

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2015. Вип. 57. С. 64–68. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhpC\\_2015\\_1150\\_57\\_16\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhpC_2015_1150_57_16_4)
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2014. Вип. 30. С. 43–49. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2014\\_30\\_11\\_1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_30_11_1)
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 2
4. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2013. Вип. 25. С. 3–9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_25\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_25_3_3)
5. Татьяначиков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 17 черв. 2022 р. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 307–310. 6
6. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 23 с. 5

## ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ

*Олена Коломієць*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
[kolomiietsolena@gmail.com](mailto:kolomiietsolena@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Сім'ї захисників і захисниць України відіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я, емоційного стану військовослужбовців, виступають підтримуючим ресурсом у боротьбі з ворогом, опорою у протистоянні до негативних впливів війни. Більшість захисників і захисниць України асоціюють захист Батьківщини з захистом власної сім'ї як часточки всього українського народу, розглядають її як «малу Батьківщину». Сім'я для них є розумінням їх вибору військової служби на протиположності «мирному» життю.

Отже, в умовах активної фази повномасштабної війни, вторгнення російської федерації на територію України, соціальна підтримка членів сімей

військовослужбовців виступає важливим напрямом соціальної роботи. Як показує практика, одним із дієвих інструментів такої роботи є групи взаємодопомоги, що виступають середовищем емоційної підтримки з вирішення власної проблеми (яка в свою чергу є і колективною) та сприяють нормалізації міжособистісних стосунків подружжя / партнерів один із яких є військовослужбовцем.

**Аналіз останніх досліджень.** Особливості соціально - правового захисту військовослужбовців та їх сімей досліджено Т. Андреїв, В. Суліцьким (2023), В. Сенчук (2023) та ін.; психосоціальну підтримку ветеранів/-нок та членів їхніх сімей висвітлено О. Столярик, Т. Семигіною (2023) та ін.; форми та напрями соціальної роботи з даною категорією сімей проаналізовано Т. Мельничок (2021), О. Міхеєвою (2018) та ін.; соціально-психологічну підтримку військовослужбовців та членів їх сімей розкрито в працях О. Кузнецової (2023), І. Калініної (2023) та ін.; підтримка військовослужбовців та їх сімей з урахуванням впливу війни на їх взаємовідносини є предметом вивчення Г. Слезанської (2023).

Н. Бондаренко (2017) Л. Гриценко (2018) досліджено особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги.

М. Кобеля-Звір (2023) проаналізовано грантові програми підтримки ветеранів та членів їх родин.

**Мета дослідження** – проаналізувати роль та особливості функціонування груп взаємодопомоги членів сімей захисників і захисниць України як інструменту соціальної роботи з їх підтримки.

**Виклад основного матеріалу.** 22 лютого 2022 року багато чоловіків і жінок змінили мирне життя на військове, стали на захист нашої Батьківщини. А отже, з початком повномасштабного вторгнення у багатьох українських сімей відбулися різкі зміни у їх житті, змінилась їх структура та функціонування, виконання ролей (одному із подружжя доводиться поєднувати ролі батька і матері, виконувати обов'язки партнера-військовослужбовця). Понад двох років українські сім'ї живуть в постійному відчутті тривоги, стресу, переживають за безпеку своїх рідних, за майбутнє життя, що посилюється щоденними звуками повітряної тривоги та новинами з фронту. Також негативно відгукується на психологічному стані розлука подружжя, за умови здорових стосунків в родині. Як показує аналіз наукової літератури, війна вплинула не тільки на емоційну сферу людини, а і завдала неабиякої шкоди її мотиваційній, поведінковій, ціннісно-смысловій та фізіологічній сферам. Наступною важливою проблемою є зниження батьківського потенціалу, вплив психологічного стану батька/матері на виховання дитини, на їх міжособистісні стосунки. Невміння справлятися зі стресом проявляється у зменшенні уваги до дітей, чуйності та іноді в жорстокому з нею поводженні.

Зважаючи на вплив війни не тільки на військовослужбовців, а і на членів їх сімей, виникає необхідність в здійсненні їх соціальної підтримки. Таку підтримку, зокрема надають групи взаємодопомоги, які є ефективним способом підтриманням ресурсності членів сім'ї, стабілізації психоемоційного стану з урахуванням їх запитів і потреб.

Як зазначають М. Дворник [2], Л. Пономаренко [4] групи взаємодопомоги – це коло осіб, які очікують та надають підтримують один одному, що збираються у безпечному місці, об'єднані схожими проблемами, кризовими життєвими обставинами, які не в змозі подолати самотійно. Такі групи створюються з метою вирішення проблем учасників, набуття ними рефлексивних умінь, стабілізації та відновлення власного психічного здоров'я.

Однією з нагальних потреб людини є афіліативна потреба (англ. to affiliate – приєднувати, приєднуватися) – емоційна потреба у спілкуванні, взаєморозумінні, прийнятті і любові, і разом з цим - підтримувати і надавати допомогу іншим.

Груп взаємопідтримки і взаємодопомоги членів сімей захисників і захисниць України об'єднують учасників з аналогічними проблемами та діють за принципом рівний-рівному, на основі ресурсу групи.

Групи взаємодопомоги відносять до соціальних груп підтримки (за класифікацією Дж. Клейна), які спрямовані на збереження адаптивних моделей поведінки учасників. С. Фолькман соціальну підтримку розглядає як копінг ресурс, Д. Бріер – як інструмент впливу на травму. Отже, групи взаємодопомоги для членів сімей захисниць і захисників України дають можливість отримати емоційну, інформаційну підтримку з вирішення проблем, взяти контроль за власне життя через активізацію власних ресурсів. У науковій літературі детально описані етапи організації та проведення груп взаємопідтримки (Л. Гриценко, І. Трубавіна, З. Нагачевська, А. Мартинюк). Важливим є питання керівництва таких груп.

Науковці зауважують, що на етапі формування групи, налагодження комунікації ведучим бажано бути фахівцю соціальної роботи, в подальшому керівництво групою може перейти до активного учасника. Але, більшість аналітичних прогнозів різних експертів, як українських, так і зарубіжних зауважують, що війна в Україні може тривати до п'яти років. Тому виникнення нових травмуючих подій, кризових життєвих обставин впливатиме на раніше стабілізовану психіку членів групи. Отже, групи взаємодопомоги членів сімей захисників і захисниць України повинні бути професійно керованими (фахівець соціальної роботи, психолог). На кожному етапі ведення таких груп виникає необхідність відслідковування психоемоційного стану кожного її учасника, моніторингу рівня тривожності, адаптивності, агресивності, депресивності, відчуженості і для внутрішньо переміщених осіб ностальгії.

Утім, не в кожній територіальній громаді сьогодні є кваліфіковані фахівці з організації та ведення груп взаємодопомоги, тому сучасним, альтернативним джерелом соціально-психологічної підтримки членів сімей захисниць і захисників України є їх онлайн-взаємодія. Така онлайн-взаємодія (О. Пискун, Г. Джевага, Н. Носовець [3]) передбачає вироблення чітких правил комунікації (вчасне підключення, ввімкнена камера, дотримання дрес-коду та всі правила групової роботи). Враховуючи відкритий формат групи взаємодопомоги (склад групи може змінюватись, до занять групи можуть приєднуватись нові учасники), ведучий групи на початку кожної зустрічі повідомляє присутнім правила онлайн-взаємодії.

Особливу увагу під час відеоконференцій ведучому необхідно приділяти зворотному зв'язку, мотивуючи учасників до висловлювань власної думки, особистих почуттів, переживань, опису власного емоційного стану та можливої підтримки інших учасників. Такий формат дає можливість відчувати кожному учаснику безпосередню присутність в групі (Т. Пономаренко [5]) та доступу до неї незалежно від його місця проживання.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, групи взаємодопомоги дають можливість членам сімей захисників і захисниць України задовольнити афіліативну потребу, усвідомити дефіцит знань та умінь подолання проблем, викликаних війною, отримати підтримку, стабілізувати свій емоційний стан, сформувати навички відновлення, спираючись на власні ресурси.

Так як, в умовах війни особливу увагу заслуговує залучення членів сімей захисників і захисниць України до роботи у групах взаємодопомоги, то перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні чинників, що впливають на мотивацію їх участі у таких групах.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриценко Л. Метод “рівний-рівному” у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* : навч. посіб. Т. 2. Київ, 2018. С. 117–177.
2. Дворник М. С. Соціальна підтримка як основа групового онлайн-супроводу особистості в умовах невизначеності. *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред) та ін. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 54–57. <http://surl.li/ujdki>
3. Пискун О. Джевага Г., Носовець Н. Діджитал-етикет: правила комунікації в умовах онлайн-навчання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2023. Вип. 22 (178). С. 37–45. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/172/183>
4. Пономаренко Л. І. Досвід функціонування груп взаємопідтримки у сфері розвитку педагогічної компетентності батьків-вихователів дитячого будинку сімейного типу. *Науковий вісник Донбасу.* 2013. № 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2013\\_1\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_1_45)
5. Пономаренко Т. І. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. ... д-ра філософії у галузі психології: 053 Психологія. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/Doctor\\_filosofii/Ponomarenko/Ponomarenko\\_dis.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/Doctor_filosofii/Ponomarenko/Ponomarenko_dis.pdf)