

членів родини; професійна підготовка фахівців, які працюють з дітьми та дорослими за програмами, що стосуються питань домашнього насильства; посилення захисту і підтримки осіб, які стали жертвами насильства; вивчення масштабів домашнього насильства; зміцнення знань про ефективні засоби запобігання домашньому насильству [4, с. 42].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, можна сказати, що одним із важливих заходів профілактики насильства є формування умінь і навичок розвитку і підтримки здорових міжособистісних відносин. Для цього необхідно розробляти та активно впроваджувати в практику програми, які формують навички керування своєю поведінкою, шанобливого ставлення до інших членів родини, конструктивного вирішення конфліктів, самостійного прийняття рішень. Важливо, щоб у рамках таких програм також обговорювалися питання, пов'язані з сексуальним і репродуктивним здоров'ям та поведінкою. Зазначені програми мають допомагати засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини, гендерну рівність, формуватися як особистість, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціальне дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи.* 2015. № 1148. Вип. 34. С. 35–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhISD_2015_1148_34_7
2. Методичні рекомендації щодо організації роботи дільничних інспекторів міліції з протидії насильству в сім'ї / уклад. : А. В. Запорожцев, В. О. Брижик, О. М. Мусієнко, Д. Г. Заброта, І. В. Басиста. Київ, 2010. 172 с.
4. Насильству немає виправдання : добірка матеріалів на допомогу протидії насиллю / уклад. Т. І. Касьяненко, Ж. П. Швачко. Суми : Сумська обл. універс. наук. б-ка, 2017. 33 с.
5. Попередження домашнього насильства : навч. посіб. для консультантів «Гарячих ліній» / упряд. : О. В. Краснова, О. А. Калашник Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи НАПН України, 2016. 90 с.

МЕТОДИ РОБОТИ ГРУП ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тетяна Демиденко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

demydenkota@gmail.com

Постановка проблеми. Проблема психосоціальної підтримки фахівців допомагаючих професій (психологів, фахівців соціальної роботи, волонтерів, медичних працівників) значно загострилася під час війни і залишається

актуальною. Оскільки вони продовжують надавати фахову допомогу постраждалим, перебуваючи в умовах психотравмуючих подій, незалежно від того, чи знаходяться вони в Україні чи виїхали за кордон. Як зазначає Г. Лазос, «в цій ситуації і клієнт, і психолог опинилися в травмлі. Єдине, що психологів та психотерапевтів відрізняє, так це обізнаність завдяки професійним знанням, зі своїми психічними реакціями та динамікою переживань... На перший план виходить резильєнтність і збереження психічного здоров'я самих фахівців, що безпосередньо пов'язано із стійкістю їхньої професійної ідентичності» [3].

При цьому зростає потреба у дослідженнях, спрямованих на визначення умов збереження психоемоційної стабільності та резильєнтності фахівців, які надають підтримку вразливим групам населення.

Науковцями узагальнено досвід надання такої підтримки у форматі індивідуального консультування (супервізійних зустрічей) або групової роботи. Поширеною формою психосоціальної підтримки в умовах війни стали групи підтримки вразливих категорій населення, до яких можна віднести і фахівців, що безпосередньо надають допомогу іншим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психосоціальної підтримки фахівців соціального профілю вивчали: Г. Лазос (2022) – резильєнтність фахівців допомагаючих професій, М. Войтович, О. Лупанець (2022) – професійна життєстійкість українських психологів, медичних працівників, О. Кокун – життєстійкість фахівців соціономічних професій, О. Мерзлякова, Д. Сабол (2022) – психологічна робота з освітянами під час війни та ін.

Аналізу досвіду роботи груп підтримки присвячені роботи: І. Сергієнко (2022) – група підтримки студентів та випускників психологічних спеціальностей ЗВО із застосуванням арт-терапевтичних методів, О. Луценко, Ю. Фарафонові (2022) – арт-терапевтична онлайн-група емоційної підтримки у період війни, О. Зінько, К. Мітченко (2022) – групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного стану та ін.

І. Сергієнко аналізує види груп підтримки, цілі, методи та структуру онлайн-зустрічей професійно керованих груп підтримки, особливості функціонування їх у онлайн-форматі. О. Луценко, Ю. Фарафонові описано досвід створення та роботи груп підтримки, аналіз ризиків функціонування та шляхів їх мінімізації, налагодження стосунків з ведучими, зміст етапів роботи та обґрунтування доцільності використання окремих методик і технік на кожному з них (тілесні вправи, робота з емоціями і образами), опис групових процесів.

Мета дослідження: проаналізувати ефективні методи роботи професійно керованих груп підтримки фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного стану. **Методи дослідження:** аналіз і синтез наукової літератури з проблеми дослідження, порівняння, теоретичне узагальнення для формулювання висновків.

Виклад основного матеріалу. Метою створення груп підтримки фахівців допомагаючих професій є допомога їм в усвідомленні необхідності піклування

про себе, опанування способами самопідтримки та взаємопідтримки, відновлення та пошуку ресурсів.

На думку І. Сергієнко, групи підтримки надають психологічну допомогу «шляхом налагодження взаємодії, яка сприяє взаємозціленню емоційних ран учасників завдяки задіянню власних ресурсів групи» [5]. І. Сергієнко підкреслює роль ведучих, які стимулюють обмін інформацією між учасниками групи про особистісні ресурси коупінгу. Дослідниця виокремлює декілька видів особистісних ресурсів коупінгу: прийняття, довіра, подяка, відпускання, посттравматичне зростання.

Серед інших особистісних ресурсів подолання негативних наслідків стресових ситуацій науковці виділяють гумор (М. Дворник), тіло (О. Скар), творча діяльність, що приносить радість і задоволення (улюблені справи, хоббі, музика, співи, танці, читання літератури, вивчення мов, догляд за рослинами, тваринами, спілкування, прогулянки, заняття спортом).

Таким чином, у групах підтримки здійснюється обмін корисним досвідом і способами відновлення ресурсів, внутрішньої опори, балансу, які допомагають зберегти психічне здоров'я кожному учаснику в умовах тривалої дії стресогенних факторів.

Аналіз досвіду створення і діяльності груп підтримки дозволив виділити ефективні методи і прийоми, що застосовуються у роботі професійно керованих груп підтримки [1; 2; 4; 5] та класифікувати їх.

До першої групи методів відносимо методи і прийоми діяльності керівників групи: прийоми активного слухання (заохочення, повторення і перефразування основних думок, відображення почуттів, підсумовування основних думок і почуттів); прийоми заохочення та мотивування активності учасників, прийоми безоцінного зворотного зв'язку, техніки кола (коло відкриття на початку зустрічі, в якому виконуються вправи на «розігрів», заключне коло обговорення емоційний станів, образів та смислів, актуальних та цінних для учасників).

Другу групу становлять методи організації діяльності учасників зустрічі: арт-терапевтичні методи; елементи психодрами; методи візуалізації (відтворення слухових, нюхових, смакових, кінестетичних відчуттів), демонстрація і обговорення творчих робіт учасників, їх хоббі, розповіді про домашніх тварин тощо.

Третя група – методи для самостійного застосування учасниками: вправи на самовідновлення, самопомогу та саморегуляцію, психо-фізіологічні вправи (дихання), тілесно-орієнтовані техніки та вправи на м'язову релаксацію; прийоми емоційно-вольової регуляції, обговорення способів подолання негативних наслідків стресу, відновлення особистісних ресурсів тощо.

Підбір методів і вправ для онлайн зустрічей передбачає використання простих засобів самовираження (олівці, папір), іноді просто візуалізацію, враховуючи умови, в яких перебувають учасники.

Побічним (додатковим) позитивним ефектом участі у роботі таких груп є накопичення досвіду їх організації і проведення, методів та методик, які

можуть бути використані фахівцями в організації таких груп та подальшій роботі з клієнтами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, ефективними методами роботи у професійно керованих групах підтримки фахівців допоміжних професій в умовах воєнного стану є методи, спрямовані на допомогу учасникам через взаємодію і взаємопідтримку.

Безперечно цінними у такій роботі є методи арт-терапії, що дозволяють вільно проявляти власні переживання і стани (як усвідомлені, так і неусвідомлювані) через образи та метафори, творити у безпечному середовищі безумовного прийняття та схвалення, розкрити власний потенціал.

Підбір методів роботи у групах підтримки має спиратися на актуальні для учасників особистісні ресурси, сприяти їх відновленню, підсиленню та виявленню нових для них способів стабілізації психоемоційного стану. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програм навчання для ведучих і фасилітаторів таких груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зінько О., Мітченко К. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного стану. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 13 (18). С. 187–198. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3110/3125>
2. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічні підтримка особистості : методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 63–75.
3. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 37–47.
4. Луценко О., Фарафонова Ю. Арт-терапевтична група емоційної підтримки (онлайн) у період війни: досвід проведення, спостереження, висновки. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. 2022. Вип. 2 (32). С. 68–81.
6. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. 2022. Вип. 1 (31). С. 16–25.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ірина Єнгалічева

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ira2100@gmail.com

Постановка проблеми. Сучасні умови життя українського населення є мало сприятливими для повноцінного існування, підтримки їхнього