

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра Школа соціальної роботи ім. В. І. Полтавця

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь - бакалавр

на тему: «Проведення груп підтримки на прикладі діяльності проекту
«Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні
послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни»
Міжнародної громадської організації
«Міжнародний центр розвитку та лідерства »

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності 231
Соціальна робота
Качан Валерія Дмитрівна

Науковий керівник - Дмитришина Н. А.

Рецензент _____

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою « »

Секретар ЕК _____

«___» _____ 2023 р.

Київ – 2023

Зміст

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО АКТУАЛЬНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ГРУП ПІДТРИМКИ У РАМКАХ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МГО«МЦРЛ»	4
1.1 Передумови та доцільність використання груп підтримки для підтримки постраждалих від війни.	4
1.2 Групи підтримки як відповідь на потребу підтримки клієнтів організації під час війни	5
1.3 Особливості проведення груп підтримки та організації процесу громадською організацією під час війни	9
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1 Час та місце проведення дослідження	17
2.2 Етапи проведення дослідження	17
2.3. Процедура проведення дослідження.....	18
2.4 Інструменти дослідження.....	19
2.5 Характеристика вибірки	20
2.6 Труднощі/обмеження/етичні засади проведення дослідження	22
2.7 Концептуалізація та операціоналізація понять	23
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
3.2 Основні запити учасників груп підтримки та визначити ключові форми підтримки, які обговорювали учасники під час зустрічей.....	25
3.3 Досвід відвідування груп підтримки учасниками	28
3.4 Вплив груп підтримки на психоемоційний стан учасників.....	32
ВИСНОВКИ.....	41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Війна в Україні почалась в 2014 році та було локально зосереджена на східній частині України протягом 8 років. У 2022 році російські війська почали повномасштабний наступ, що мало прямий або опосередкований вплив на все населення України, а саме 43,79 мільйона громадян. За даними міністерства Реінтеграції, Україні наразі обліковано 4,8 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Їх реальна кількість становить близько 7 мільйонів. Згідно з повідомленням уповноваженого Верховної ради з прав людини, понад 14,5 млн українців покинули кордони країни після 24 лютого, а мінімум 11,7 млн — в'їхали до країн Євросоюзу. Можемо дійти висновку, що кількість осіб, які постраждали від наслідків війни є надзвичайно високою.

Вивчення ролі груп підтримки у наданні соціально-психологічної допомоги населенню під час війни є важливою з кількох причин. Війна - це травматична подія, яка може мати глибокий і тривалий психологічний вплив на кожного індивіда та суспільство в цілому. Тож, різні громадські організації пропонують різноманітні форми допомоги, які можуть підтримати соціально-психологічний стан населення під час війни та зменшити ймовірні руйнівні наслідки в майбутньому. Одним зі способів є проведення груп підтримок для різної цільової аудиторії з метою підтримки психіки в умовах довготривалої травмуючої події. У групах підтримки люди мають можливість висловити свої почуття, поділитися досвідом і отримати емоційну підтримку від інших людей, які пройшли через подібні переживання. Це може сприяти зміцненню психологічного благополуччя, а також зменшенню почуття тривожності. Під час воєнного конфлікту групи підтримки надають учасникам відчутну допомогу, наприклад, доступ до ресурсів, інформації на рахунок можливостей інших форм допомоги. Для тих, хто постраждав від воєнних дій та пережив переміщення з домівок, це може допомогти зменшити напругу і підвищити якість їхнього життя в цілому. Також, під час війни групи підтримки можуть бути надзвичайно важливим інструментом для зміцнення суспільної солідарності та

єдності. Групи підтримки можуть допомогти створити соціальні мережі та відчуття спільності, об'єднуючи людей, що може слугувати нівелювальним фактором руйнівних наслідків переживань воєнних дій.

Мета дослідження - охарактеризувати роботу груп підтримок під час війни на прикладі діяльності проєкту «Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни» МГО«МЦРЛ».

Задля забезпечення поставленої мети, було визначено наступні завдання :

1. Визначити ключові поняття, пов'язані з організацією та проведенням груп підтримки під час війни.
2. Описати проведення груп підтримки на прикладі діяльності громадської організації та виділити їх цілі, цільову аудиторію, частоту зустрічей та особливості проведення.
3. Охарактеризувати основні запити учасників груп підтримки та визначити ключові форми підтримки, які обговорювали учасники під час зустрічей
4. Описати досвід відвідування груп підтримки учасниками та визначити вплив груп підтримки на їхній психоемоційний.

Об'єктом дослідження є діяльність груп підтримки як спосіб соціально-психологічної підтримки населення під час війни, які організовані МГО«Міжнародний центр розвитку та лідерства

Предметом дослідження є засади, структура та особливості тематики , проведення груп підтримок в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО АКТУАЛЬНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ГРУП ПІДТРИМКИ У РАМКАХ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МГО«МЦРЛ»

1.1 Передумови та доцільність використання груп підтримки для підтримки постраждалих від війни.

Після початку повномасштабної війни з боку росії як агресора та окупанта, українське населення має постійний руйнуючий вплив політичного насильства на своє життя. В умовах неоголошеної війни росії проти України населення опинилося в ситуації політичного насильства (Levy, B. S. & Leaning, J. (2022)). Політичне насильство в цьому контексті, згідно з аналізом російсько-української війни, проведеним Леві та Лінінгом (2022), включало використання військової сили, зокрема артилерійських обстрілів та авіаударів, для ураження цивільних районів та об'єктів інфраструктури, таких як школи, лікарні та інші цивільні об'єкти. Це завдає значної шкоди благополуччю цивільного населення.

Автори також наголошують на гібридному підході Росії до ведення війни в Україні, який включає використання політичного насильства, такого як пропаганда, дезінформація та кібератаки. Російський уряд поширює неправдиву інформацію та вводить українців в оману через підконтрольні державі ЗМІ та соціальні мережі. Ці методи використовуються для підризу легітимності українського уряду, сприяння невдоволенню і заворушенням серед населення та просування російських цілей. Політичне насильство в російсько-українській війні, на думку Леві та Лінінга, серйозно вплинуло на стан цивільного населення включаючи вимушене переміщення, відсутність доступу до базових потреб та перманентний психологічний стрес.

Застосування політичного насильства в російсько-українській війні має серйозні та довгострокові наслідки для фізичного та психологічного стану цивільного населення. Українці наразі переживають постійний стрес, а також фізичні руйнування, спричинені атаками на цивільні райони та об'єкти інфраструктури.

1.2 Групи підтримки як відповідь на потребу підтримки клієнтів організації під час війни

В довоєнні часи, Міжнародна громадська організація «Міжнародний центр розвитку і лідерства» з 2007 року робить свій внесок у сферу захисту прав дітей України шляхом розробки навчальних програм, підготовки та розвитку тренерів, навчання керівників та фахівців соціальної сфери, організації навчальних заходів та поширення публікацій.

Після повномасштабного вторгнення організація відчула різку потребу у людей на психологічну допомогу та підтримку у кризові часи. У відповідь на потребу підтримки людей у їх переживанні незахищеності і стресу війни, спираючись на Керівництво з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації Міжвідомчого постійного комітету [Міжвідомчий постійний комітет (2017). *Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації*: [пер. з англ.]. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ.], МГО «Міжнародний центр розвитку і лідерства» розгорнув програми психосоціальної допомоги населенню, які, поруч з індивідуальними онлайн-консультаціями, включають роботу груп підтримки (очні та онлайн). Тому вже менше ніж за місяць після початку війни, було організовано нові напрямки діяльності, які мають на меті підтримати українців в переживаннях наслідків травмуючої події.

Групи підтримки набули широкого застосування ще з 1980-их років. Цю форму роботи використовувати у різних професійних та соціальних контекстах .

Найчастіше учасниками таких груп є люди, які зазнали негативного впливу тих чи інших подій. Наприклад, сексуальне насильство, терористичні акти, перебування в зоні або участі у військових конфліктах або тяжка тривала хвороба . Закордонні дослідники зробили багато для вивчення груп підтримки як форми допомоги та підтримки, але найчастіше такі роботи фокусуються або на вузьких питаннях підтримки людей в складних життєвих ситуаціях або процесах (наприклад, групи підтримки для людей, які мають невиліковні стадії онкології) або підтримці людей, для яких травмувальна подія вже завершилася (групи підтримки для людей, які постраждали від терористичних актів або для ветеранів війни). На превеликий жаль, проведення груп підтримки під час тривалої та незакінченої травмувальної події (війни) є замало вивченим та потребує додаткового дослідження.

Групи підтримки часто є тим місцем, де можна почати осмислювати свій досвід, який спочатку сприймається як приголомшливий. Обмін досвідом сприяє почуттю універсальності: «Я не один/одна» (El Jamil, F., Hamadeh, G.N., Osman, H. 2007). Учасники мають можливість поділитись своїм болем, поговорити про свої страхи та відчуті, що вони не самотні, дізнатись, як інші справляються з подібними ситуаціями. Завдяки такому типу соціальної підтримки люди стають більш обізнаними про потенційне емоційне виснаження, відчуженість і відчуття неефективності, одночасно працюючи над тим, щоб покращити своє розуміння ситуації, сукупності стресових факторів та своїх реакцій на них. Також, групи підтримки допомагають учасникам знайти людей, які переживають подібні події, та зменшити наслідки травмувальних подій.

Крім того, групи підтримки можуть бути економічно ефективним і довгостроковим підходом до надання допомоги постраждалим від війни, особливо в умовах обмежених ресурсів. Підтримка може бути надана більшій кількості людей за умови

меншого використання ресурсів , ніж індивідуальна терапія, завдяки підготовці фасилітаторів і впровадженню структурованої процедури роботи в групах підтримки .

Класифікація соціальної підтримки, запропонована Cutrona та Suhr (1992) включає п'ять категорій:

- Інформаційна (надання інформації чи порад щодо стресового питання)
- Матеріальна (надання матеріальної допомоги чи послуг)
- Емоційна (вираження емпатії та турботи)
- Мережева (вираження почуття приналежності та спільності)
- Поваги (виявлення цінності, поваги та впевненості у здібностях).

Учасники груп підтримки можуть отримати більшість вищезазначених форм підтримки . Але варто зазначити , що участь у групі не надає учасникам матеріальну підтримку . Учасники завдяки групі можуть дізнатись про додаткові ресурси для отримання матеріальної допомоги чи послуг, але напряду участь у групі не надає таких можливостей.

Важливо описати більш детально кожен з форм підтримки .

Інформаційна підтримка охоплює надання інформації, порад, рекомендацій, , оцінки ситуації зі сторони іншої людини та пропозицій від учасників групи та фасилітатора.

Учасники груп підтримки можуть надавати корисну інформацію, ділячись своїм досвідом, ресурсами та практичними порадами щодо певних тем чи проблем. Це може допомогти іншим приймати обґрунтовані рішення або бути більш впевненим в складних ситуаціях. Цей вид допомоги може розширити можливості людей, надаючи їм інформацію, необхідні для вирішення їхніх складних життєвих ситуацій. Прикладами емоційної підтримки є прояви емпатія, співчуття, розуміння та підтримки від учасників . Така підтримка забезпечує безпечне середовище, де люди можуть виплеснути свої емоції, розповісти про свій досвід, отримати співчуття і підтримку від інших людей, які були в подібних ситуаціях. Емоційна підтримка

зменшує учасників почуття самотності у своїх переживання, відчуження та розвиває почуття приналежності до спільноти .

Підтримка поваги спрямована на підвищення самооцінки, впевненості та самоствердження учасників. Захоплення , схвалення та уникнення звинувачень можуть бути проявами підтримки поваги, які надає участь у групах підтримки . Учасники груп можуть підвищити рівень самоповаги , надаючи позитивний зворотній зв'язок іншим та втішаючи інших. Підтримка самоповаги особливо корисна для тих, хто невпевнений у собі, має низьку самооцінку або негативне самосприйняття. Позитивне підкріплення і похвала від людей з подібним досвідом можуть допомогти людям розвинути більш позитивне уявлення про себе. Учасники груп підтримки можуть підвищувати самооцінку один одного, визнаючи їхні досягнення, надаючи позитивний зворотній зв'язок іншим , роблячи підбадьорливі зауваження та підтверджуючі їхню цінність.

Мережева підтримка наголошує на забезпеченні відчуття приналежності та спільності у спільноті учасників груп підтримки . Вона зосереджена на формуванні соціальних зв'язків, стосунків і почуття довіри до інших учасників. Групи підтримки можуть надавати мережеву підтримку не тільки під час проведення груп, а і виходячи за її рамки . Наприклад, створення чату у месенджерах для додаткового обговорення, підтримки та допомоги між учасниками . Також учасники можуть переходити у приватне спілкування між собою і навіть зустрічі в офлайн-режимі у подальшому.. Беручи участь у групах підтримки , учасники можуть будувати соціальну взаємодію, та розширювати мережу людей, які можуть бути підтримкою у складні часи . Мережева підтримка також зменшує відчуття ізоляції від інших та надає розуміння, що учасник не одна/ин переживають подібний досвід.

Розуміння видів підтримки, які надає група , стало основою для формування анкети для опитування учасників. Учасникам було запропоновано обрати , які види підтримки вони отримали. Отримані відповіді будуть проаналізовані в Розділі 3.

1.3 Особливості проведення груп підтримки та організації процесу громадською організацією під час війни

Групи підтримки, які були проведені МГО ‘‘Міжнародний центр розвитку та лідерства ‘’ мали в собі наступну процедуру проведення.

Зустріч групи підтримки починалися з представлення та знайомства , під час якої учасники могли представити себе групі та поділитися своїм досвідом і думками . Також, під час першого кола учасники мали можливість запропонувати до обговорення конкретний запит, який би вони хотіли обговорити. Під час зустрічей групи підтримки учасникам було запропоновано ставити запитання, ділитися своїм досвідом та пропонувати теми для обговорення. Фасилітатори уважно ставилися до потреб і проблем групи і відповідно до них змінювали матеріал і формат зустрічей. Група підтримки запропонувала учасникам безпечну атмосферу, в якій вони могли обговорити свій досвід, навчитися методам подолання труднощів і розширити свою мережу соціальної підтримки.

Після першого кола обговорення , фасилітатор пропонував для діалогу один або декілька запитів, які були проговорені учасниками . Учасник, який висунув на обговорення свою тему, мав можливість розповісти детальніше про контекст проблеми чи труднощі, з якою він зіткнувся та надати запит до групи, що саме він би хотів почути у відповідь. Інші учасники долучались до обговорення, висловлювати свою думку та пережитий досвід. За допомогою такого обговорення кожен учасник може взяти корисну інформацію для себе, щоб сформувати нові шляхи вирішення наявних труднощів, які спричинені війною.

Зустрічі групи підтримки завершувалися переглядом змісту, можливістю для учасників обговорити свої думки щодо сесії та поділитись своїм емоційним станом після дискусії. Додатково, для підняття ресурсу, фасилітатор давав учасникам «домашнє завдання» для підтримки особистого ресурсу. Завдання полягало в тому, щоб учасники піклуватися про себе протягом години після закінчення групи.

Іншою важливою частиною зустрічей групи підтримки було навчання навичкам міжособистісного спілкування. Учасники навчилися методам соціальної підтримки, таким як ефективна комунікація та активне слухання .

Фасилітатори підкреслили важливість турботи про себе та закликали учасників практикувати повагу до себе під час сесій групи підтримки.

Також, коли фасилітатор відчував потребу , він проводив психоедукаційну роботу з приводу різноманітних тем, які обговорювались на групі. Також фасилітатори пропонували учасникам різні методи та підходи для самодопомоги при переживанні стресу, а саме методи релаксації, дихальні вправи та інше.

Ще однією важливою частиною методу груп підтримки був акцент на постійній практиці. Учасників заохочували застосовувати методи подолання труднощів і навички міжособистісного спілкування, отримані під час групових занять, на практиці у повсякденному житті.

На додаток до вищезазначеної інформації , фасилітатори під час проведення групи наголошували про необхідність нормалізації та валідації досвіду кожного учасника. Учасникам було запропоновано обговорити свій травматичний досвід, ідеї та почуття з іншими членами групи без осуду чи оцінки. «Досвід кожного цінний , тому просимо кожного не давати оціночних суджень та не порівнювати переживання одного з іншим» - так звучить одне з правил групи.

Фасилітатори також заохочували учасників розвивати почуття товариськості та взаємної підтримки між членами групи. Це почуття приналежності та спільного досвіду мало на меті полегшити емоції відторження та самотності у переживаннях.

Ще одним фактором, який був врахованим під час проведення груп підтримки для постраждалих від війни, є ймовірність того, що учасники групи можуть зазнати тригерів або ретравматизації під час групового процесу. Тому окремою частиною проведення груп було створення та дотримання чітких стандартів для учасників групи, такі як конфіденційність, повага до досвіду інших, а також уникання детального опису травматичних подій, які можуть викликати тригери. Фасилітатори виявляли та реагували на ознаки дискомфорту в учасників групи, такі як емоційна реактивність, дисоціація або замкнутість. Це може включати надання емоційної підтримки, або, за необхідності, скерування клієнтів на додаткову психологічну допомогу (наприклад, психологічне консультування, яке надавала організація в рамках проєкту)

Важливо зазначити, що групи підтримки проводились з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб учасників. Фасилітатори були культурно компетентні і з розумінням ставилися до специфічного досвіду і проблем, з якими стикаються люди, які постраждали від війни та особливо жінки, чиї чоловіки воюють. Фасилітатори також забезпечили безпечну і неупереджену атмосферу, в якій учасниці, незалежно від індивідуальних особливостей, могли ділитися своїм досвідом і думками.

Під час роботи групи підтримки також наголошувалося на необхідності постійного аналізу та зворотного зв'язку. Почуття, відчуття та емоції учасників регулярно вивчалися, і фасилітатори використовували цей зворотний зв'язок для адаптації змісту і формату сесій груп підтримки. Учасників також просили надавати

зворотний зв'язок щодо групових занять, який використовувався для покращення процесу та забезпечення врахування потреб учасників.

Під час роботи груп було виділено декілька компонентів, які є важливими для проведення ефективних груп підтримки для постраждалих від війни:

- Безпечне та дружнє середовище.

Учасники груп підтримки мали можливість обговорювати свій досвід і почуття без страху чи осуду.

- Підтримка рівних.

Групи підтримки підкреслюють важливість підтримки з боку людей зі схожим досвідом і сприяють формуванню почуття зв'язку між учасниками.

- Дотримання правил екологічної комунікації

Фасилітатор постійно наголошував на важливість висловлення своїх думок учасниками в форматі «я висловлювання», без оціночних суджень, порівняння досвіду різних людей та надання порад.

- Психоедукація.

Групи підтримки надають інформацію про вплив війни на психічне здоров'я та благополуччя, а також про науково обґрунтовані стратегії подолання наслідків війни.

- Гнучкість та чутливість до індивідуальних потреб

Також важливо звернути увагу на окрему цільову аудиторію проведення груп, а саме жінки, чиї чоловіки воюють. Важливо пам'ятати, що групи підтримки можуть принести користь не лише тим, хто безпосередньо постраждав від війни або бере участь у бойових діях, але й їхнім сім'ям та близьким. Члени сім'ї (в цьому випадку дружини або жінки військовослужбовців) можуть переживати власні емоційні та психологічні страждання через те, що їхні чоловіки знаходяться на війні та переживають тяжких досвід. Групи підтримки можуть забезпечити їм безпечне

середовище, де вони зможуть висловити свої почуття, отримати соціальну підтримку та навчитися методам подолання труднощів. Також, для цієї цільової аудиторії було характерним відчуття самотності та відторження від людей, які не переживають схожий досвід та від суспільства в цілому. Учасники можуть знайти відчуття приналежності та зв'язку через групи підтримки. Жінки, чиї чоловіки на війні, можуть відчувати себе ізольованими від цивільного життя або що люди, які не переживають схожі події, не розуміють їхнього досвіду. Групи допомагають учасникам розвинути почуття спільноти, спілкуючись з людьми, які мають спільний досвід. До того ж, групи підтримки можуть допомогти учасникам переосмислити свій досвід у більш позитивній перспективі. Однак важливо зазначити, що не всі люди готові або мають бажання приєднатися до групи підтримки, і що різні люди можуть отримати користь від різних видів допомоги.

Варто розуміти, що ефективність груп підтримки може варіюватися залежно від різних факторів, зокрема від конкретних потреб учасників, фасилітаційних навичок фасилітаторів групи, а також структури і змісту сесій групи підтримки.

Наприклад, можна висунути теорію, що люди, які відвідували більшу кількість сесій і повідомляли про вищий рівень соціальної підтримки та участі в груповому процесі, мають більш позитивні зміни у стані. Також, можна припустити, що навички ведення групи у фасилітаторів мають значний вплив на успіх груп підтримки, причому фасилітатори з високим рівнем компетентності у проведенні груп можуть мати більш високі результати. Надзвичайно важливо, щоб групами підтримки керували кваліфіковані та досвідчені фасилітатори, які можуть заохочувати взаємодопомогу та взаємозв'язок, надавати знання та навички подолання труднощів, а також пристосовувати груповий процес до потреб учасників. Тож наступним кроком організації було створення програми навчання по організації та проведенню груп підтримки для навчання фасилітаторів та збільшення кількості людей, які можуть надати підтримку населенню.

Також, важливо описати специфіку проведення груп підтримки у стані триваючої війни і кожен день кожен українець ризикує переживати нові і нові різнопланові стреси.

Групи, організовані МГО ‘‘Міжнародний центр розвитку та лідерства’’ побудовані на підході резилієнс і передбачають орієнтацію фасилітаторів на пошук і посилення сильних сторін, ресурсів, які допомагають впоратися з щоденними викликами воєнної реальності. Учасники груп вчаться справлятися зі стресовими факторами та підтримувати рівень оптимізму і сенсу у своїй роботі та сімейному житті.

Підхід резилієнс- це теоретична основа для розуміння того, як люди долають негаразди та відновлюватися після травматичних подій, таких як війна . В контексті проведення груп підтримки людей, які постраждали від війни , підхід резилієнс націлений на розвиток навичок подолання труднощів і формування мережі соціальної підтримки, яка підвищує здатність людини адаптуватися до складних ситуацій і зберігати психоемоційний стан.

Групи підтримки, засновані на підході резилієнс , мають на меті розвивати захисні характеристики, забезпечуючи безпечне і комфортне середовище, в якому учасники можуть обговорити свій досвід, отримати емоційну підтримку і розробити нові методи подолання труднощів.

Пропонуючи учасникам простір для обміну досвідом і точками зору, ці групи можуть допомогти розвинути почуття спільноти і солідарності серед тих, хто постраждав від війни . Крім того, групи підтримки можуть допомогти людям подолати почуття стигматизації та ізоляції внаслідок пережитого ними досвіду. Такі групи можуть допомогти зменшити почуття неприйняття і сприяти формуванню почуття приналежності та визнання, пропонуючи безпечний і сприятливий простір, де учасники можуть обговорити свій досвід і емоції.

Важливо зазначити, що рівні життєстійкості людей різняться, і цей підхід може бути ефективним не для всіх. Тому групи підтримки повинні бути адаптовані до конкретних потреб і обставин учасників, а фасилітатори мають проводити групи з урахуванням культурних особливостей і травматичного досвіду. Прикладом врахування особливостей потреб та переживань учасників є проведення груп підтримки для жінок, чиї чоловіки воюють. Під час проведення цього типу груп фасилітатори є особливо чутливі до деяких тем.

Одна з головних ідей підходу резилієнс полягає в тому, що він зосереджується на сильних сторонах, а не на недоліках. Це означає, що замість усунення недоліків і критики необхідно створювати безпечну і підтримуючу атмосферу, в якій люди можуть ділитися своїми історіями і спілкуватися з іншими, хто пройшов через подібні речі. Розвиваючи почуття спільноти та приналежності, групи підтримки можуть допомогти зменшити ізоляцію та стигматизацію, яких можуть зазнавати люди, що постраждали від війни.

Під час проведення груп підтримки в умовах триваючої війни і стресу дуже важливо враховувати специфічні проблеми і досвід людей, які постраждали від війни. Це може включати в себе розуміння постійної загрози руйнування, травм та смерті, а також стрес від життя в воєнному стані в умовах недостатньої кількості ресурсів і допомоги.

Окрім зазначених вище специфічних факторів, при проведенні груп підтримки в Україні важливо враховувати культурні особливості та контекст зовнішніх подій. Колективізм, сильне почуття спільноти та важливість соціальної допомоги визначають культурний фон України (Павлова та Сільберейзен, 2016). Культурний контекст може впливати на успіх груп підтримки. Така чутливість до контексту сприяють зміцненню почуття спільноти та згуртованості, а також слугують джерелом підвищення комфорту та відволікання від проблем.

Подолання триваючого стресу, спричинених війною, а також вплив конфлікту на повсякденне життя є ще одним важливим елементом, який слід враховувати при

створенні груп підтримки в Україні. Групи підтримки, які зосереджуються на навичках подолання труднощів, здатності вирішувати проблеми та соціальній підтримці можуть бути ефективними у зменшенні наслідків переживання війни.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Час та місце проведення дослідження

Дослідження проводилось на базі Міжнародної громадської організації “Міжнародний центр розвитку та лідерства”. Організація МГО «МЦРЛ» була обрана для аналізу, оскільки на її базі реалізується проект «Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни», основна задача якого- підтримка психоемоційного стану українців в умовах війни. Також, дослідниця працювала в організації майже з самого початку повномасштабного вторгнення, тож мала обізнаність в контексті діяльності організації та реалізації її проектів. Крім того, керівництво організації активно сприяло провеєднню дослідження, демонструвало зацікавленість в аналізі поточної діяльності. Лідерська команда підтримувала проведення дослідження, адже мала зацікавленість у науковому підтвердженні ефективності напрямку проведенню груп підтримки як способу підтримки населення.

2.2 Етапи проведення дослідження

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі . який тривав з грудня по березень 2023 року проводився аналіз наукової та методичної літератури.

Другий етап – визначення методології дослідження і проведення дослідження на базі організації МГО«Міжнародний центр розвитку та лідерства”.

Третій етап дослідження передбачав аналіз даних, отриманих в процесі вивчення документації проекту і аналіз відповідей респондентів.

Результати були інтерпретовані та сформовані висновки .

2.3. Процедура проведення дослідження

Після аналізу літератури та наукової бази щодо теми проведення груп підтримки , було сформовано мета, об'єкт , предмет та завдання дослідження. Для отримання якісних та кількісних даних щодо діяльності груп підтримки , було обрано два методи збору емпіричної інформації : контент-аналіз документації організації та анкетування учасників груп підтримки. Дослідження проводилось в онлайн-форматі, адже наразі вся діяльність організації відбувається в цьому форматі.

В рамках аналізу документів напрямку проведення груп підтримки, був проведений аналіз бази даних клієнтів та вибір вибірки для дослідження. Також, першим інструментом дослідження був контент-аналіз звітів від фасилітаторів груп, з допомогою якого дослідниця мала змогу отримати список запитів від учасників та тем, які були обговорені під час зустрічей. На базі звітності були сформовані мета теми , теми та коди , які означали різновиди обговорюваної інформації під час груп.

Для можливості проаналізувати базу даних були отримані відповідні дозволи від керівництва, особисті дані клієнтів не розповсюджувалися. Дослідниця обговорила всі етичні аспекти проведення дослідження і правила конфіденційності.

Для реалізації другого інструменту дослідження було обрано онлайн-опитування учасників з допомогою Google- форм. Вибірка формувалась за методом доступності . Ціллю було опитати дванадцять учасників груп. Люди, які брали участь у групах підтримки, створених МГО«МЦРЛ» у рамках ініціативи з надання соціальних послуг і психосоціальної підтримки населенню під час війни, складають вибірку для цього дослідження. Ці люди постраждали від війни і потребують психосоціальної підтримки, щоб впоратися зі стресом і травмами, спричиненими бойовими діями.

За допомогою фасилітаторів, які попередньо домовились з учасниками груп підтримки, була сформована група респондентів .

Респондентам було запропоновано дати відповідь на запитання опитувальника(див. Додаток А) , який складався з 3 частин:

- **Блок 1. Соціально-демографічний**
- **Блок 2 Питання щодо досвіду відвідування груп підтримки**
- **Блок 3. Оцінка психоемоційного стану учасників та впливу відвідування груп підтримки**

2.4 Інструменти дослідження

Для отримання потрібних даних для дослідження було обрано проведення контент-аналізу та опитування . Вибір використання контент-аналізу документації та опитувань учасників як методології дослідження був сформований через низку причин . Доступність та наявність відповідних документів є головним викликом та складністю для проведення дослідження. Щоб провести ретельний контент-аналіз, потрібно мати доступ до відповідних ресурсів, таких як положення проєкту, звітність щодо кількості, тривалості проведення та звітів фасилітаторів. Наявність таких ресурсів є надзвичайно корисною для отримання важливої інформації. І так як дослідниця є співробітницею організації, то вона має доступ до всіх необхідних документів.

Контент-аналіз, як дослідницький підхід, зосереджується на ретельній оцінці текстового матеріалу. Як наслідок, успішність використання значною мірою залежить від типу та обсягу інформації, що міститься в доступній документації. Якщо матеріали містять широкі та релевантні факти про групи підтримки, такі як опис ходу зустрічі та результати, контент-аналіз може бути успішно використаний для отримання значущих висновків. За допомогою даного інструменту дослідниця мала можливість сформулювати схеми з детальним описом запитів учасників групи у відповідності з ходом часу.

Додавання до контент аналізу опитувань учасників групи розширює сферу дослідження. Опитування дозволяють безпосередньо збирати досвід і суб'єктивну думку учасників груп підтримки. Ця додаткова інформація може забезпечити більш глибоке розуміння рівня задоволеності та ефективності груп підтримки.

Якщо аналіз документації та збір даних опитування проводяться належним чином, вони можуть допомогти краще зрозуміти динаміку, вплив та ефективність груп підтримки в контексті діяльності міжнародної громадської організації. Поєднання якісної інформації, отриманої в результаті контент-аналізу, з кількісними та якісними даними, отриманими в результаті опитувань, стало міцним підґрунтям для формування обґрунтованих висновків.

2.5 Характеристика вибірки

До вибірки дослідження входять учасники груп підтримки. Також були сформовані додаткові критерії:

- проінформована згода на участь у дослідженні,
- участь у більше ніж у 5 групах підтримки
- досягнення віку повноліття

До вибірки були включені люди різного віку, статі, які зазнали різного ступеня травми внаслідок війни. Також, є додаткові характеристики цільової аудиторії кожної з груп:

1. ВПО та особи, які постраждали від війни
2. жінки, чиї чоловіки знаходяться на війні

У таблиці 2.5.1 зазначені соціальнодемографічні дані респондентів:

Таблиця 2.5.1 Характеристика респондентів

Респондент №	Вік	Стать	Місце перебування на час участі у групі	Тип відвіданих груп підтримки	Орієнтовна кількість відвіданих зустрічей
Респондент 1	26	жіноча	закордоном	для усіх, хто постраждав від війни	до 10
Респондент 2	54	жіноча	В Україні, не мав/ла досвіду внутрішнього переміщення	для жінок, чиї чоловіки воюють	від 10 до 30
Респондент 3	33	жіноча	В Україні, не мав/ла досвіду внутрішнього переміщення	для жінок, чиї чоловіки воюють	від 10 до 30
Респондент 4	37	жіноча	В Україні, але зазнав/ла внутрішнього переміщення	для жінок, чиї чоловіки воюють	від 10 до 30
Респондент 5	50	жіноча	В Україні, не мав/ла досвіду внутрішнього переміщення	для усіх, хто постраждав від війни	від 10 до 30
Респондент 6	53	жіноча	в період участі у групі змінив\ла місце свого перебування	для усіх, хто постраждав від війни	від 30 до 60

Респондент 7	49	жіноча	закордоном	для усіх, хто постраждав від війни	до 10
Респондент 8	30	чоловіча	В Україні, але зазнав/ла внутрішнього переміщення	для усіх, хто постраждав від війни	до 10
Респондент 9	35	жіноча	В Україні, не мав/ла досвіду внутрішнього переміщення	для жінок, чиї чоловіки воюють	до 10
Респондент 10	42	жіноча	В Україні, але зазнав/ла внутрішнього переміщення	для жінок, чиї чоловіки воюють	від 10 до 30
Респондент 11	61	жіноча	В Україні, але зазнав/ла внутрішнього переміщення	для усіх, хто постраждав від війни	від 10 до 30

2.6 Труднощі/обмеження/етичні засади проведення дослідження

Серед основних труднощів можна назвати:

- Респонденти, залучені до дослідження досить болісно переживають події війни і відповідь на деякі питання може нагадувати їм про травматичні події

- Для того, щоб залучити респондентів потрібно було отримати відповідні дозволи, що зайняло досить значний період часу
- Для забезпечення максимальної конфіденційності- респонденти давали письмові відповіді, що займає певний час, і, відповідно, не всі респонденти давали розгорнуті відповіді..

Дослідниця отримала є проінформований дозвіл від кожного респондента . Кожний респондент був поінформований про - мету дослідження, , а також будь-які можливі ризики (емоційно-чутливі теми)

Отримані результати будуть використані для покращення якості підтримки та допомоги , що надається особам, які постраждали від війни. Висновки та інтерпретації результатів будуть опубліковані в узагальненому вигляді без зазначення даних про респондентів

2.7 Концептуалізація та операціоналізація понять

Психоемоційний стан людини - це комплексне поняття, що включає розуміння загального благополуччя та функціонування людини з точки зору соціальних взаємодій, а також психологічного та емоційного благополуччя. Він включає в себе багато аспектів існування людини, зокрема її думки, почуття, поведінку та зв'язки з іншими людьми.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Опис проведення груп підтримки на прикладі діяльності громадської організації

Завдяки контент-аналізу документації проєкту та звітів, які заповнювали фасилітатори, вдалося отримати наступні дані.

Отримавши нові виклики та розуміючи потребу у підтримці населення при переживанні наслідків війни, МГО «МЦРЛ» менше ніж за місяць від 24 лютого, почали процес організації проведення перших груп підтримки. Метою проведення груп підтримки в рамках проєкту була соціально-психологічна підтримка українців, які постраждали від війни.

Заручившись підтримкою експертів та залучених наукових консультантів, було прийнято рішення доцільності проведення груп підтримки при наявних обставинах. Перший крок передбачав пошук фасилітатора, який був готовий в стані кризи до проведення групи та мав для цього особистий ресурс. До проведення було залучено три фасилітатора, усі жіночої статі. Фасилітатори є сертифікованими тренерами організації та мають необхідні знання та компетентності для проведення груп. Також, вони були залучені до викладання у навчальному курсі ‘‘ Організація та проведення груп підтримки ’’, який реалізовувався МГО ‘‘МЦРЛ’’ у рамках цього ж проєкту.

Перша група відбулась 22 березня 2022 року та цільовою аудиторією було визначено усіх людей, хто постраждав від війни. На початку було запущено два види груп - в онлайн та офлайн форматах. Надалі, починаючи від липня місяця, як відповідь на запити клієнтів, була відкрита нова група для жінок, чиї чоловіки на війні.

В офлайн форматі було проведено 4 групи протягом 1 місяця . Групи проводились зі сталим складом учасників та мали на меті надати підтримку при стані повного шоку, нерозуміння подій та розгубленістю. Після надання такої «екстреної допомоги» офлайн-групи закрились та учасники мали можливість відвідувати групи в онлайн. Такий формат надав змогу проводити групу для більшої кількості учасників, без обмеження щодо одного місця перебування учасників та в більшій безпеці (учасники були проінформовані про особисту відповідальність за власну безпеку та заохочувалися переходити в укриття у разі початку повітряної тривоги). Друга група була відкрита згодом (з липня 2022 року) для дружинам і дівчатам чоловіків, які пішли захищати країну. Перші чотири зустрічі були відкритими для долучення нових учасників, але згодом реєстрація була закрита та створився список постійних учасників. Оскільки питання проживання розлуки з чоловіком-військовим є дуже особистим для жінок, цей формат передбачає більш приватну обстановку і

Групи підтримки проводились з періодичністю в 1 раз на тиждень ,кожного разу в установлений час. Це надавало додаткове почуття стабільності для учасників, що було надзвичайно важливим в стані непередбачуваності . Кожна зустріч мала обмежені часові рамки - 90 хвилин для кожної групи . Організатори наголошували на важливості дотримання визначеної тривалості , тому заохочували учасників не запізнюватись (щоб не переривати групову динаміку в процесі обговорення) та не затримуватись більше кінцевого терміну. Іноді, через велику кількість учасників або надзвичайно високу актуальність обговорюваної теми , зустрічі можуть затягнутись у часі проведення, але не більше 20 хвилин.

Всього МГО ‘МЦРЛ’ організувала та провела 106 груп підтримки (56 для усіх, хто постраждав від війни та 48 для жінок, чиї чоловіки на війні).

3.2 Основні запити учасників груп підтримки та визначити ключові форми підтримки, які обговорювали учасники під час зустрічей

Найвагоміша якісна інформація міститься в розділі звітів фасилітаторів , що включає основні запити цільової аудиторії, перебіг зустрічі та тематику обговорень .Запити на підтримку, з якими приходять на регулярні зустрічі люди, теми, які вони піднімають для обговорення, становлять особливу цінність для розуміння природи проживання людьми тривалих, масштабних надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі збройним конфліктом та політичною нестабільністю. На основі цієї інформації було створено схеми з структурованими та стандартизованими запитами (болями) учасників та описаними способами підтримки, які практично допомагають впоратись в складні часи.

Дослідниця виявила закономірності щодо впливу зовнішніх подій та контексту загальної ситуації на обговорювані теми та запити .

Тож, схеми були поділені на часові періоди (всього виділено шість періодів, з березня 2022 року та квітня 2023 року) .

В першому періоді (кінець березня - середина квітня 2022 р.)найбільша кількість запитів стосувалась гострих станів (біль, сум, страх та невизначеність майбутнього. також можна відслідкувати фізичні порушення (втрата сну, заїдання або втрата апетиту, телесна напруга тощо)

Учасники переживали втрату контролю трата контролю і спричинені цим тривога, нав'язливі думки та потреба ясності і розумінні перспективи. Також можна додати, що велика кількість людей переживали переміщення всередині країни або вимушену еміграцію за кордон . Такі події викликали багато труднощів, тож учасники ділились своїми переживаннями на групі .

Серед способів підтримки себе учасники зазначали важливість робота з емоціями(легалізація тривоги, наявність алгоритму роботи з емоціями). Також, для учасників було важливе повернення контролю та керування ситуацією (щоденне

планування, режим дня (задоволення базових потреб), ритуали та інфогігієна). (див . Додаток Б)

В другому періоді (середина квітня- початок серпня 2022 р.) відмінним є те, що учасники відмічають перехід від переживання гострих станів до більш глибинних роздумів та переживань . А саме, відмічається поява діалогів про самоідентифікацію, пошуку себе та нових сенсів в житті. Також продовжуються запити щодо складнощі життя за кордоном або поверненню до минулого життя. Можна відслідковувати появу “втоми від війни”. Щодо способів підтримки, то учасники почали помічати вплив відвідування груп підтримки на їх стан (відчуття безпеки та комфорту, яке надає група, прийняття та нормалізація емоцій учасниками групи підтримки, прояв емпатії). Додатково, учасники обговорювали шляхи самостійної підтримки психоемоційного стану. (див. Додаток В)

Третій період(початок серпня - кінець жовтня) характеризується загостренням подій на фронті, терорами росії над мирним населенням та ракетні удари по цивільним об’єктам. Учасники помічають дестабілізацію свого стану через події на фронті та окупованій території та втома від життя в умовах війни. Серед способів підтримки учасники згадують участь у групі, фокусування на позитивних сторонах, турбота про себе та оточуючих та усвідомлення особистої ідентичності як українця . (див. Додаток Г).

Центральною темою 4 періоду (кінець жовтня - середина січня) є проблеми спричинені відсутністю електроенергії , водопостачання та інтернету як наслідків російських ракетних обстрілів по інфраструктурі України. Учасники переживають досвід життя без базових потреб та усвідомлення розуміння їх важливості. Також, учасники спостерігають емоційні стани (тривожні сни, суттєвий емоційний спад, депресивні настрої). (Додаток Д)

Відмінною тематикою періоду 5 (середина січня - середина березня) було переживання учасниками річниці війни. Вони спостерігали та обговорювали тривога та очікування річниці повномасштабного вторгнення та спогади та емоції, що піднімаються. Також, учасники зазначали, що група була важливим способом допомоги справитися з наслідками війни протягом року. Група для них стала осередком стабільності та підтримки. (Додаток Е)

Етап 6 (середина березня - кінець квітня) характеризується загострення ситуації на фронті, публікація відео страт та тортур українських військових. Учасники описують біль, відчуття обезсилення та втрату опори під ногами. Також, учасники проживають визнання важливості підтримки учасників групи як словом, турботою так і просто присутністю на зустрічі. (Додаток Ж).

Тож, за допомогою контент аналізу було виявлено та структуровані запити та болі учасників. Також, виділено головні способи підтримки, якими користувалися учасники для подолання наслідків переживання війни.

3.3 Досвід відвідування груп підтримки учасниками

Для того, щоб дізнатись про досвід учасників груп підтримки та проаналізувати їх особисті враження та думки щодо отримання даної форми допомоги, дослідниця опитала 12 респондентів.

Спершу було важливо зрозуміти, яким чином учасники дізнались про групу, що надасть розуміння для організації найефективніші канали залучення нової аудиторії. Так, на питання «Як ви дізналися про групу підтримки?» більшість учасників (сім) обрали варіант «через соціальні мережі». такий результат є очікуваним, адже найбільшу частину зусиль комунікаційний відділ організації спрямував на створення та поширення анонсу про початок проведення групи через фейсбук,

інстаграм та телеграм . Також деякі учасники дізнались про проведення груп з інших ресурсів, які зазначені нижче. (див. рис. 3.1.1).

Як ви дізналися про групу підтримки?

12 відповідей

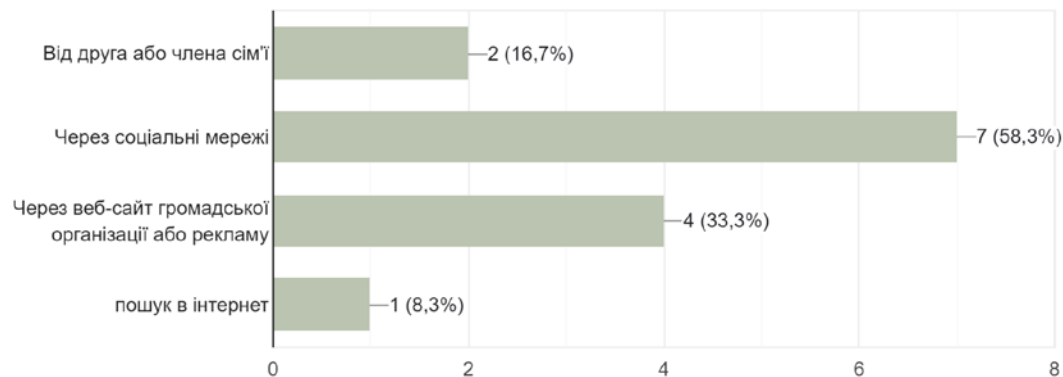
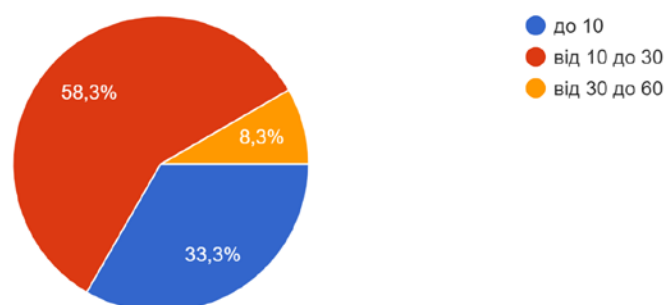


Рис. 3.1.1 Розподіл відповідей на запитання: «Як ви дізналися про групу підтримки?»

Далі, було визначено орієнтовну кількість зустрічей, яку відвідав кожен учасник для розуміння тривалості впливу від відвідування щотижневих зустрічей. Завдяки відповідей респондентів ми можемо з'ясувати, що більшість (сім) учасників відвідали від 10 до 30 груп (орієнтовний час впливу 2-7 місяці) . Також, 4 респонденти приєднались до груп нещодавно (до 2 місяців відвідування) та відвідали до десяти груп підтримки . 1 з учасників відвідував більшість зустрічей груп підтримки (від 30 до 60) та брав участь протягом 7- 13 місяців. (див. рис.

Яку орієнтовну кількість зустрічей Ви відвідали?

12 відповідей



3.1.2).

Рис. 3.1.2 Розподіл відповідей на запитання: «Яку орієнтовну кількість зустрічей Ви відвідали?»

Аналізуючі відповіді на наступні питання кожного респондента для дослідження буде цікавим відслідкувати наявність або відсутність зв'язку між кількістю відвідуваних зустрічей та величиною впливу на психоемоційний стан учасників.

Деякі респонденти (п'ять) зазначили , що перед приєднанням до групи підтримки , вони мали різні види побоювань .

«Боявся, що буде занадто багато учасників, але коли потребуєш спілкування - навіть слухати корисно''(Респондент 8)

«Так, боялася поділитися особистим з чужими людьми»(Респондент 9)

Сім респондентів надали відповідь, що вони не мали будь-яких побоювань перед приєднанням .

Важливо було оцінити, наскільки комфортно та безпечно учасники відчували себе під час зустрічей груп . На питання«*Чи було Вам комфортно ділитися своїм досвідом і почуттями під час зустрічей групи підтримки?* Одинадцять учасників надали відповідь «Так'', один учасник респондент відчув труднощі для відповіді та обрав варіант«Складно відповісти». Жоден з опитаних не зазначив, що відчував труднощі або переживав неприємні відчуття під час відвідування груп.

Учасники також зазначили , що в процесі участі у групі , вони відчували підтримку від інших. Одночасно, поряд з тим, респонденти зазначили :

«Так. Допомогало впоратися з переживанням очікування з війни близької людини»(Респондент 3')

«Так, добре слово завжди лікує »(Респондент 8)

«Так, дуже часто допомогло»(Респондент 9)

«Так велика підтримка, дуже вдячна організації, ведучим та групі(Респондент 10)

«Так,багато порад та підтримка ведучої,учасників ''(Респондент 11).

Слід додатково виділити та описати які види підтримки надає участь спираючись на відповіді та суб'єктивну думку кожного респондента.

Першим видом підтримки , який може надавати участь у групі, є емоційна.

Вісім респондентів зазначили, що *«Учасники слухали і виявляли розуміння та емпатію»*.

Десять респондентів помітили , що *«Учасники ділилися власним досвідом і надавали прийняття та підтримку»*.

Вісім респондентів відповіли , що *«Фасилітатор надавав підтримку та висловлював розуміння»*.

Також, **один** учасник відмітив, що під час участі у зустрічах *«Кожен раз нагадували учасницям перемістити фокус уваги на себе і починати з себе і про себе»*.

На додачу до всього вищезгаданого, **один** респондент відмітив , що під час зустрічей групи була *«Дружня атмосфера взаєморозуміння і підтримки »*.

Поряд з тим, респонденти зазначили , що участь у групі надала учасникам інформаційну підтримку. Істотно те, що **десять** учасників підтримали тезу *“Учасники ділилися ресурсами та інформацією”*. **П'ять** респондентів погодились з твердженням *“Громадська організація надала інформацію про додаткові послуги та ресурси”*. *“Фасилітатор надавати інформацію про додаткові послуги та ресурси”* - з цим погодились **вісім** учасників. Додатково, один учасник відповів, що зустрічі груп підтримки містять в собі *“Взаємобмін інформацією, корисностями”*.

Наступним видом підтримки , яку може надавати участь у групі є мережева.

Респондентам було запропоновано вибрати варіанти відповідей з тезами про можливі підвиди мережевої підтримки. В результаті **шість** відповідей зазначили, що *“Участь у групі надала відчуття приналежності до спільноти”* , **одинадцять** учасників погодились з тезою *“Участь у групі надала розуміння , що я не один/на у деяких переживаннях та інші учасники також мають подібний досвід”*. Також, **три**

учасники відмітили , що *''Завдяки участі в групі отримав\ла нові знайомства та мережу контактів''*.

Заключне питання цього блоку стосувалось можливих проявів підтримки поваги до себе, яку може надавати група. Відповіді на дане питання дають нам стверджувати , що *''Участь у групі посилила почуття власного визнання''* (**п'ять** учасників підтримали це твердження). До того ж, **п'ять** учасників зазначили , що *''Завдяки групі я відчув\ла особисту цінність та значущість''*. Також, **п'ять** учасників помітили , що *''Участь у групі допомогла розвинути самоповагу та впевненість у своїх здібностях і можливостях''*. Наостанок , майже всі респонденти погодились(**одинадцять**) , що *''Завдяки групі я зрозумів\ла цінність та вагомість пережитого досвіду''*

Варто зробити короткий підсумок результатів з блоку опитування з можливими видами підтримки, які може надавати участь у групі. Тож, найбільша кількість респондентів заявила , що найбільш підтримуючим та наснажуючим для них виявилось :

- Розуміння та емпатія від інших учасників
- Ресурси та інформація, яку поширювали учасники під час групи
- Розуміння, ти не один у деяких переживаннях та інші учасники також мають подібний досвід

3.4 Вплив груп підтримки на психоемоційний стан учасників

Наступний блок питань надає розуміння щодо впливу участь у групі на подолання труднощів спричинених війною. Більшість учасників (**дев'ять**) надала відповідь *''Так''* на питання *''Чи допомогла Вам група підтримки впоратися з труднощами , з якими Ви зіткнулися під час війни?''*. Двоє учасників відчули труднощі у наданні прямої відповіді на питання та обрали варіант *''Складно відповісти ''*. Також, один

учасник зауважив, що участь у групі *“частково”* допомогла впоратись з труднощами .

На додачу до всього вищезгаданого респонденти надали конкретні приклади труднощів, з якими вони стикнулись під час війни і які участь у групі допомогла вирішити :

“Страх планувати, відчуття, що майбутнього не існує, страх діяти. Я почала жити, а не виживати” (Респондент 1)

“Зменилось відчуття самотності, підвищилась самооцінка, я дивилася на себе ніби зі сторони” (Респондент 2)

“Важко було розуміти, як далі жити і як очікувати близьку людину, а також як впоратися з тривогою та опанувати себе” (Респондент 3)

“Хвороба мами, її втрата, я відчувала підтримку, було з ким поділитись цією біллю” (Респондент 5)

“Перебування закордоном з дитиною, біль за те що відбувається в Україні, відчай коли стикаєшся з тим що заперечує твоїм цінностям ” (Респондент 6)

“Окупація, втеча з окупованої території, втрата дому, страх, виїзд закордон, втрата себе” (Респондент 7)

“Поступово знаходжу себе, починаю розуміти хто я і як я можу жити в теперішньому часі” (Респондент 8)

“Не вистачало розуміючої підтримки від особистому оточенні оточенні” (Респондент 19)

“Відчула, що я не сама у питанні підтримки чоловіка військового на передовій, підтримка відчувалась кожної хвилини спілкування, задоволена, дякую” (Респондент 10)

“Нестабільний емоційний стан, переживання” (Респондент 11)

“Внутрішнє переміщення та кохана людина у ЗСУ. Було важливо виговорити свої емоції та переживання і страхи. На групах підтримки це вийшло” (Респондент 12)

Далі респондентам було запропоновано дати відповідь на питання *“Чи допомогла Вам група підтримки розвинути нові стратегії чи навички подолання труднощів?”*.

Десять респондентів надали відповідь *“Так”*, один учасник утримувався від відповіді. Додатково, один респондент відповів *“Відвідувала групу протягом 3 місяців і за цей час, мені здається малий час для вибудови нових стратегій, хоча хочу сподіватися, що певний ґрунт було закладено”*.

Також, учасники зазначили деякі приклади нових стратегій чи навичок подолання труднощів, які були розвинуті як результат участі у групі підтримки :

“Не брати на себе більше, ніж я можу потягнути. Дозволити собі відчувати ті емоції, які я маю всередині. «Легше» ставитись до речей, не надумувати.”

(Респондент 1)

“Вміння не зациклюватися на проблемі” (Респондент 2)

“Коли мені зовсім сумно чи самотньо, я обіймаю сама себе руками” (Респондент 3)

“До груп мені не хотілось ні з ким розмовляти про свій біль, після участі у групах це стало можливим, стало легше” (Респондент 5)

“Подбати про себе насамперед” (Респондент 6)

“Можливість висловити і проговорити свої переживання, відчути підтримку і розуміння людей” (Респондент 7)

“Дозволення та прийняття всіх емоцій, турбота про себе” (Респондент 8)

“Обговорення ситуації в безпечному середовищі, техніки дихання, 5 предметів, обіймів” (Респондент 9)

“Навичка знайти своїх і заспокоїтись, так у мене і вийшло. Навички технік, що були на групі, допомагають розслабитися, заземлитися, долати труднощі життя”

(Респондент 10)

“Робота в групі, потурбуватися про себе і своїх ближніх” (Респондент 11)

“Навички самодопомоги” (Респондент 12)

Одним із завдань дослідження є провести оцінку змін у результатах психологічного стану учасників “до” та “після” відвідування груп підтримок.

Респондентам було запропоновано оцінити свій психоемоційний стан ДО початку відвідувань груп підтримки за шкалою від 0 до 5.

Відповіді на дане питання показали, що два учасники оцінюють свій стан на позначку «нуль», троє респондентів вважають рівень свого стану «один». Більшість опитаних (чотири) зазначили, що їх стан був на рівень «два» та три респонденти обрали відмітку «три». (див. рис. 3.1.3).

Оцініть свій психоемоційний стан ДО відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою
12 відповідей

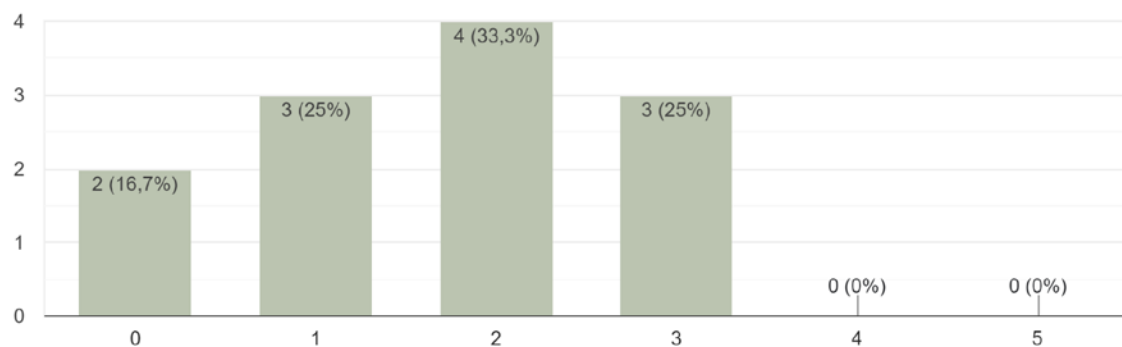


Рис. 3.1.3 Розподіл відповідей на запитання: «Оцініть свій психоемоційний стан ДО відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою»

Тож, узагальнюючи відповіді респондентів, можна зазначити, що ДО відвідування груп підтримки учасники мали **середній або нижче середнього рівень** психоемоційного стану.

Наступним кроком було оцінити рівень психоемоційного стану учасників “ПІСЛЯ” відвідування груп підтримки. **Троє** респондентів надали оцінку “три”, **шість** учасників обрали оцінку “чотири” та **троє** учасників зазначили, що їх рівень дорівнює цифрі “п’ять”. (див. рис. 3.1.3).

Оцініть свій психоемоційний стан ПІСЛЯ відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою
12 відповідей

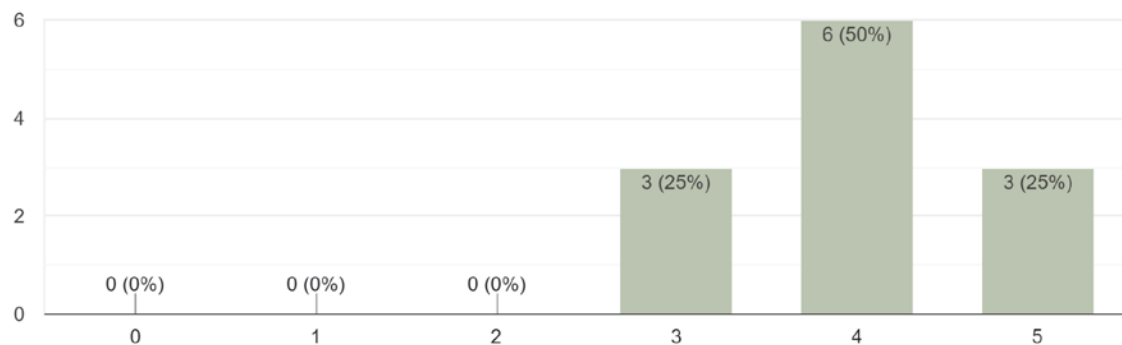


Рис. 3.1.3

Розподіл відповідей на запитання:

«Оцініть свій психоемоційний стан ПІСЛЯ відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою »

Для кращого розуміння та представлення результатів зміни рівня психоемоційного стану можна вивести середнє арифметичне число. Тож, до початку відвідування груп середній рівень стану учасників був 1.7 (за шкалою від 0 до 5) . Після відвідування груп, середнє значення стану учасників змінилось до значення 4. Все уже сказано означає те, що за суб'єктивною оцінкою учасників груп , участь у групі має суттєвий вплив на психоемоційний стан та показники покращились більше ніж вдвічі.

Також, прослідковується закономірність між тривалістю впливу та величиною зміну рівня психоемоційного стану учасників. Наприклад, найбільш значущу зміну в рівні стану має Респондент 6, який відвідав від 30 до 60 груп та має зміну в стані від позначки один до п'яти .На противагу, учасники , які відвідали до 10 зустрічей мають в середньому зміну стану в межах двох пунктів.

Щоб отримати додаткові показники щодо питання зміни психоемоційного стану , респондентам було запропоновано дати відповідь на питання *''Чи відчули Ви зміни у своєму психоемоційному стані до та після відвідування груп підтримки (якщо так, опишіть свої емоції/почуття/відчуття?) ''*.

Було отримано наступні відповіді:

“До я панікувала, було відчуття кризи і невизначеності. Після групи я почуваюсь більш впевнено і маю плани на майбутнє, намагаюся сама будувати своє життя. Відчуття, що я маю більше контролю.” (Респондент 1)

“Після групи - завжди відчуття тепла і вдячності кожному члену групи і організаторам” (Респондент 2)

“Відчувала покращення та приналежність до певного кола, що був певної мірою у схожій ситуації зі мною” (Респондент 3)

“Так, значно, до початку груп я була дуже стомлена фізично і морально, не хотілось підключатись, але після груп було легко, втоми не відчувалось зовсім” (Респондент 5)

“Так. Це відчуття коли опинився у колі рідних людей, друзів. Отримав підтримку, розуміння і досвід інших в подібній ситуації” (Респондент 6)

“Так, я завжди знаходжу розуміння і підтримку в групі, отримую цінні для мене рекомендації і поради” (Респондент 7)

“Так, спілкування в такій атмосфері допомагає вилити душу та отримати підтримку від інших” (Респондент 8)

“Так, я навчилась помічати і відмічати свої успіхи в подоланні складних ситуацій” (Респондент 9)

“До відвідування групи підтримки іноді був не дуже гарний настрій, пригнічений стан, після спілкування завжди є настрій жити далі і підтримувати чоловіка добровольця” (Респондент 10)

“Так, менше інформації.” (Респондент 11)

“Так. Відчувалося полегшення.” (Респондент 12)

Додатково , респонденти мали можливість надати відповідь щодо їх особистого розуміння впливу груп підтримки на їх психоемоційний стан :

“Позитивно у багатьох аспектах: я відчуваюсь почутою, відчуваюсь частиною чогось більшого, відчуваю підтримку.” (Респондент 1)

“Мені було легше переносити тривогу. І кожен раз чекала на зустрічі”
(Респондент 3)

“Почалось повернення до мене колишньої, але зі змінами” (Респондент 7)

“Дуже позитивно, кожен раз після групи відчуваю піднесений настрій” (
Респондент 9)

“Так, психоемоційний стан частково покращився.” (Респондент 11)

Інші учасники (**сім**) зазначили , що участь у групі має на них виключно позитивний вплив.

Для кращого розуміння найбільш значущих подій, які вплинули на стан учасників, було запропоновано дати відповідь на питання *“Чи можете Ви описати конкретний момент під час сесій групи підтримки, який був особливо корисним або значущим для Вас?”*.

Респонденти відповіли :

"Було декілька. Перший, коли я вперше прийшла в групу і змогла розповісти про усе, що зі мною сталося. Одразу стало легше.

Другий, коли я переживала через росіян, які поряд і мені порадили «дивитись у темряву, як хижак». Це змінило моє сприйняття ситуації. Не відчуваю себе жертвою. Третє - це те, що я можу не брати на себе більше, ніж можу наразі потягнути і не почуватись винною за це. Вперше я задумалась, що дійсно, це відчуття вини не має сенсу.” (Респондент 1)

“Коли я розповідала, що злюся на чоловіка за війну, за те, що він далеко, а мій чоловік відповів: "Спасибо, что мне есть куда вернуться", а дівчата заплакали” (
Респондент 2)

“”Коли ділилась своїм сумним досвідом, виявилось, що далеко не у всіх все ідеально і слабо. І досвід інших дівчат надихав мене не здаватися та йти вперед. Коли

дівчатка-учасниці висловлювали свою думку і комунікувати зі мною. Коли одна з модератором ділилась власним досвідом''' (Респондент 3)

''Дуже важлива підтримка, яку я відчула, коли розповіла, що в мене дуже хворія моя мати, що це просто вбиває мене, що мій стан погіршується з урахуванням тривоги і війни' (Респондент 5)

''Один не можу виділити бо кожного разу коли я ділилась з групою своїми думками і переживаннями я отримувала підтримку і корисні для мене відгуки'' (Респондент 6)

''Перша зустріч, коли я змогла проговорити свій біль і страх, пов'язаний з життям в окупації'' (Респондент 7)

''Коли люди дають зворотній зв'язок. відчую заспокоєння, що я не один, і я маю право відчувати свої емоції.' (Респондент 8)

''Дитина травмувалась, я проговорила свої емоції в групі, відчула підтримку, поступово зникла тривожність'' (Респондент 9)

''Всі моменти були важливими, для мене важливе спілкування, в ньому я більше розумію себе, свої почуття. Техніки запам'ятались: заземлення, собаки лають караван іде, складання балансу себе. Дякую'' (Респондент 10)

''Підтримка, поради ведучої та учасників групи.' (Респондент 11)

''Це фасилітаторки, які надають підтримку під час груп (Респондент 12)

Наостанок, для прояснення та відслідковування процесу формування довготривалого впливу та ''кола підтримки'' між учасниками без включення організаторів та фасилітаторів, було поставлене питання :

''Чи продовжили Ви комунікацію з учасниками поза межами групи? (особисті зустрічі, комунікація в месенджерах або інші способи)''.

Шість учасників зазначили, що мають досвід комунікації поза межами групи, **трьох** обрали відповідь ''ні'', **один** респондент відчув труднощі у відповіді. Додатково, **один** учасник повідомив ''Ні. Але я ю хотіла, коли може колись буду в їх місті. Або після перемоги хочу почути, що в дівчаток все добре і вони дочекались своїх

чоловіків живими та неушкодженими’’ та ще один зазначив ‘‘Я б хотіла продовжити спілкування’’.

Поряд з тим респонденти навели приклади продовження спілкування або його відсутності з іншими учасниками поза групою :

‘‘Особисто зустрілась з учасницею групи, коли була в командировці в її місті, ми довго-довго спілкувалися’’ (Респондент 2)

‘‘Його поки не було. Можливо в телеграм напишу колись в загальну групу’’
(Респондент 3)

‘‘ Учасниці групи зараз закордоном, ми спілкуємось в месенжерах, вітаємо один одного перепишуємось’’ (Респондент 6)

‘‘Питала рекомендацію про місце проживання в іншому місті, яке учасниця відвідувала’’ (Респондент 9)

‘‘Комунікація у групі та у месенджері спілкування’’ (Респондент 10)

‘‘Спілкування з членами групи, поради, надання інформації.’’ (Респондент 11)

‘‘Були спільні навчальні візити за кордон’’ (Респондент 12)

З відповідей респондентів можемо дійти висновку, що більшість учасників мають спілкування з іншими поза групою або мають бажання його почати . Найбільш поширеними є випадки комунікації в месенджерах чи в інших соціальних мережах в онлайн форматі. Але і були випадки особистих зустрічей. Беремо сміливість стверджувати, що з часом , групи створюють спільноту підтримки , яка виходить з рамки зустрічей . Таким чином, організація надає своїм клієнтам додатковий ресурс для підтримки без включеності фасилітаторів та працівників .

Тож, можемо підсумувати, що учасники задоволені досвідом участі у групах підтримки , які організовані МГО ‘‘МЦРЛ’’ та помічають позитивний вплив відвідування на їхній психоемоційний стан.

ВИСНОВКИ

1. Групи підтримки виявилися ефективним способом підтримки для людей, які пережили травматичний досвід або мають інші життєві труднощі. Хоча іноземні науковці провели численні дослідження груп підтримки в різних ситуаціях, все ще існує прогалина в розумінні їхнього впливу під час тривалих і невирішених травматичних подій, таких як війна. Дослідження дало більшого розуміння щодо специфічної динаміки груп підтримки в таких умовах. Учасники груп можуть почати знаходити підтримку надзвичайних ситуаціях, ділячись своїм досвідом і отримуючи відчуття розуміння в групах підтримки. Можливість висловити своє горе, емоції та занепокоєння в безпечному середовищі сприяє формуванню почуття приналежності та зменшує відчуття самотності.
2. Міжнародна громадська організація “Міжнародний центр розвитку та лідерства” в перші місяці війни відчула нагальну потребу від клієнтів в підтримці під час переживання кризових часів. Проєкт почав свою роботу в березні та перша група почала свою діяльність 22 березня 2022. Метою проведення груп підтримки в рамках проєкту була соціально-психологічна підтримка українців, які постраждали від війни. Всього було проведено 106 груп для людей, які переживають наслідки війни та для жінок, чиї чоловіки воюють.
3. Були виділені найпоширеніші запиту та болі учасників груп підтримки, а саме: гострі стани (біль, сум, страх та невизначеність майбутнього; фізичні порушення (втрата сну, заїдання або втрата апетиту, телесна напруга тощо), втрату контролю; тривога, нав'язливі думки; складнощі переміщення всередині країни; вимушена еміграція закордон; втома від війни; переживання щодо життя та здоров'я чоловіка військового. Серед способів підтримки себе учасники зазначали: важливість

роботи з емоціями(легалізація тривоги, наявність алгоритму роботи з емоціями); повернення контролю та керування ситуацією (щоденне планування, режим дня (задоволення базових потреб), ритуали та інфогігієна).

4. Було визначено, що відвідування груп підтримки має позитивний вплив на психоемоційний стан учасників. За суб'єктивною оцінкою учасників груп , участь у групі має суттєвий вплив та показники покращились більше ніж вдвічі. Також було виокремлено основні зміни, які зазначали учасники: підвищення самооцінки; розвиток відчуття контролю над власним життям; поява відчуття приналежності до групи, зменшення стресу, тривоги та невпевненості; поява безпечного місця для самовираження, обміну емоціями та отримання підтримки від інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдарова, О. & Карагодіна, О. (2022). Сучасні підходи до дослідження роботи груп психосоціальної підтримки в умовах війни. Соціологія – Соціальна робота та соціальне забезпечення – регулювання соціальних проблем (Львів, 9–10 червня 2022 р.): збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції. [Sociology – Social Work and Social Welfare – Regulation of Social Problems (Lviv, June 9–10, 2022): Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference]. Львів, С.104-106.
2. Міжвідомчий постійний комітет (2017). Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації: [пер. з англ.]. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ.
3. Палієнко, Т. & Семигіна, Т. (2016). Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт [Psycosocial support of war veterans and civilians affected by the armed conflict]. Проект «Національна кампанія з адвокації за права ветеранів». doi: 10.13140/RG.2.2.11777.45923
4. Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in human behavior*, 24(5), 1867-1883.
5. Bartlett, Y. K., & Coulson, N. S. (2011). An investigation into the empowerment effects of using online support groups and how this affects health professional/patient communication. *Patient education and counseling*, 83(1), 113-119.
6. Bell, R. A., Leroy, J. B., & Stephenson, J. J. (1982). Evaluating the mediating effects of social support upon life events and depressive symptoms. *Journal of Community Psychology*, 10(4), 325-340.
7. Bergmann, L. L. (1998). A guide for conducting a support group for siblings of children with disabilities. California School of Professional Psychology-Berkeley/Alameda.

8. Berry, M. E. (2022). Radicalising resilience: mothering, solidarity, and interdependence among women survivors of war. *Journal of International Relations and Development*, 25(4), 946-966.
9. Brown, L. D., & Kalegaonkar, A. (2002). Support organizations and the evolution of the NGO sector. *Nonprofit and voluntary sector quarterly*, 31(2), 231-258.
10. Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391–1412. doi: <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
11. Cain, E. N., Kohorn, E. I., Quinlan, D. M., Latimer, K., & Schwartz, P. E. (1986). Psychosocial benefits of a cancer support group. *Cancer*, 57(1), 183-189.
12. Chen, C. H., Tseng, Y. F., Chou, F. H., & Wang, S. Y. (2000). Effects of support group intervention in postnatally distressed women: A controlled study in Taiwan. *Journal of psychosomatic research*, 49(6), 395-399.
13. Chung, J. E. (2013). Social interaction in online support groups: Preference for online social interaction over offline social interaction. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1408-1414.
14. Coates, D., & Winston, T. (1983). Counteracting the deviance of depression: Peer support groups for victims. *Journal of Social Issues*, 39(2), 169-194.
15. Crabtree, J. W., Haslam, S. A., Postmes, T., & Haslam, C. (2010). Mental health support groups, stigma, and self-esteem: The role of group identification. *Journal of social issues*, 66(3), 553-569.
16. Diener E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // *Psychological Science*. — 1996. — Vol. 7. — P. 181–185.
17. El Jamil, F., Hamadeh, G. N. & Osman, H. (2007). Experiences of a support group for interns in the setting of war and political turmoil. *Family Medicine*, 39(9), 656-658.
18. Galinsky, M. J., & Schopler, J. H. (1994). Negative experiences in support groups. *Social work in health care*, 20(1), 77-95.
19. Greene, R. R. (2013). Resilience. In *Encyclopedia of social work*.

20. Helgeson, V. S., & Gottlieb, B. H. (2000). Support groups (pp. 221-245). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists.*—Oxford, England: Oxford University Press.
21. Hilhorst, D. (2018). Classical humanitarianism and resilience humanitarianism: making sense of two brands of humanitarian action. *Journal of International Humanitarian Action*, 3(1), 1-12.
22. Horne Whitley, K., & Tschudi, P. F. (2014). LIFE BEYOND WAR: Supporting the Mental Health Needs of Student Veterans. *Career Planning & Adult Development Journal*, 30(3).
23. Kosny, A. A., & Eakin, J. M. (2008). The hazards of helping: Work, mission and risk in non-profit social service organizations. *Health, Risk & Society*, 10(2), 149-166.
24. Kurtz, L. F. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners* (Vol. 34). Sage.
25. Levy, B. S. & Leaning, J. (2022). Russia's war in Ukraine – the devastation of health and human rights. *The New England Journal of Medicine*, 387, 102-105. doi: 10.1056/NEJMp2207415
26. Lieberman, M. A., & Goldstein, B. A. (2006). Not all negative emotions are equal: The role of emotional expression in online support groups for women with breast cancer. *Psychosocial, Oncology, Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(2), 160-168.
27. Liu, Y., Zhu, Y., & Xia, Y. (2021). Support-Seeking Strategies and Social Support Provided in Chinese Online Health Communities Related to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 5293.
28. Lysnyk, K. (2023). Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1-15.
29. Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. doi: 10.1111/jftr.12247

30. Messeri, P., Silverstein, M., & Litwak, E. (1993). Choosing optimal support groups: A review and reformulation. *Journal of health and social behavior*, 122-137.
31. Porterfield, K., Akinsulure-Smith, A. M., Benson, M. A., Betancourt, T., Heidi Ellis, B., Kia-Keating, M., & Miller, K. (2010). Resilience & recovery after war: Refugee children and families in the United States.
32. Rosenberg, P. P. (1984). Support groups: A special therapeutic entity. *Small Group Behavior*, 15(2), 173-186.
33. Saul, J. (2022). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge.
34. Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1993). Support groups as open systems: A model for practice and research. *Health & Social Work*, 18(3), 195-207.
35. Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1995). Expanding our view of support groups as open systems. *Social work with groups*, 18(1), 3-10.
36. Sousa, C. & Veronese, G. (2021). «No safe place»: Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, Policy*, 14(4), 558-567. doi: 10.1037/tra0001023
37. Sousa, C. A., Haj-Yahia, M. M. Feldman, G. & Lee, J. (2013). Individual and Collective Dimensions of Resilience Within Political Violence. *Trauma, Violence & Abuse, Special Issue: Developmental Foundations of Resilience and Positive Coping in Children Exposed to Violence and Chronic Stress*, 14(3), 235-254.
38. Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., & White, G. (2011). Interventions to enhance resilience and resilience-related constructs in adults. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 289-306.
39. Syeda, R., Braganza, W., & Patkar, P. (2022). Workshop Title:-Designing and conducting support groups. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(Suppl 3), S653-S654.
40. Talbot, J. A., Fakhoury, W. K. H., & Fakhoury, H. K. (2018). A group-based intervention for Syrian refugees in Lebanon: Assessing effectiveness and exploring mechanisms of change. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(1), 55-68. doi: 10.1080/1556490X.2018.1431567

- 41 Wessells, M. G. (2009). Do no harm: toward contextually appropriate psychosocial support in international emergencies. *American psychologist*, 64(8), 842.
42. Williams, R., & Drury, J. (2011). Personal and collective psychosocial resilience: Implications for children, young people and their families involved in war and disasters. *Children and armed conflict: Cross-disciplinary investigations*, 57-75.

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд для опитування учасників груп підтримки

Вітаємо, шановні учасники груп підтримки !

Мене звати Качан Валерія, я студентка 4 курсу спеціальності "соціальна робота" Київського національного університету імені Шевченка та тренінг-менеджерка МГО "МЦРЛ" .

В рамках написання дипломної роботи я проводжу дослідження на тему "Опитування груп підтримки під час війни на прикладі діяльності проекту «Посилення спроможності організацій і спеціалістів, які надають соціальні послуги та соціально-психологічна підтримка населення в умовах війни» МГО "МЦРЛ" .

Ми хочемо запросити Вас взяти участь у дослідженні, яке вивчатиме ефективність груп підтримки як способу соціально- психологічної підтримки для українців в умовах війни. Нинішня ситуація в Україні суттєво вплинула на стан багатьох українців, тому ми вважаємо, що групи підтримки можуть допомогти людям впоратися з труднощами, з якими вони стикаються.

Вам буде запропоновано пройти опитування, яке займе близько 15-20 хвилин. Під час опитування будуть поставлені запитання про Ваш досвід участі в групах підтримки, а також про ваше загальне самопочуття та відчуття від відвідування груп підтримки. Анкета містить ряд рефлексивних питань, відповіді на які можуть допомогти передбачати спогади про певний період життя, тож просимо бути чутливим до свого стану. Ваша участь у цьому дослідженні є цілком добровільною, і ви можете припинити в будь-який час.

Ваш внесок має велике значення для наших спроб краще зрозуміти функцію підтримки у розвитку життєстійкості та благополуччя українців в умовах війни.

Ми усвідомлюємо важливість Вашого часу і хочемо запевнити вас, що особисті дані, які Ви надасте, не підлягають розповсюдженню і використовуються в узагальненій формі в дослідницьких цілях.

Якщо у вас виникнуть будь-які запитання чи занепокоєння, будь ласка, зв'яжіться з нами.

Дякуємо Вам за приділений час

Блок 1. Соціально-демографічний

1. Вкажіть свій вік
2. Яка Ваша стать?
 - чоловіча
 - жіноча
3. На момент доєднання до груп підтримки Ви перебували
 - В Україні, не мав/ла досвіду внутрішнього переміщення
 - В Україні, але зазнав/ла внутрішнього переміщення
 - закордоном
 - в період участі у групі змінив/ла місце свого перебування
4. Які групи підтримки Ви відвідували?
 - для усіх, хто постраждав від війни
 - для жінок, чиї чоловіки воюють

Блок 2 Питання щодо досвіду відвідування груп підтримки

1. Як ви дізналися про групу підтримки?
 - Від друга або члена сім'ї
 - Через соціальні мережі
 - Через веб-сайт громадської організації або рекламу
 - Інше:
2. Яку орієнтовну кількість зустрічей Ви відвідали?
 - до 10
 - від 10 до 30
 - від 30 до 60

3. Чи відвідували ви всі або більшість зустрічей групи підтримки, або ж ви пропустили деякі зустрічі? Чому?
- Я відвідував/ла усі або більшість зустрічей
 - Я пропустив/ла деякі зустрічі через особисті обставини
 - Я пропустив/ла деякі зустрічі через відсутність інтересу або мотивації
 - Я відвідав/ла достатню кількість зустрічей та більше не маю потреби у групі
 - Складно відповісти
 - Інше
4. Чи були у вас якісь сумніви чи занепокоєння перед тим, як приєднатися до групи підтримки?
5. Чи було Вам комфортно ділитися своїм досвідом і почуттями під час зустрічей групи підтримки?
- Так
 - Ні
 - Складно відповісти
 - Інше:
6. Чи відчули Ви підтримку від учасників групи та чи допомогло це Вам впоратись з переживаннями наслідків війни ?
7. Чи можете Ви описати , як група підтримки надавала емоційну підтримку?
- Учасники слухали і виявляли розуміння та емпатію
 - Учасники ділилися власним досвідом і надавали прийняття та підтримку
 - Фасилітатор надавав підтримку та висловлював розуміння
 - Інше:

8. Чи можете Ви описати як група підтримки надала інформаційну підтримку?
- Учасники ділилися ресурсами та інформацією
 - Громадська організація надала інформацію про додаткові послуги та ресурси
 - Фасилітатор надавав інформацію про додаткові послуги та ресурси
 - Інше:
9. Чи можете Ви описати як група підтримки надала мережеву підтримку?
- Участь у групі надала відчуття приналежності до спільноти
 - Участь у групі надала розуміння , що я не один/на у деяких переживаннях та інші учасники також мають подібний досвід
 - Завдяки участі в групі я отримав\ла нові знайомства та мережу контактів
 - Інше
10. Чи можете Ви описати як група підтримки надала підтримку поваги до себе?
- Участь у групі посилила почуття власного визнання
 - Завдяки групі я відчула особисту цінність та значущість
 - Участь у групі допомогла розвинути самоповагу та впевненість у своїх здібностях та можливостях
 - Завдяки групі я зрозумів\ла цінність та вагомість пережитого досвіду
 - Інше
11. Чи допомогла Вам група підтримки впоратися з труднощами , з якими Ви зіткнулися під час війни?
- Так
 - Ні
 - Складно відповісти
 - Інше

12. Якщо так, опишіть труднощі, з якими Ви стикнулись під час війни та як участь у групі допомогла з ними впоратись ?

Чи допомогла Вам група підтримки розвинути нові стратегії чи навички подолання труднощів?

*

Так

Ні

Складно відповісти

Інше:

Якщо так, опишіть стратегії чи навички подолання труднощів, які допомогла Вам розвинути група ?

Блок 3. Оцінка психоемоційного стану учасників та впливу відвідування груп підтримки

1. Оцініть свій психоемоційний стан ДО відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. Оцініть свій психоемоційний стан ПІСЛЯ відвідування груп підтримки за запропонованою шкалою

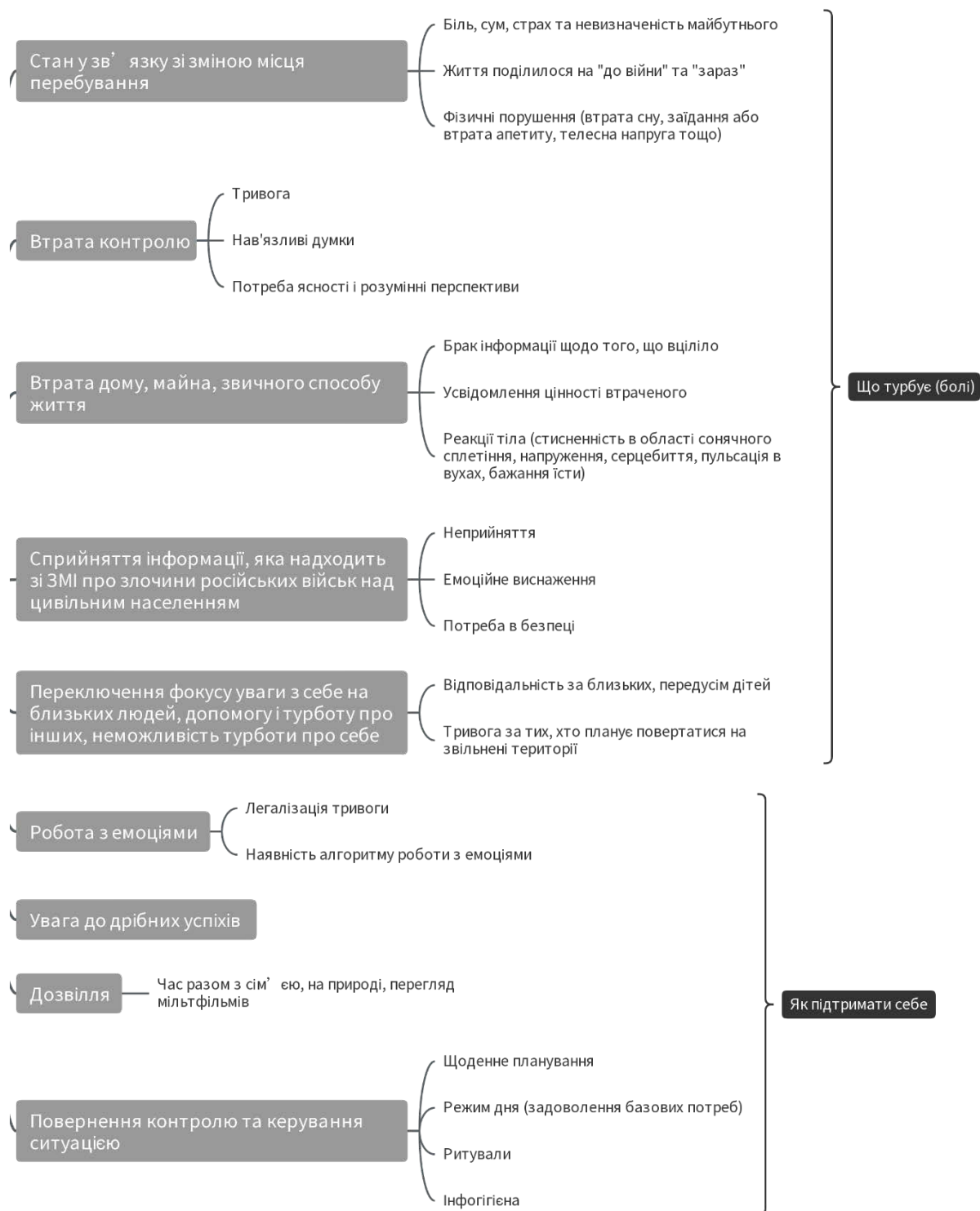
- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Чи відчули Ви зміни у своєму психоемоційному стані до та після відвідування груп підтримки (якщо так, опишіть свої емоції/почуття/відчуття?)
4. Як , на Вашу думку, участь у групі підтримки вплинула на Ваш психоемоційний стан ?
5. Чи можете Ви описати конкретний момент під час сесій групи підтримки, який був особливо корисним або значущим для Вас?
6. Чи були якісь види підтримки, які Ви хотіли б, щоб група підтримки надала, але Ви її не отримали ?
7. Чи продовжили Ви комунікацію з учасниками поза межами групи? (особисті зустрічі , комунікація в месенджерах або інші способи)
 - Так
 - Ні
 - Складно відповісти
 - Інше
8. Якщо так, опишіть , будь ласка , свій досвід комунікації з іншими учасниками

Додаток Б

Схема обговорюваних тем I період

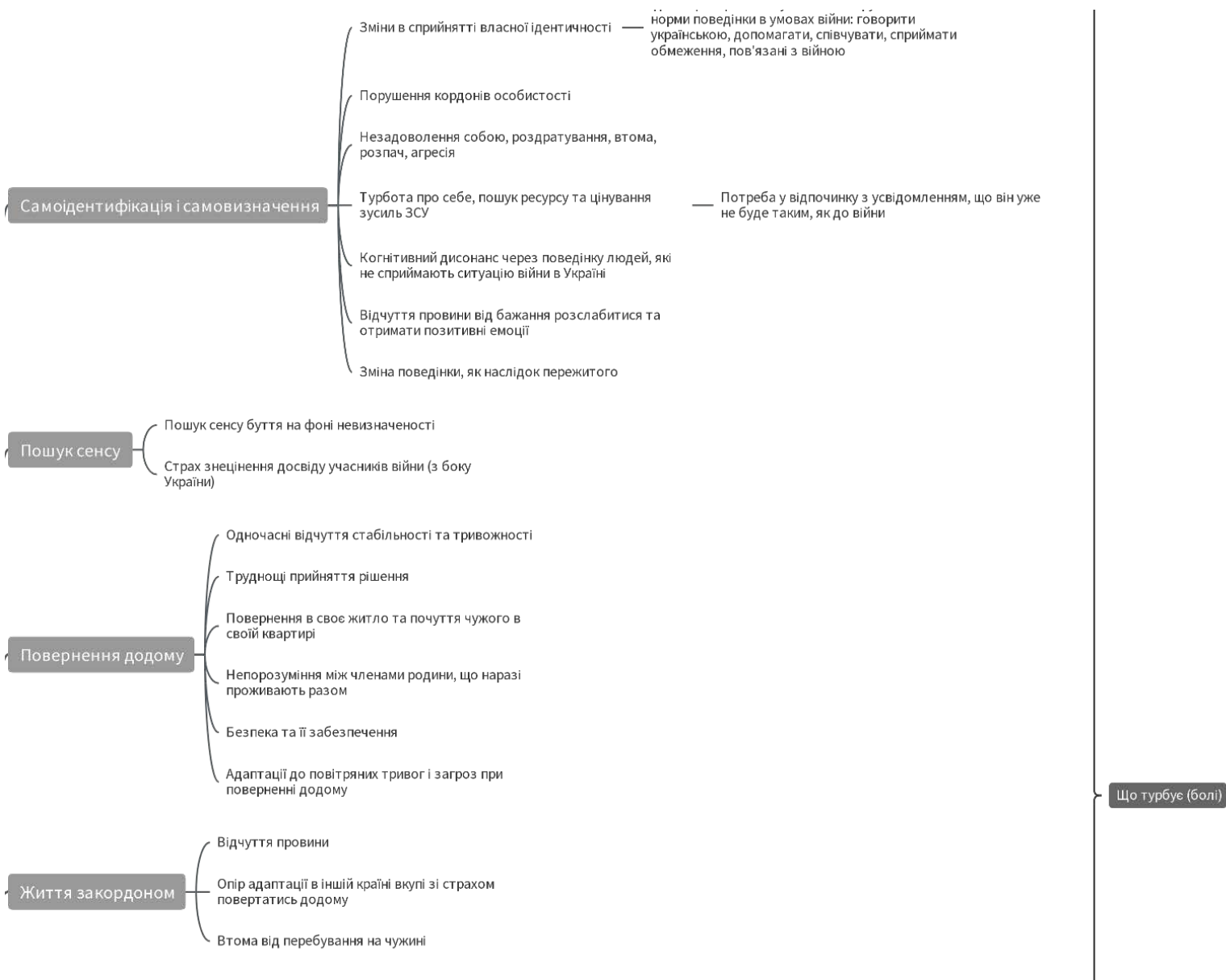
- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни

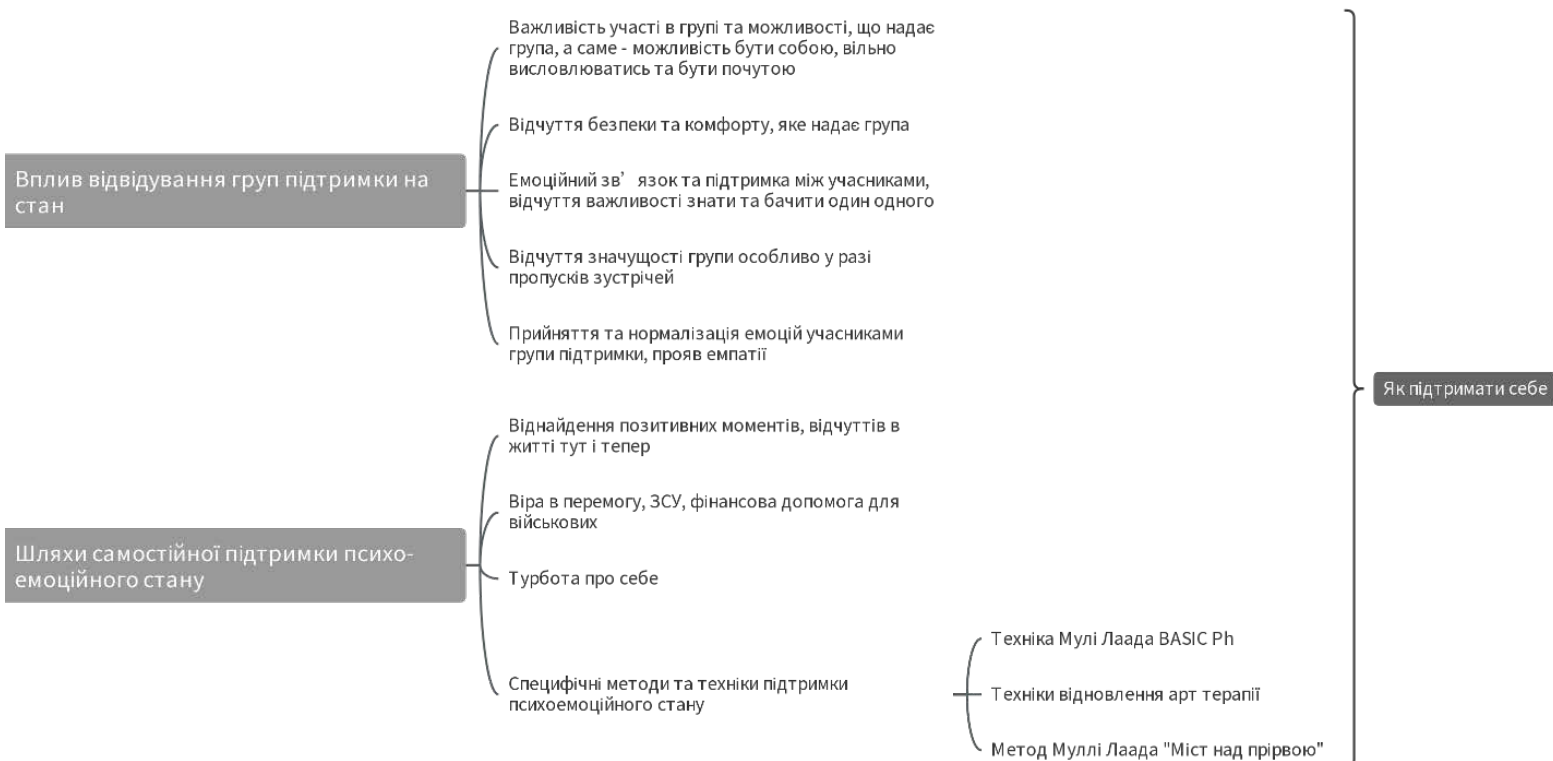
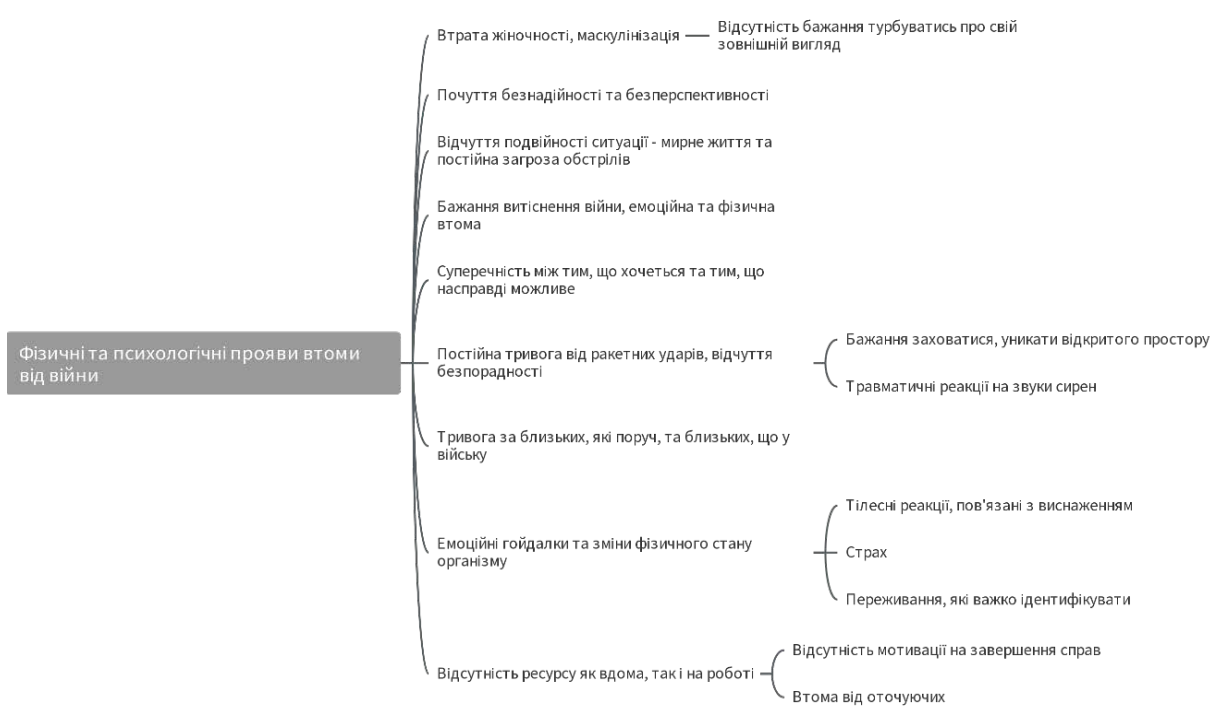


Додаток Б

Схема обговорюваних тем II період

- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни

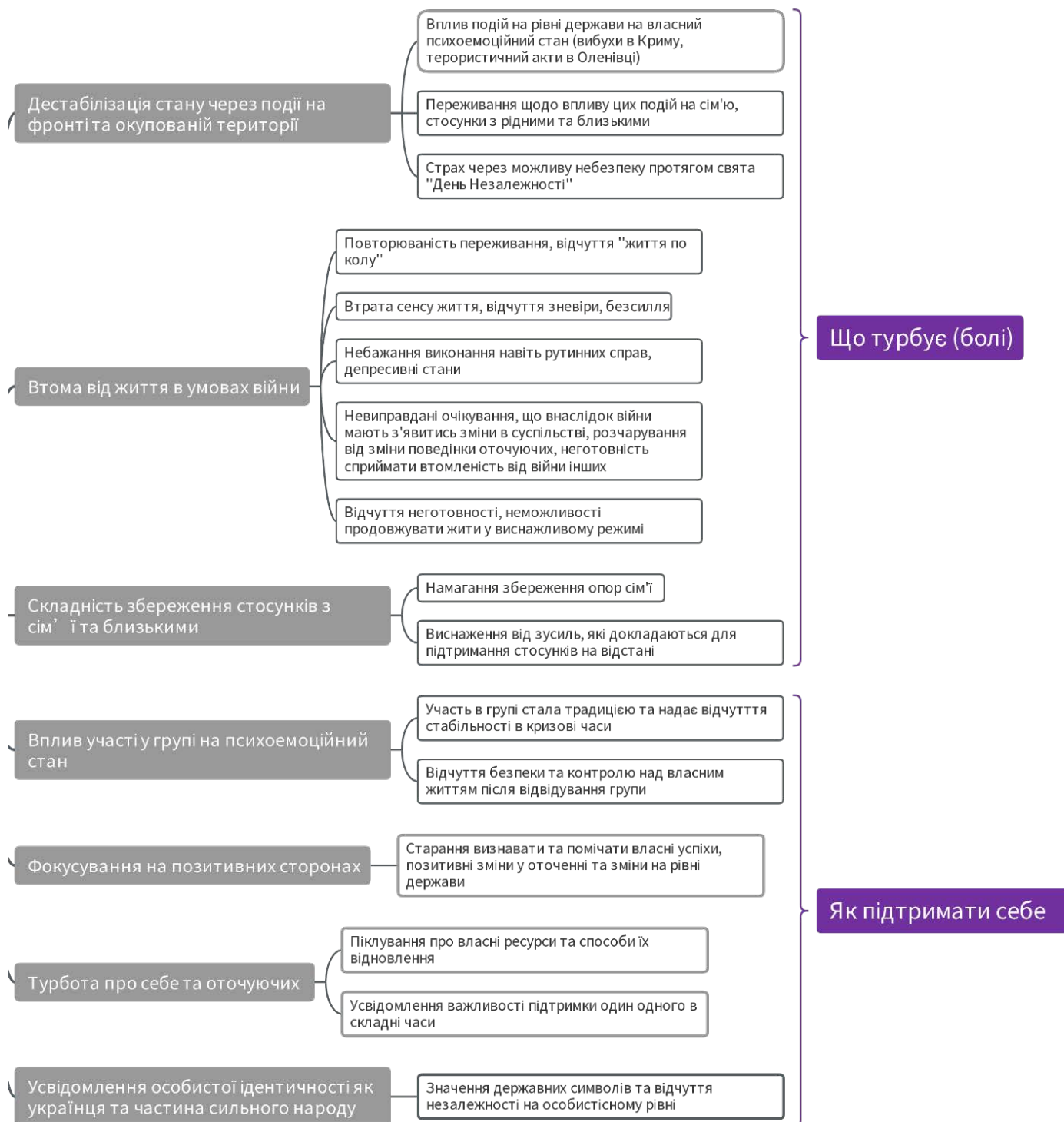




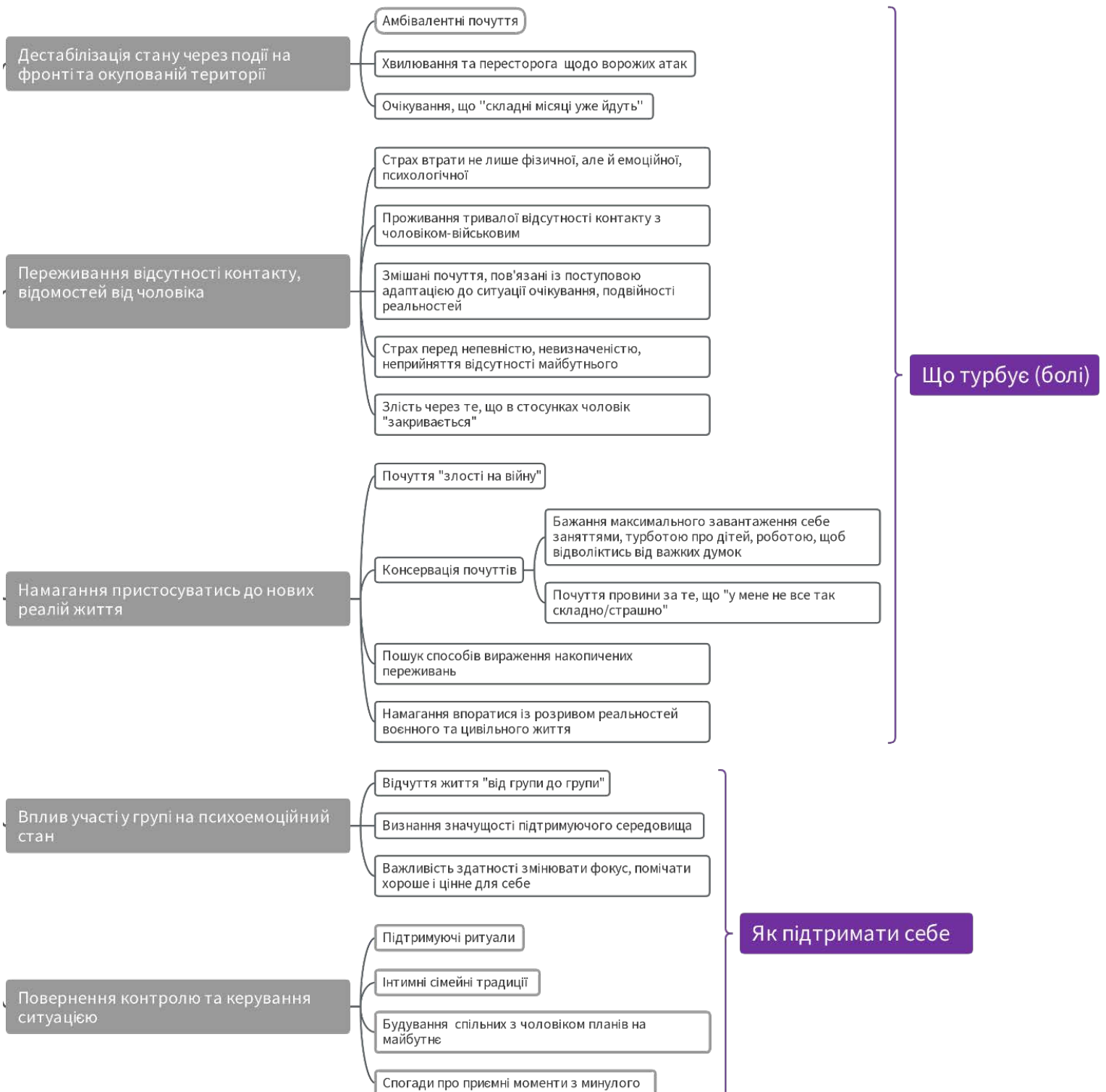
Додаток В

Схема обговорюваних тем III період

- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни



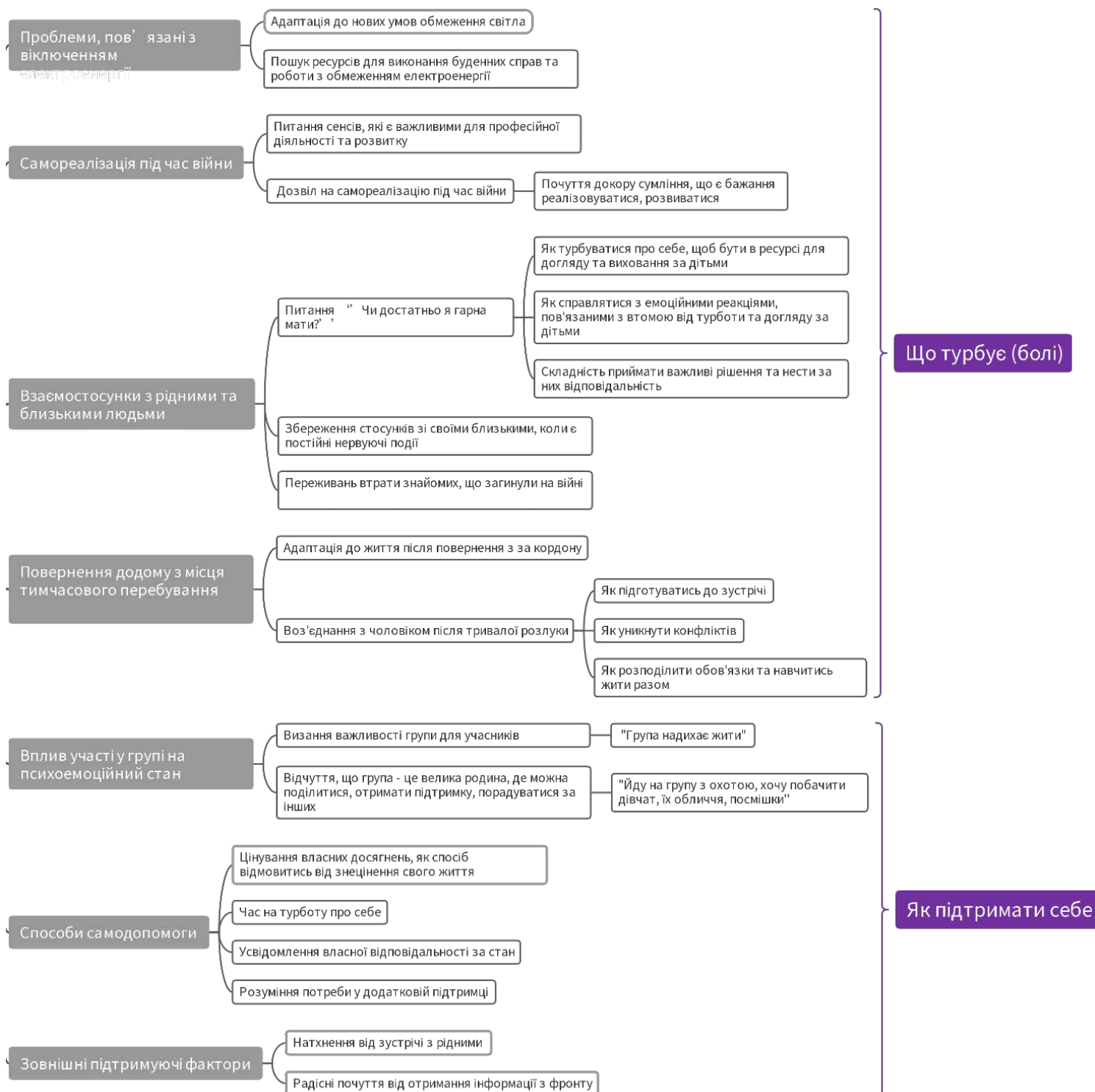
- Група підтримки для жінок, чиї чоловіки воюють



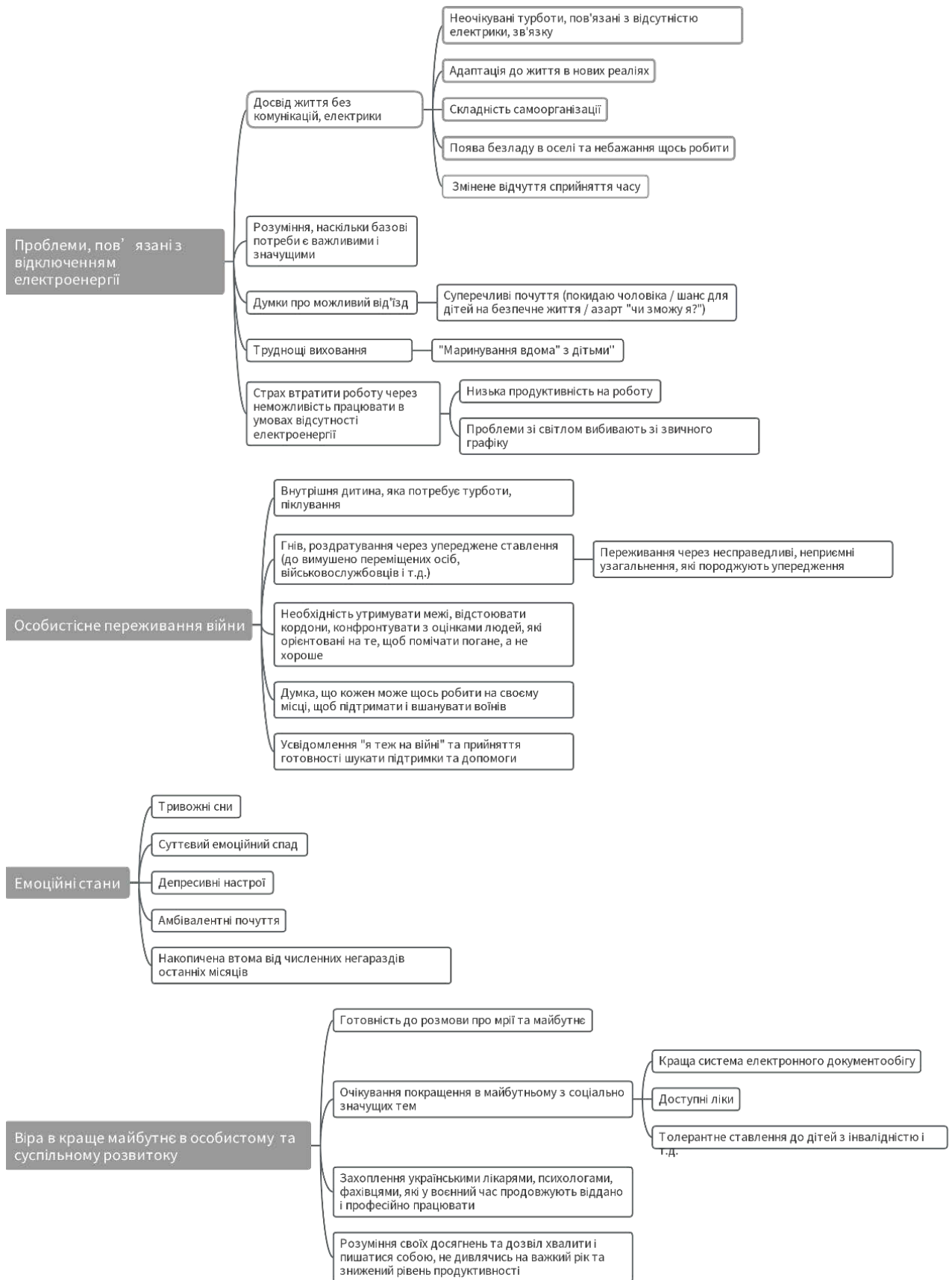
Додаток Д

Схема обговорюваних тем IV період

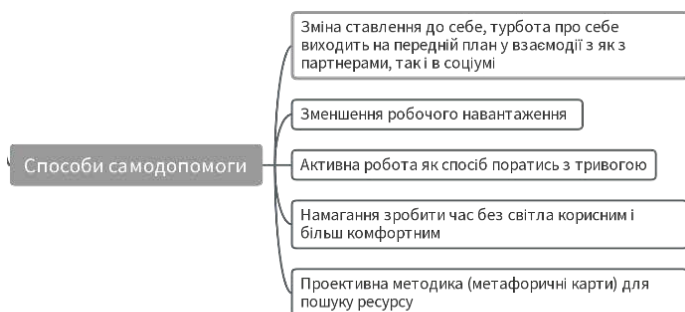
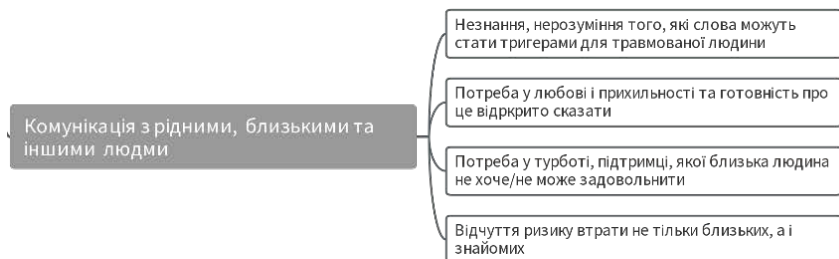
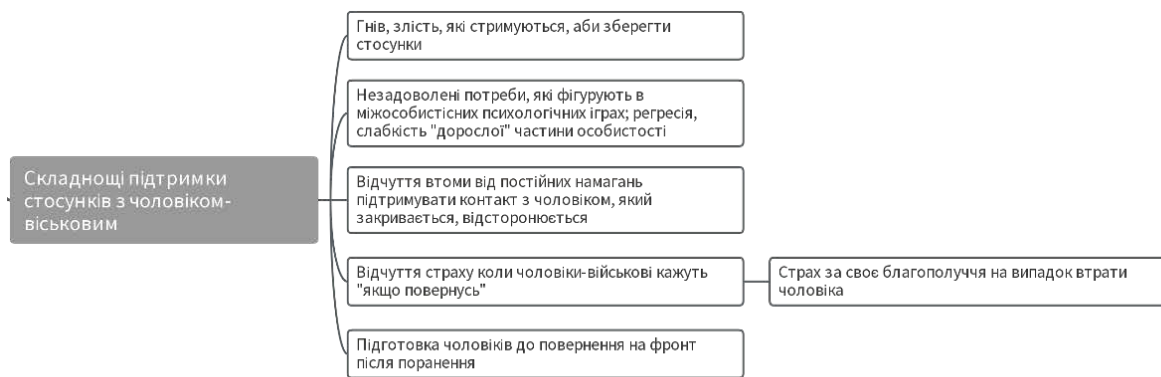
- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни



- Група підтримки для жінок, чії чоловіки воюють



Що турбує (болі)

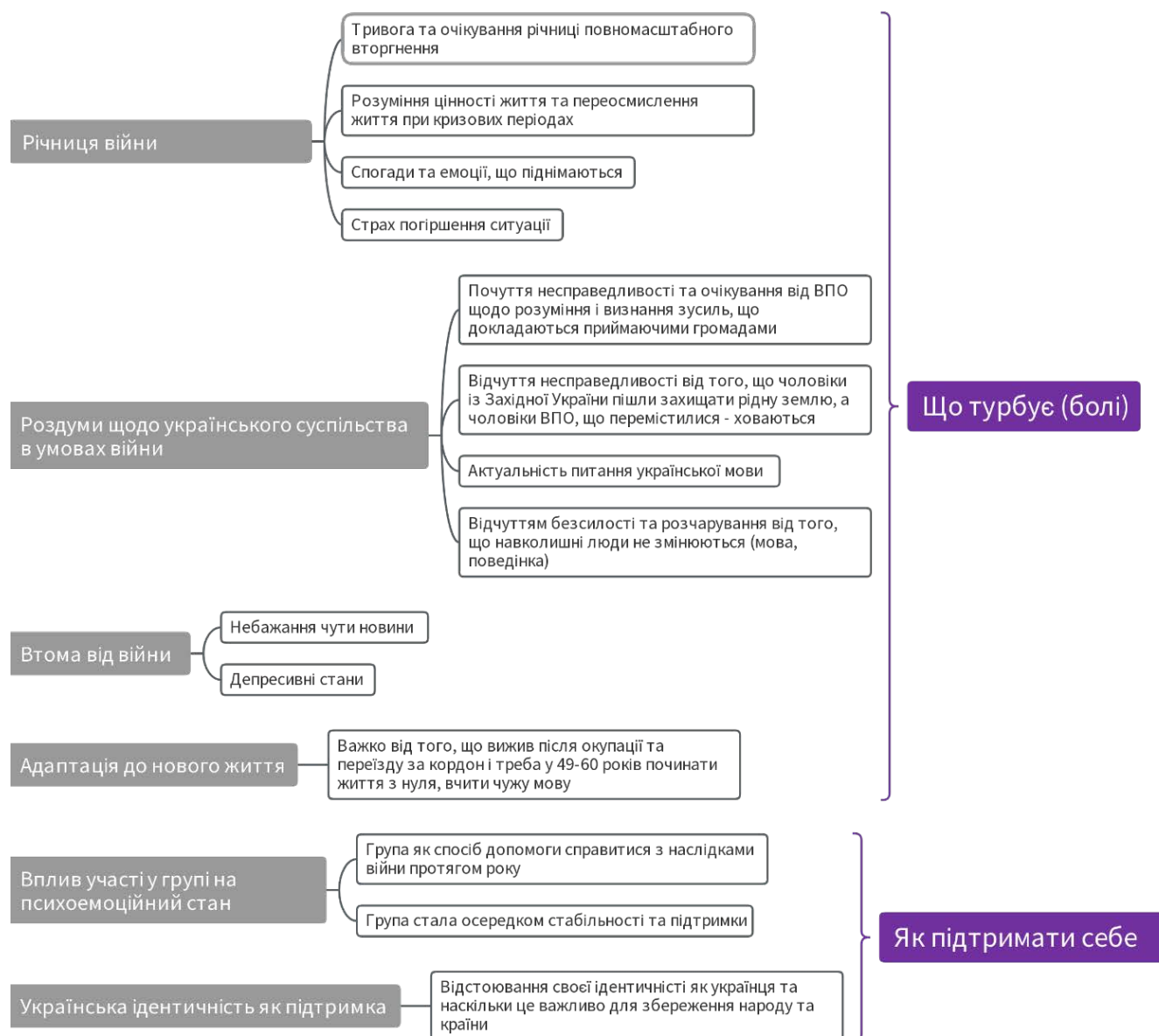


Як підтримати себе

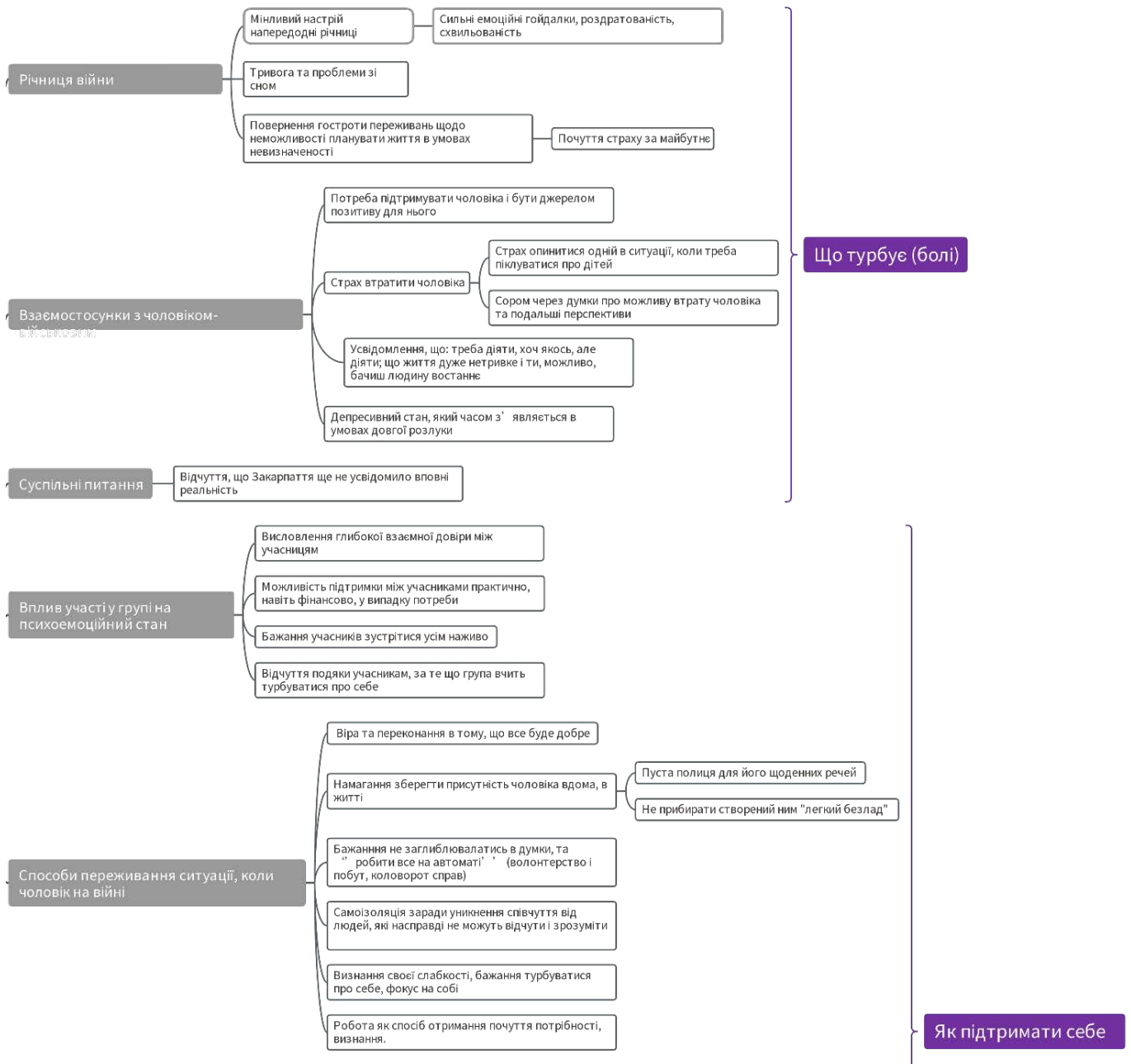
Додаток Е

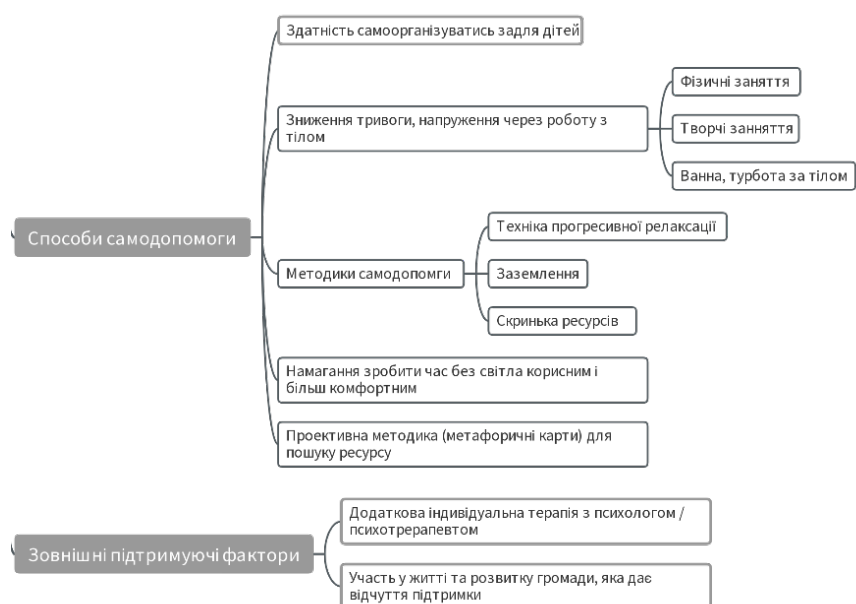
Схема обговорюваних тем V період

- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни



- Група підтримки для жінок, чії чоловіки воюють

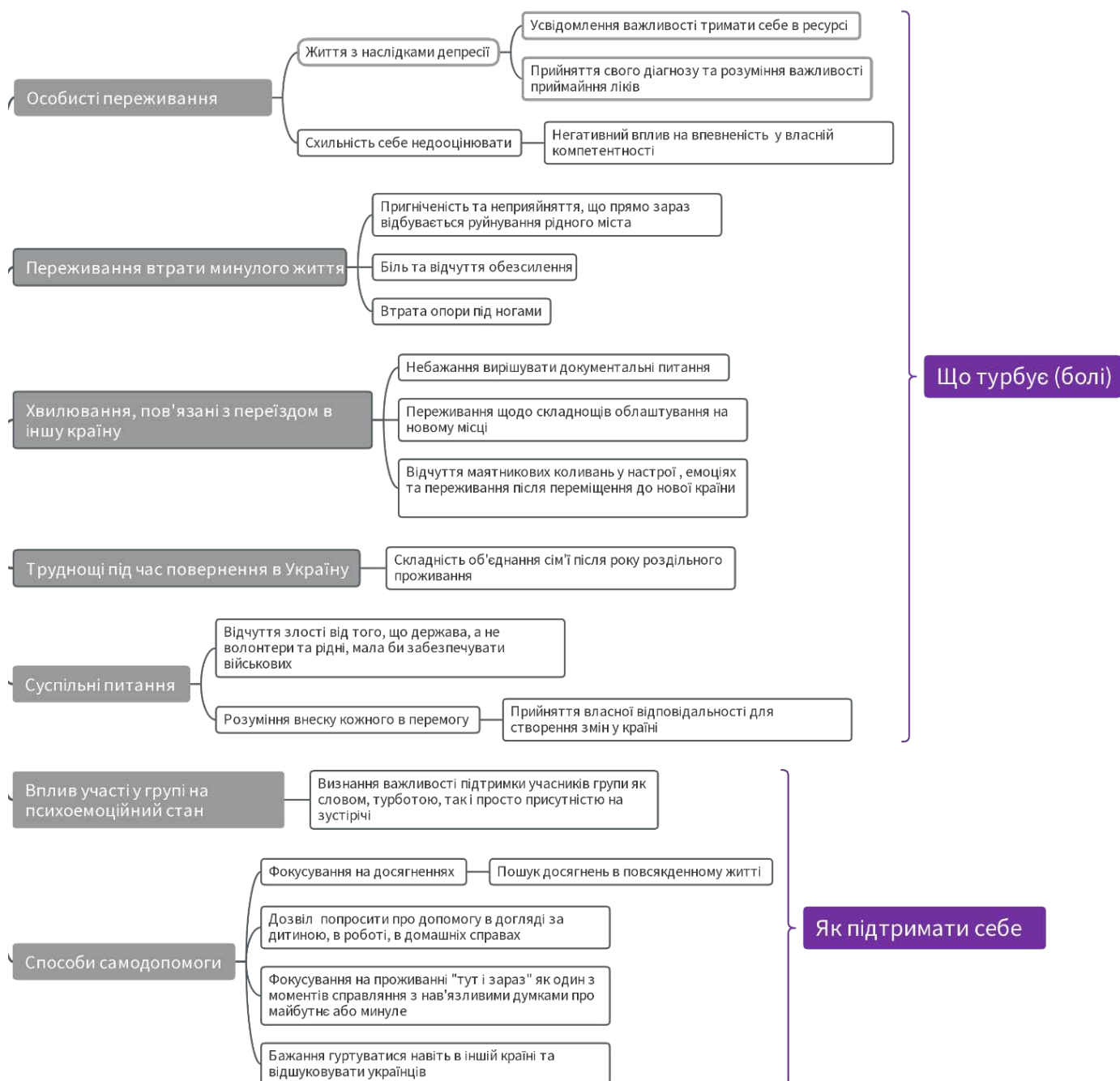




Додаток Ж

Схема обговорюваних тем VI період

- Група підтримки для усіх, хто постраждав від війни



- Група підтримки для жінок, чиї чоловіки воюють



Що турбує (болі)

