короткострокові (тимчасові групи для вирішення конкретної проблеми) та довгострокові (постійні групи). Прикладом можуть слугувати групи на основі телеграм-чатів та соцмереж. Так, чати в Telegram, WhatsApp, групи в Facebook стали популярним інструментом для створення підтримки у реальному часі. Допомога здійснюється завдяки зусиллям практикуючих психотерапевтів, консультації безкоштовні і можуть проходити як у відео-або телефонній розмові, так і (зважаючи на ситуацію) в текстовій переписці або навіть

завдяки переліку базових рекомендацій у групі. Учасники можуть швидко ділитися новинами, отримувати допомогу та підтримку, не чекаючи на офіційні зустрічі (<https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>).

Варто додати, що в науковій літературі щодо типології зустрічаємо також виокремлення груп в окрему категорію за такими ознаками: *для людей із захворюваннями* – об'єднуються люди, які страждають від однакових захворювань або пережили однакові медичні проблеми; такі групи виконують терапевтичну та інформаційну функції, допомагаючи учасникам обмінюватися порадами щодо лікування або покращення якості життя; *за інтересами* – об'єднують тих, хто має спільні інтереси/хобі/захоплення, й спільний інтерес стає основою для формування зв'язків, що дає можливість учасникам отримувати як емоційну, так і інформаційну підтримку; *кризові групи підтримки* – для людей, які переживають кризу (втрату близької людини, розлучення, фінансову кризу); функціонують як тимчасові структури, що допомагають впоратися з проблемою і знайти ресурси для подальшого життя; *групи самопомоги* – складаються з людей, які прагнуть підтримувати один одного у боротьбі з певними проблемами (алкогольна чи наркотична залежність); часто базуються на певних філософських чи релігійних принципах, що допомагає формувати спільні цінності та стратегії подолання залежності; *групи для соціальної реабілітації* – спрямовані на допомогу людям, які виходять із кризових/екстремальних ситуацій (війна, еміграція чи насильство), допомагають інтегруватися в суспільство та знаходити нові сенси життя.

Висновки. Таким чином, дослідження феноменології груп підтримки є надзвичайно актуальним і перспективним напрямом для психології, соціології та антропології. Розуміння сутності, функцій (емоційної підтримки, освітньо-інформаційної, соціальної інтеграції, психологічного зростання, формування нових ідентичностей та ін.) і типології таких груп (за метою та функціями, форматом,

типом, тривалістю, інтересами, тематикою, для людей із захворюваннями, кризові групи підтримки, групи самопомоги, групи для соціальної реабілітації) дозволяє глибше усвідомити, як сучасне суспільство може ефективніше підтримувати своїх членів у складні часи та створювати умови для їхнього розвитку. Феноменологія груп підтримки стає важливою не лише у контексті психологічної реабілітації, але й у

широкому соціальному значенні. В умовах сучасного світу, коли зростають виклики через глобалізацію, зміни клімату, пандемії та війни, групи підтримки відіграють критичну роль у підтримці стійкості суспільства. Вони стають тим середовищем, де люди можуть отримати потрібну допомогу, знайти нові соціальні зв'язки, що сприяють покращенню якості життя.

Список використаних джерел

1. Бевз, Г. (2005). Групи зустрічей як форма підтримки сімей заміщувальної опіки. Наукові студії із соціальної і політичної роботи, 11(14), 181-192.
2. Бергхауер-Олас, Е. Л. (2022). Досвід проведення занять в рамках групи підтримки психічного здоров'я, реалізованого на базі закладів вищої освіти. Психологічні науки, 1, 42-50. <http://10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6>
3. Бондаренко, Н. Б. (2015). Супровід групи самопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 175, 58-60.
4. Бутриновська, У. П. (2017). Групи самопомоги як ефективна форма соціальної роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 23, 8-13.
5. Гриценко, Л. І. (2018). Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. In Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник (Том 2.2, pp. 117-177). Київ.
6. Група підтримки. Як прийняти людей у коло «своїх». (2023). ТОВ «Український газетний синдикат».
7. Групи підтримки для біженців з інвалідністю або інвалідністю члена родини. (2023). Mudita-Mercy Corps.
8. Гундертайло, Ю. Д. (2019). Соціально-психологічні технології відновлення життєвої неперервності внутрішньо-переміщених осіб. In Т. М. Титаренко (Ed.), Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник (pp. 171-181). Імекс-ЛТД.
9. Дворник, М. С. (2019). Використання мобільних застосунків для подолання психотравматизації. In Т. М. Титаренко (Ed.), Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник (pp. 113-139). Імекс-ЛТД.
10. Дворник, М. С. (2023). Групи підтримки й адаптація українських воєнних мігранток у Каталонії. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2, 11-18. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-2>
11. Заверико, Н. В. (2011). Групи взаємодопомоги в системі соціально-педагогічної роботи з населенням. Вісник Запорізького національного університету: Педагогічні науки, 1(14), 125-129.
12. Кендивар, В. (2024). Деякі рекомендації з психологічної роботи в групі емоційної підтримки для членів сімей осіб, які перебувають в полоні. In Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф. (Ч. II). Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. <https://doi.10.31733/15-03-2024/2/435-437>
13. Лешук, Н. О. (2007). Методика освіти «рівний-рівному»: навч. метод. посіб. Наш час.
14. Луценко, О., & Фарафонова, Ю. (2022). Арттерапевтична група емоційної підтримки (онлайн) у період війни: досвід проведення, спостереження, висновки. Простір арттерапії. Збірник наукових праць, 2(32), 68-81.
15. Мітченко, К. (2023). Вплив груп психологічної підтримки на формування особистісної зрілості учасників. In Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності. Матеріали Всеукр. наук.-прак. конф. (pp. 140-143).
16. Навчальна програма загальної групи підтримки. (n.d.). Retrieved August 28, 2024, from URL: MHPSS_General_support_group_curriculum_UKR.pdf (cpaor.net)

17. Петрович, В. (2021). Групи взаємодопомоги батьків дітей із інвалідністю як складова соціальної підтримки в громаді. *Humanitas*, 2, 36-43. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.2.6>
18. Романовська, Д. Д. (2022). Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 1, 148-152. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>
19. Руднева, А. О., & Мальована, Ю. Г. (2024). Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*, 1(59), 252-263. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23>
20. Трубавіна, І. М., Нагачевська, З. І., & Мартинюк, А. Ю. (2020). Методика організації роботи груп підтримки осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2(333), Ч. II, 282-293. [https://10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-282-293](https://10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-282-293)
21. Титаренко, Т. М., & Дворник, М. С. (Eds.). (2022). Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник. Імекс-ЛТД.

References

1. Bevez, H. (2005). Hrupy zustrichei yak forma pidtrymky simej zamishchuvalnoi opiky [Support groups as a form of support for foster care families]. *Naukovi studii iz sotsialnoi i politychnoi roboty*, 11(14), 181-192. (in Ukrainian)
2. Berghauer-Olas, E. L. (2022). Dosvid provedennia zaniat v ramkakh hrupy pidtrymky psykhichnoho zdorovia, realizovanoho na bazi zakladiv vyshchoi osvity [Experience of conducting classes within the framework of a mental health support group implemented on the basis of higher education institutions]. *Psykholohichni nauky*, 1, 42-50. <http://10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6> (in Ukrainian)
3. Bondarenko, N. B. (2015). Suprovid hrupy samodopomohy osib, yaki maiut problemy psykhichnoho zdorovia [Support of a self-help group for people with mental health problems]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*, 175, 58-60. (in Ukrainian)
4. Butrynovska, U. P. (2017). Hrupy samodopomohy yak efektyvna forma sotsialnoi roboty [Self-help groups as an effective form of social work]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 11: Sotsialna robota. Sotsialna pedahohika*, 23, 8-13. (in Ukrainian)
5. Hrytsenok, L. I. (2018). Metod «rivnyi-rivnomu» u vzaiemodii uchasniv hrup pidtrymky ta hrup vzaiemodopomohy [The "peer-to-peer" method in the interaction of participants in support groups and mutual aid groups]. In *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk* (Vol. 2.2, pp. 117-177). Kyiv. (in Ukrainian)
6. Hrupa pidtrymky. Yak pryiniaty liudei u kolo «svoikh» [Support group. How to accept people into the circle of "your own"]. (2023). TOV «Ukrainskyi hazetnyi syndykat». (in Ukrainian)
7. Hrupy pidtrymky dlia bizhentsiv z invalidnistiu abo invalidnistiu chlena rodyny [Support groups for refugees with disabilities or family members with disabilities]. (2023). Mudita-Mercy Corps. (in Ukrainian)
8. Hundertailo, Yu. D. (2019). Sotsialno-psykholohichni tekhnologii vidnovlennia zhyttievoi neperervnosti vnutrishno-peremishchenykh osib [Socio-psychological technologies for restoring the life continuity of internally displaced persons]. In T. M. Tytarenko (Ed.), *Sotsialno-psykholohichni tekhnologii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk* (pp. 171-181). Imeks-LTD. (in Ukrainian)
9. Dvornyk, M. S. (2019). Vykorystannia mobilnykh zastosunkiv dlia podolannia psykotravmatyzatsii [Use of mobile applications to overcome psychotraumatization]. In T. M. Tytarenko (Ed.), *Sotsialno-psykholohichni tekhnologii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk* (pp. 113-139). Imeks-LTD. (in Ukrainian)
10. Dvornyk, M. S. (2023). Hrupy pidtrymky y adaptatsiia ukrainskykh voiennykh mihrantok u Katalonii [Support groups and adaptation of Ukrainian military migrant women in Catalonia]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 2, 11-18. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-2> (in Ukrainian)
11. Zaveryko, N. V. (2011). Hrupy vzaiemodopomohy v systemi sotsialno-pedahohichnoi roboty z naselenniam [Mutual aid groups in the system of socio-pedagogical work with the population]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu: Pedahohichni nauky*, 1(14), 125-129. (in Ukrainian)
12. Kendyvar, V. (2024). Deiaki rekomendatsii z psykholohichnoi roboty v hrupi emotsiinoi pidtrymky dlia chleniv simej osib, yaki перебувають в полоні [Some recommendations for psychological work in the emotional support group for family members of persons in captivity]. In *Mizhnarodna ta natsionalna bezpeka: teoretychni i prykladni aspekty : materialy VIII Mizhnar. nauk.- prakt. konf. (Part II)*. Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav. <https://doi.10.31733/15-03-2024/2/435-437> (in Ukrainian)

13. Leshchuk, N. O. (2007). *Metodyka osvity «rivnyi-rivnomu»: navch. metod. posib.* [Methodology of "peer-to-peer" education: teaching method. manual]. Nash chas. (in Ukrainian)
14. Lutsenko, O., & Farafonova, Yu. (2022). *Arterapevtychna hrupa emotsiinoi pidtrymky (onlain) u period viiny: dosvid provedennia, sposterezhennia, vysnovky* [Art therapy group of emotional support (online) during the war period: experience of conducting, observations, conclusions]. *Prostir arterapii. Zbirnyk naukovykh prats*, 2(32), 68-81. (in Ukrainian)
15. Mitchenko, K. (2023). *Vplyv hrup psykholohichnoi pidtrymky na formuvannia osobystisnoi zrilosti uchasnykiv* [The influence of psychological support groups on the formation of personal maturity of participants]. In *Problemy formuvannia hromadianskoho suspilstva v Ukraini: doba nestiikoi instytutitsiinosti. Materialy Vseukr. nauk.-prak. konf.* (pp. 140-143). (in Ukrainian)
16. *Navchalna prohrama zahalnoi hrupy pidtrymky* [Curriculum of the general support group]. (n.d.). Retrieved August 28, 2024, from URL: [MHPSS_General support group curriculum_UKR.pdf](https://mhpss.gov.ua/wp-content/uploads/2024/08/MHPSS_General-support-group-curriculum_UKR.pdf) (cpaor.net) (in Ukrainian)
17. Petrovych, V. (2021). *Hrupy vzaiemodopomohy batkiv ditei iz invalidnistiu yak skladova sotsialnoi pidtrymky v hromadi* [Mutual aid groups for parents of children with disabilities as a component of social support in the community]. *Humanitas*, 2, 36-43. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.2.6> (in Ukrainian)
18. Romanovska, D. D. (2022). *Psykholohichna dopomoha u zakladakh osvity v period viiny: zapyty, metodyky, alhorytmny dii* [Psychological assistance in educational institutions during the war period: requests, methods, action algorithms]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psykholohiia»*, 1, 148-152. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28> (in Ukrainian)
19. Rudnieva, A. O., & Malovana, Yu. H. (2024). *Hrupy sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky yak efektyvnyi instrument sotsialnoi roboty v umovakh viiny* [Groups of socio-psychological support as an effective tool of social work in war conditions]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 1(59), 252-263. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23> (in Ukrainian)
20. Trubavina, I. M., Nahachevska, Z. I., & Martyniuk, A. Yu. (2020). *Metodyka orhanizatsii roboty hrup pidtrymky osib, yaki perebuvali u skladnykh zhyttievnykh obstavynakh* [Methodology of organizing the work of support groups for persons in difficult life circumstances]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 2(333), Part II, 282-293. [https://10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-282-293](https://10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-282-293) (in Ukrainian)
21. Tytarenko, T. M., & Dvornyk, M. S. (Eds.). (2022). *Yak dopomohty osobystosti v period perekhodu vid viiny do myru: sotsialno-psykholohichni suprovod: praktychnyi posibnyk* [How to help a person in the transition period from war to peace: socio-psychological support: a practical guide]. Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Summary

PHENOMENOLOGY OF SUPPORT GROUPS IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY SOCIAL CHALLENGES IN UKRAINE

Nikolaiev L. Candidate of Psychological Sciences,
Associate professor, Head of the
educational-methodological laboratory
of group work psychology
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Introduction. *In the context of escalating challenges and risks facing Ukrainian society, particularly due to the ongoing war and social instability, the need for effective tools for psychological support and social adaptation has become increasingly urgent. Support groups, which are actively developing in various spheres of social practice, are considered a promising resource for overcoming the psychological consequences of war and social instability. Despite the existence of individual studies devoted to the use of support groups in various contexts, there is a lack of comprehensive scientific research that would allow for the conceptualization of the phenomenology of support groups in the conditions of contemporary social challenges in Ukraine and offer valid tools for measuring the effectiveness of their application.*

Purpose. *The purpose of this article is to conduct a thorough analysis and reveal the potential of support groups as an effective instrument for social adaptation and psychological rehabilitation in the face of current challenges in Ukraine. Additionally, it aims to develop valid criteria for measuring the success of implementing these groups in social work practice.*

Methods. *The research methods employed include a theoretical analysis of relevant scientific sources, which allows for the formation of a holistic vision of the research problem field. This is complemented by a method of generalizing the practical experience of the study's author, acquired during professional activity as*

a psychologist, which provided the opportunity to verify theoretical positions and formulate applied recommendations. The study also utilizes phenomenological analysis to explore the essence of support groups and their functioning in the Ukrainian context.

Originality. The scientific novelty of the study lies in identifying and conceptualizing the phenomenology of support groups in the context of current social challenges in Ukraine. This is realized through the examination of these groups in areas such as the development of communication skills, optimization of stress coping, formation of self-help skills, improvement of emotional intelligence, promotion of social adaptation, strengthening of resilience, enhancement of stress management skills, and stimulation of mutual assistance in difficult life situations. The practical significance of the research is determined by the possibility of direct application of the analyzed characteristics of support groups by professionals to optimize social work and increase its effectiveness. The criteria proposed by the author create a methodological basis for monitoring and evaluating the effectiveness of support group utilization.

Conclusion. The conclusions emphasize that the fundamental idea of the support group approach is to assist participants in revealing their potential, focusing on achieving set goals, and developing socially significant skills and competencies. Therefore, support groups are positioned as a powerful tool for increasing the effectiveness of social adaptation and psychological rehabilitation in the face of current challenges in Ukraine. Prospects for further research are seen in organizing an experimental study on the impact of support groups on improving the effectiveness of social adaptation. This would involve a representative sample and the use of valid psychodiagnostic tools, allowing for the verification of the proposed theoretical assumptions and the formation of a reliable evidence base.

Key words: mutual aid; support groups; psychological rehabilitation; self-help; social adaptation; social challenges; group typology; phenomenology.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 04.10.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 07.12.24

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.