

**УДК 159.9**

**DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23>**

**Руднева А. О.**

кандидат політичних наук, доцент,  
доцент кафедри політології  
Запорізький національний університет;  
арттерапевт, соціальний робітник  
ГО «ТУР»  
e-mail: rudnevanna2017@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0003-4113-8332

**Мальована Ю. Г.**

кандидат політичних наук, доцент,  
доцент кафедри політології  
Запорізький національний університет  
арттерапевт, соціальний робітник  
ГО «ТУР»  
e-mail: juliiamalovana@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0003-0334-2412

## **ГРУПИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У статті розглядається роль груп соціально-психологічної підтримки як важливого інструменту соціальної роботи в умовах війни. Розглядаються основні функції та завдання таких груп, а також їхній вплив на психологічний стан учасників, які постраждали від військових дій. Аналізуються методики та практики, що використовуються для забезпечення ефективної підтримки та реабілітації постраждалих. Окрема увага приділяється методикам організації та проведення групових зустрічей, впливу соціально-психологічної підтримки на психоемоційний стан учасників та відновлення їхніх соціальних функцій. Наведені приклади успішних практик і рекомендації для соціальних працівників, які працюють в умовах кризи. Стаття підкреслює значущість інтегрованого підходу, який поєднує психологічну допомогу із соціальною підтримкою, що є необхідним для ефективної реабілітації постраждалих від війни. Авторки наголошують на необхідності подальшого розвитку та підтримки цих груп для забезпечення ефективної соціальної роботи під час війни й у повоєнний період.

**Ключові слова:** соціальна робота, соціальна підтримка, групи соціально-психологічної підтримки, соціально-психологічна адаптація та реабілітація, війна.

**Постановка проблеми.** Війна – це складне явище та виклик як для держави та світу загалом, так і для суспільства та кожної людини зокрема. У воєнному конфлікті люди зазнають травматичних подій, які можуть залишити психологічні

наслідки на тривалий час, причому ступінь впливу цих подій на кожну людину і ступінь адаптації до нових умов далеко неоднакові для кожної особистості.

Люди, які пройшли через воєнні події, часто відчують важкість адаптації до мирного життя, стикаючись із травмами, стресом, втратами та складними емоційними переживаннями. Діапазон прояву важких станів може коливатись від цілковитого заморожування соціальної активності людини до гіпертрофованого бажання постійно щось робити.

Відновлення людей під час та після війни потребує комплексного підходу, ідеться не лише про фізичне відновлення, а й про соціальну та психологічну підтримку. Зважаючи на складність і важкі наслідків воєнних подій, важливо підкреслити роль соціально-психологічної підтримки у відновленні людей. Групи соціально-психологічної підтримки відіграють надзвичайно важливу роль у процесі соціальної роботи з різними категоріями населення. Вони забезпечують платформу для спілкування, взаємодопомоги та відновлення психологічної стійкості в умовах військових травм і стресу.

Переоцінити важливість впливу групи на розвиток і формування особистості людини досить важко. Недаремно Карл Роджерс уважав тренінгові групи найбільш значущим соціальним відкриттям ХХ ст. [2, с. 27].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сутність, особливості та досвід упровадження групових форм соціальної роботи, психологічної адаптації та стабілізації у складних умовах досліджували В. Байдик, Ю. Бондарук, Ю. Гопкало, Т. Гніда, А. Дуля, І. Корнієнко, Л. Коробка, Н. Лунченко, Ю. Луценко, О. Михайлич, Р. Мороз, В. Москаленко, О. Тараріна, Т. Титаренко, І. Ткачук, О. Файдюк, Л. Царенко й інші.

Т. Титаренко досліджує комплексний підхід щодо технологій відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Зокрема, відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни передбачає залучення таких ресурсних модусів: базового (підвищення життєздатності особистості); інструментального (використання мобільних застосунків, що частково заміщують психологічний супровід), та буферного (плейбек-дійство, що сприяє груповому відновленню). Дослідниця зазначає, що групове відновлення базується на формуванні нової динамічної мережі взаємообміну досвідом між учасниками, на зростанні самоусвідомлення спільноти й активізації її самоорганізаційних і регулятивних процесів [10, с. 56–57].

Психологічні засоби підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту на основі систематизації теоретичного й емпіричного матеріалу досліджує Л. Коробка. Як зазначає дослідниця, колективна рефлексивність виконує такі соціально-психологічні функції, як адаптація групи до змін, підготовка до різних форм активності, формування уявлень про інші групи, про своє місце в системі соціальних відносин, підтримання позитивної групової ідентичності, а також формування колективної пам'яті та бачення майбутнього [3, с. 68].

А. Дуля й О. Файдюк розглядають особливості соціальної підтримки учасників бойових дій і членів їхніх сімей, які становлять особливу групу соціальної роботи. Поширеними проблемами, з якими стикаються жінки учасників бойових дій після їх повернення, є нездатність прийняти свого чоловіка таким, яким він став, нерозуміння важливості адаптаційного періоду, який потрібний її чоловікові. Не менш важливою є увага до власних потреб і бажань, бо перебування у стані постійної готовності до дій, тривоги та страху вичерпують ресурси жінок і можуть призвести до виникнення в них стресу, психосоматичних порушень [1, с. 258]. У таких умовах групи підтримки відіграють надзвичайно важливу роль для жінок, у підтримці їхнього психологічного стану, наповненні ресурсом, необхідним для збереження їхнього ментального здоров'я та створення безпечного простору для відновлення їхніх чоловіків.

В. Москаленко під соціальною підтримкою розуміє «почуття, що тебе підтримують інші», до того ж людям більш важлива не стільки підтримка, скільки її відчуття. Підтримка містить чотири основні складники, як-от: 1) емоційна підтримка (упевненість у тому, що про тебе хтось дбає, піклується, любить тебе); 2) оціночна підтримка (соціальне порівняння та відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи того явища); 3) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явище); 4) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги) [4, с. 323]. Ці складники гармонійно поєднуються у групових формах соціально-психологічної підтримки.

Група авторів Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко у праці «Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс» виділяють основні принципи підтримки в надзвичайних ситуаціях: 1) права людини та справедливість; 2) участь громади; 3) принцип «не нашкодь»; 4) використання доступних ресурсів і спроможності; 5) інтегрування систем підтримки; 6) багаторівнева підтримка [8, с. 39].

Психологічну допомогу та підтримку постраждалих унаслідок війни в Україні досліджує Н. Пилипенко. Дослідник зазначає, що групова робота в поєднанні з індивідуальним психологічним консультуванням у тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів уникнення, формуванню позитивних стосунків з іншими людьми та навичок управління оточенням, відчуття контрольованості власного життя та залученості у значущу та важливу діяльність [7, с. 146].

Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб досліджує О. Михайлич. Автор зазначає, що соціальна адаптація має два аспекти. З одного боку, це безперервний процес пристосування особистості до наявних соціальних відносин, норм, моделей і традицій у суспільстві, де живе та функціонує людина. З іншого боку, соціальна адаптація сама є результатом цього процесу. Обидва аспекти (людина та навколишнє середовище) є активними, і соціальна адаптація відбувається на основі взаємодії цих двох явищ [5, с. 28].

Отже, аналіз останніх досліджень щодо групових форм соціальної роботи, соціально-психологічної підтримки й адаптації в умовах війни відображає актуальність теми дослідження та ставить на порядок денний численне коло невирішених завдань щодо розроблення ефективного інструментарію соціальної роботи з різними категоріями населення в умовах війни і поствоєнного відновлення.

**Метою статті** є дослідження особливостей, переваг, етапів організації та проведення груп соціально-психологічної підтримки у процесі соціальної роботи з різними категоріями населення в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Групи соціально-психологічної підтримки стають невід’ємною складовою частиною процесу відновлення під час та після війни, допомагають людям перетворити свої травми на джерело росту та навчання. Вони створюють безпечне та сприятливе середовище, де люди можуть відкрито висловлювати свої почуття, ділитися досвідом і отримувати підтримку від однодумців. Ці групи допомагають військовим і цивільним особам засвоїти стратегії копінгу із травматичними подіями, зменшують відчуття самотності й ізоляції, сприяють створенню взаємопідтримки та спільної солідарності.

Групи соціально-психологічної підтримки – це простір, де люди можуть відчувати себе зрозумілими та прийнятими, поділитися своїми переживаннями та важкими емоціями, отримати підтримку від однодумців і фахівців, які можуть допомогти їм зрозуміти власні почуття та знайти шляхи подолання травматичних подій.

Важливо зазначити, що групи соціально-психологічної підтримки можуть надати не лише емоційну підтримку, але й навчити ефективних стратегій самопомоги, уміння розслабитися та заспокоїти свій розум у стресових ситуаціях. Також вони створюють підґрунтя для відновлення взаєморозуміння та втраченої віри у свої сили й у здатність планувати майбутнє, особливо в умовах втрати віри в майбутнє на тлі воєнного конфлікту, який не завершився.

Заняття у групах соціально-психологічної присутності передбачає внутрішню роботу людини й усвідомлення того, що чим швидше людина виберетися із внутрішніх обмежень, у які вона закута, і травми, у яку занурена, тим швидше вона адаптується до нової ситуації, тим швидше людина та її сім’я отримає додому маму, тата, бабусю, дідуся й інших.

Групи соціально-психологічної підтримки забезпечують такі переваги у процесі соціально-психологічної адаптації та реабілітації людини:

**1. Сприяння психологічному відновленню.** Групи соціально-психологічної підтримки сприяють психологічній реабілітації учасників війни, допомагають їм знайти новий зміст життя та знову повернути віру в майбутнє. Через спільні зустрічі, діалог і взаємодію учасники груп можуть змінити свої негативні переконання та переживання, усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях і у своєму досвіді, не залишені на одинці зі своїми проблемами та є можливість подолати труднощі. Це допомагає у вирішенні психологічних проблем, що вини-

кають під час війни, як-от посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога, безсоння, замороження емоцій тощо. Участь у групах дозволяє людям розуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях і у своєму досвіді.

**2. Поділ досвіду учасниками групи.** Учасники можуть обмінюватися власним досвідом, страхами та надіями, що створює почуття спільності та формує розуміння, що коли людина говорить про свій досвід подолання травматичних подій, вона присвоює цей досвід собі, а також дає можливість іншій людині побачити «вихід» зі складної ситуації. Це сприяє підвищенню самооцінки та відчуттю емоційної підтримки, що допомагає впоратися із труднощами та відчувати себе менш самотніми у складний період війни.

Ефективність груп підтримки базується на двох основних принципах. По-перше, досвід свідчить, що люди, які впоралися або ефективно справляються з якоюсь проблемою, є кращими помічниками, навіть порівняно із професіоналами без такого досвіду. По-друге, «надаючи допомогу іншим – допомагаєш собі». Адже групова робота дає низку переваг: можливість побачити себе та власні проблеми з різних кутів зору; отримати унікальні соціальні навички (наприклад, вміння відкрито говорити про свої проблеми, готовність надавати та приймати підтримку); відчуття єдності із людьми, які перебувають у подібній ситуації, чого не можна досягти самотійно [6, с. 122].

**3. Створення безпечного простору взаємної підтримки та прийняття.** Однією із ключових функцій груп соціально-психологічної підтримки є створення безпечного простору, де люди можуть відчуття підтримку та розуміння, принести свій біль, будь-які емоції, які будуть контейнеровані групою.

У воєнний час багато людей відчувають постійний страх, тривогу та невпевненість у майбутньому. Групи підтримки надають можливість відкрито висловлювати свої емоції, отримувати розуміння від однодумців і знаходити спільні шляхи подолання труднощів. Групова динаміка створює платформу для вираження почуттів, відкритого спілкування та взаємної підтримки. Людина відчуває себе своєю серед своїх. У групі динаміка адаптації та стабілізації зазвичай значно вища, ніж в індивідуальному консультуванні.

**4. Соціальна інтеграція.** Участь у групі допомагає відчуття приналежність до спільноти, відновити та зберегти соціальні зв'язки, бо травмована людина схильна до уникнення та самоізоляції, що ще більше поглиблює її важкий психологічний стан і соціальну замкненість. Це особливо важливо для тих, хто втратив рідних або близьких під час війни. Взаємодія з іншими учасниками групи сприяє відчуття приналежності до спільноти та стимулює соціальну реабілітацію, допомагає людині знову відчуття себе частиною суспільства, відчуття себе живою. Це може включати заняття, спрямовані на розвиток навичок спілкування та роботи в команді, а також спільні заходи та проекти, наприклад арттерапевтичні заняття.

**5. Розвиток власних ресурсів та внутрішньої опори.** У груповій роботі люди знаходять можливості розвивати свої особисті ресурси та здібності. Це може

включати підвищення самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, зростання соціальної впевненості та навичок міжособистісного спілкування. Розвиток цих навичок допомагає людям краще впоратися зі стресом та змінами в умовах війни. Наприклад, релаксаційні техніки, дихальні вправи, методи медитації й інші психологічні стратегії, опанування яких допомагає учасникам краще реагувати на стресові ситуації та знижує рівень тривоги.

У роботі із групою ми спрямовуємо свідомість людини на те, що всередині її психологічного простору є частини, які допомогли їй у житті вижити, стати успішною, є досвід, завдяки якому людина досягла зростання результатів, подолала складні ситуації, виклики, труднощі, і це є дуже цінним, бо ці частини, ці навички та цей досвід є всередині самої людини, вони нікуди не діваються. І саме на них людина повинна спиратися у своєму відновленні.

Групи соціально-психологічної підтримки – це простір для терапії. У групах ми даємо місце болю, проте не стимулюємо заглиблення у травму, не говоримо про біль, він повинен піднятися на поверхню природним чином. У групах ми стимулюємо встановлення й укріплення зв'язку між людьми, для багатьох людей відносини у групі стають початком відновлення втраченої довіри до світу.

**Етапи роботи групи соціально-психологічної підтримки.** Перед початком групової роботи важливо провести підготовчий етап. На цьому етапі важливо сформулювати безпечний простір для роботи групи, визначити мету та правила групи, встановити довіру між учасниками, між учасниками та фасилітатором.

Також важливо визначити критерії відбору учасників, як-от залучення людей з подібним воєнним досвідом або психологічними потребами. Наприклад, ми запрошуємо до проєкту людей:

- які проживають на окупованій території, вимушених переселенців і біженців;
- людей, які мають травму від втрати близьких, місця проживання (наприклад, маємо досвід проведення груп із жінками проєкту «Діти Героїв», які втратили чоловіка на війні);
- людей, які перебувають у тяжкому психологічному стані внаслідок воєнних дій. Тут важливо зауважити, що групи не замінюють роботу із психологом або психотерапевтом.

На підготовчому етапі створення групи доцільно провести моніторинг психологічного стану й оцінити потреби, запити й очікування людини від участі у групі соціально-психологічної підтримки. Для цього ми створили Google-анкету, у яку внесли такі питання:

1. Ваше ім'я та прізвище.
2. Ваш вік.
3. Три проблеми, які Вас зараз турбують? Із чим хочете попрацювати в рамках проєкту?
4. Які результати Ви бажаєте отримати від участі у групі соціально-психологічної підтримки? (Вкажіть три позиції).

5. Які результати Ви бажаєте отримати від проєкту? (Вкажіть три позиції).

6. Оцініть рівень Вашої втоми натепер, де 10 – дуже виснажена, 0 – багато енергії.

7. Оцініть рівень наявності у Вас гніву натепер, де 10 – дуже зла, 0 – урівноважена.

8. Оцініть рівень Вашої розгубленості натепер, де 10 – дуже розгублена, 0 – усвідомлена та зібрана.

9. Оцініть рівень вашої впевненості в собі натепер, де 10 – втратила впевненість у собі, 0 – цілковито впевнена в собі.

10. Оцініть рівень Вашої здатності радіти життю натепер, де 10 – спустошена, 0 – я здатна радіти дрібницям.

11. Оцініть рівень Вашої задоволеності Вашими відносинами із близькими натепер, де 10 – відносини дуже складні, 0 – відносини прекрасні.

12. Оцініть рівень Вашого прийняття травматичних подій війни натепер, де 10 – я не можу цього прийняти, 0 – я приймаю те, що відбувається.

Відповідно до отриманих результатів, психологічного стану й очікувань учасників ми можемо корегувати протоколи роботи із групою. Оптимальний розмір групи від 5–7 до 10–12 учасників.

Далі, перший етап соціально-психологічної підтримки людей, які пережили травматичні події, – **етап стабілізації**. Цей етап передбачає використання методів релаксації, тілесні вправи, вправи на заземлення та дихання, медитації та техніки активізації внутрішніх ресурсів.

Під час перших зустрічей створюється атмосфера взаємного порозуміння та підтримки. Учасники мають можливість поділитися своїм досвідом і емоціями, а також установити контакт один з одним.

У разі групової роботи варто спочатку визначити настрій групи, запитавши в її учасників, з яким настроєм вони сюди прийшли. Якщо більшість перебуває у тривожному стані (наприклад, через загострення воєнних дій), варто зосередитися на стабілізації емоційного стану та відкласти методики опрацювання травматичного досвіду на потім.

Наступний етап – **опрацювання травматичних переживань** – передбачає використання різних технік емоційного відреагування подій. Якщо симптоматика учасника групи ускладнює його щоденне функціонування та проявляються симптомокомплекси ПТСР, його варто спрямувати на діагностику до травмотерапевта або психіатра. Якщо загалом учасник групи здатний до стабілізації, але має окремі сильно виражені симптоми (наприклад, розлади сну), йому можна надати індивідуальні консультації. У груповій роботі варто використовувати, за можливості, прості й екологічні техніки [9, с. 179].

Груповий процес дозволяє учасникам визначити й аналізувати свої проблеми та потреби. Це може бути спрямовано на розвиток стратегій управління стресом, покращення міжособистісних відносин або подолання психологічних травм.

На цьому етапі важливо включити групові практики контейнерування та проживання емоцій, як-от техніка «Кошик», коли учасники групи умовно складають у кошик усе, що принесли із собою на заняття (утому, страх, напругу, надію тощо), важливо наголосити учасникам, що всередині групи всі емоції, почуття знаходять своє місце, немає правильно й неправильно, усе інтегрується та контейнерується групою.

Також доцільно використовувати вправи закриття гештальтів, завершення маленьких справ, які дають людині розуміння, що все завершується, зокрема й біль, травма, війна; а також тілесні вправи опори на себе, на своє тіло.

Високу ефективність трансформації травматичних переживань показують арттерапевтичні практики в роботі з відчуттями тривоги та страху, наприклад практика «Захисний контейнер», техніка «8 квадратів», робота з різними видами рамок, малювання своїх страхів і переживань із подальшою їх трансформацією, елементи музичної терапії тощо.

На цьому етапі учасники поступово розкриваються один перед одним, діляться своїм досвідом і емоціями, висловлюють свої переживання щодо війни та її наслідків. Допускається відкрите обговорення почуттів, досвіду та реакції на військові травми. Важливо створити атмосферу підтримки та співчуття, де кожен учасник відчуває себе комфортно та підтримано.

Третій етап – **активізація внутрішніх ресурсів**. На цьому етапі роботи групи важливим фокусом є встановлення зв'язку людини зі своїми сильними сторонами.

Важливо повернути здатність людини опиратися на власні ресурси та наявний досвід, бо створити нові ресурси у воєнних умовах, у стані травми та стресу – це дуже енерговитратно. І саме тому ми повинні допомогти відшукати особисті ресурси, які людина має згадати. Тому що за спирання на них їй буде простіше адаптуватися та прийняти взагалі ідею, що на якийсь час потрібно бути в новому місці, у нових умовах тощо.

Наприклад, вправа «Мене звуть так. Я та людина, яка добре вмє <...>», «дихання, що поєднується з реорієнтацією», тілесні практики на баланс і рівновагу, техніки роботи з нарративом тощо. Також на цьому етапі доцільно буде ввести навчання ефективних способів подолання стресу, переключення уваги, заземлення, створення списку ресурсних справ і того, що допомагає людині виходити зі стану тривоги та стресу.

Четвертий етап – **інтеграція набутого досвіду**. Це етап рефлексії групою прожитого досвіду, підсумовування та закріплення здобутих знань, підтримки позитивних змін, пошуку особистісного смислу та місця в життєвій історії. На заключному етапі учасники підбивають підсумки роботи групи, обговорюють свої досягнення й успіхи, а також розглядають можливі шляхи подальшого розвитку та підтримки один одного. Наприклад, використання групи в соціальній мережі для закріплення групової підтримки, додавання практик, які стимулюють



до життя, – фототерапії, поділ спільного досвіду, емоцій від роботи у групі соціально-психологічної підтримки.

У кожному разі варто пам'ятати, якщо група демонструє підвищену тривожність і емоційну нестійкість, варто повертатися на етап стабілізації.

Заключний етап – **моніторинг** психологічного стану й оцінювання результатів, реалізація запитів і очікувань людини від участі у групі соціально-психологічної підтримки. Для цього ми створили відповідну Google-анкету, у яку внесли такі питання:

1. З якими проблемами вдалося попрацювати в рамках проєкту?
2. Які результати Ви змогли отримати від проєкту?
3. Які практики, на Ваш погляд, були найефективніші?
4. Напишіть, будь ласка, свій відгук на групи підтримки, щоб це допомогло іншим визначитись, чи підійде такий формат роботи.
5. Оцініть рівень Вашої втоми натепер, де 10 – дуже виснажена, 0 – багато енергії.
6. Оцініть рівень наявності гніву у Вас натепер, де 10 – дуже зла, 0 – урівноважена.
7. Оцініть рівень Вашої розгубленості натепер, де 10 – дуже розгублена, 0 – усвідомлена та зібрана.
8. Оцініть рівень Вашої впевненості в собі натепер, де 10 – втратила впевненість у собі, 0 – цілком упевнена в собі.
9. Оцініть рівень Вашої здатності радіти життю натепер, де 10 – спустошена, 0 – здатна радіти дрібницям.
10. Оцініть рівень Вашої задоволеності Вашими відносинами із близькими натепер, де 10 – відносини дуже складні, 0 – відносини прекрасні.
11. Оцініть рівень Вашого прийняття травматичних подій війни натепер, де 10 – я не можу цього прийняти, 0 – я приймаю те, що відбувається.

За підсумками роботи учасники груп соціально-психологічної підтримки отримують такі важливі результати:

- безпечний простір для усвідомлення та переробки важких станів;
- навички саморегуляції та самопомоги в ситуації стресу;
- відновлення рівня самоідентичності та почуття внутрішньої безпеки.

Участь у групах соціально-психологічної підтримки може привести до покращення психічного здоров'я, зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та підтримки важливих соціальних зв'язків. Ці групи створюють сприятливі умови для побудови сильних, довірчих відносин і спільного подолання викликів, що виникають у воєнних і післявоєнних ситуаціях.

Важливо враховувати потреби й особливості кожної групи: вона повинна бути доступною, безпечною та відкритою для всіх, хто потребує підтримки. Ретельно обрані фасилітатори можуть створити атмосферу взаємоповаги та сприяти конструктивній взаємодії між учасниками. Окрім того, у групах соціально-психоло-

гічної підтримки фахівці із психології та соціальної роботи можуть надати необхідну підтримку та допомогу у вирішенні психологічних, соціальних та інших проблем, з якими зіткнулися постраждалі від воєнних дій.

Особливу увагу варто приділяти підтримці толерантності в усіх учасників, дотриманню права кожного на власну думку, яка може співіснувати поряд з іншими позиціями. Соціально-політична ситуація складна, часом вона викликає багато різних емоцій, і важливо всім давати слово, вислуховувати всіх і не переводити конфлікти позицій у конфлікти особистостей, уникати сварок [9, с. 179]. Важливо також підтримувати соціальну активність учасників групи, мотивувати їх до реалізації своїх умінь, навичок, талантів тощо.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Групи соціально-психологічної підтримки, як ефективний інструмент соціальної роботи з різними категоріями, відіграють важливу роль у відновленні людей під час воєнних конфліктів. Вони створюють можливості для відкритого спілкування, розуміння та взаємодопомоги, що сприяє психологічній стабілізації та соціальній реабілітації. У цей нелегкий час групи підтримки стають опорою та джерелом надії для багатьох людей, які потребують допомоги та підтримки.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на пошук механізмів ефективного застосування роботи груп соціально-психологічної підтримки в поствоєнному відновленні українського суспільства.

#### Список використаних джерел і літератури

1. Актуальні питання соціальної роботи : навчальний посібник / О. Денисюк та ін. ; ред. кол. : О. Епель та ін. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. : В. Байдик та ін. ; за заг. ред. В. Панка, І. Ткачук. Київ : Ніка-центр, 2020. 122 с.
3. Коробка Л. Психологічні засоби підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43 (46). С. 63–71. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_43\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8).
4. Кривоконь Н. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 319–328.
5. Михайлич О. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 2 (58). С. 26–34.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / Л. Царенко та ін. ; за заг. ред. Л. Царенко. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
7. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 70 (6). С. 142–148.
8. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-Лтд, 2019. 220 с.

10. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43 (46). С. 54–62. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_43\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8).

### References

1. Epel, O.V., Liakh, T.L., Sylantieva, I.V., & Denysiuk, O.M. (Ed.) (2023). *Aktualni pytannia sotsialnoi roboty [Current issues of social work]*. Uzhhorod : RIK-U [in Ukrainian].
2. Baidyk, V.V., Bondaruk, Yu.S., Hopkalo, Yu.P., Hnida, T.B., Korniienko, I.O., & Lunchenko, N.V. et al. (2020). *Hrupovi formy roboty v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys u skladnykh zhyttievnykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (dosvid uprovadzhennia) [Group forms of work in the system of psychosocial assistance to children and families who find themselves in difficult life circumstances as a result of military operations (implementation experience)]*. Kyiv : Nika-Tsentr [in Ukrainian].
3. Korobka, L.M. (2019). Psykholohichni zasoby pidvyshchennia adaptyvnosti spilnoty do naslidkiv voiennoho konfliktu [Psychological means of increasing the adaptability of the community to the consequences of the military conflict]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific studies in social and political psychology*, 43 (46), 63–71. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_43\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8) [in Ukrainian].
4. Kryvokon, N.I. (2015). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka yak chynnyk podolannia skrutnykh zhyttievnykh sytuatsii [Socio-psychological support as a factor in overcoming difficult life situations]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 29, 319–328 [in Ukrainian].
5. Mykhailych, O. (2023). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii vnutrishno-peremishchenykh osib [Socio-psychological features of adaptation of internally displaced persons]. *Psykholohiia ta sotsialna robota – Psychology and social work*, 2 (58), 26–34 [in Ukrainian].
6. Tsarenko, L., Veber, T., Voitovych, M., Hrytsenok, L., Kochubei, V., & Hrydkovets, L. (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii : podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Tutorial]* (Vols. 2). L. Tsarenko [Ed.]. Kyiv [in Ukrainian].
7. Pylypenko, N. (2022). Psykholohichna dopomoha ta pidtrymka postrazhdalym vnaslidok viiny v Ukraini [Psychological assistance and support to victims of the war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 70 (6), 142–148 [in Ukrainian].
8. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov, S., & Boiko, O. (2017). *Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychnykh sytuatsii: pidkhid rezyliens : navch.-metod. posib. [Psychosocial support in emergency situations: resilience approach: educational and methodological manual]*. N. Husak [Ed.]. Kyiv : NaUKMA [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T.M., Dvornyk, M.S., & Klymchuk V.O. et al. (2019). *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii : praktychnyi posibnyk [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide]*. T. M. Tytarenko [Ed.]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].
10. Tytarenko, T.M. (2019). Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny: kompleksnyi pidkhid [Technologies for restoring the psychological health of an individual in war conditions: a comprehensive approach]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific studies in social and political psychology*, 43 (46), 54–62. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_43\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8) [in Ukrainian].

**Rudnieva A. O.**

Candidate of Political Sciences, Associate Professor,  
Senior Lecturer at the Department of Political Science  
Zaporizhzhia National University;  
Art Therapist, Social Worker  
Public Organization “TUR”

**Malovana Yu. G.**

Candidate of Political Sciences, Associate Professor,  
Senior Lecturer at the Department of Political Science  
Zaporizhzhia National University;  
Art Therapist, Social Worker  
Public Organization “TUR”

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT GROUPS  
AS AN EFFECTIVE TOOL OF SOCIAL WORK IN WAR CONDITIONS**

The article examines the role of social-psychological support groups as an important tool of social work in wartime conditions. The main functions and tasks of such groups are considered, as well as their impact on the psychological state of participants who suffered from military actions. Methods and practices used to ensure effective support and rehabilitation of victims are analyzed. Particular attention is paid to the methods of organizing and holding group meetings, the impact of social and psychological support on the psycho-emotional state of participants and the restoration of their social functions. Examples of successful practices and recommendations for social workers working in crisis situations are presented. The article emphasizes the importance of an integrated approach that combines psychological assistance with social support, which is necessary for the effective rehabilitation of war victims. The authors emphasize the need for further development and support of these groups to ensure effective social work during the war and in the post-war period.

**Key words:** social work, social support, social-psychological support groups, social-psychological adaptation and rehabilitation, war.