МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В. о. зав. кафедри
_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

«РОЛЬ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД МОЛОДІ»

Виконала: студентка 4 курсу, П/42 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Тулєнцова Крістіна Вікторівна

Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри психології **Поліщук Олена Романівна**

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД МОЛОДІ…… 7
1.1. Поняття та сутність групової підтримки у психологічній науці…… 7
1.2. Психологічні наслідки війни для молоді…… 14
1.3. Соціально-психологічні механізми впливу групової підтримки на подолання травматичного досвіду…… 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД МОЛОДІ…… 23
2.1. Організація та методика дослідження…… 23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження……... 26
2.3. Практичні рекомендації щодо використання групової підтримки в роботі з молоддю…… 34
ВИСНОВКИ……... 43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 47
ДОДАТКИ…….. 51

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні зміни у психоемоційному стані молоді, яка є однією з найбільш вразливих соціальних груп до впливу травматичних подій. Постійне перебування в умовах небезпеки, невизначеності, втрати почуття безпеки, вимушене переселення, переживання за власне життя та життя близьких людей негативно позначаються на психологічному благополуччі молодих людей. Наслідками такого впливу можуть бути підвищена тривожність, емоційне виснаження, депресивні прояви, посттравматичні стресові реакції, труднощі соціальної адаптації та зниження рівня психологічної стійкості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема пошуку ефективних засобів психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Одним із важливих ресурсів психологічного відновлення є групова підтримка, яка забезпечує відчуття прийняття, емоційної безпеки, взаєморозуміння та соціальної приналежності. Групові форми роботи сприяють зниженню психоемоційного напруження, розвитку навичок конструктивного подолання стресу, формуванню резильєнтності та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому дослідження ролі групової підтримки у подоланні наслідків війни серед молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дозволяє визначити ефективні механізми психологічної допомоги та адаптації молодого покоління до умов воєнного часу.

Попри значну кількість сучасних наукових праць, присвячених проблемам психічного здоров'я в умовах війни, питання ролі групової підтримки у подоланні наслідків травматичного досвіду серед молоді залишається недостатньо дослідженим.

Теоретичні та практичні аспекти психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях висвітлювали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці,

зокрема І. Ялом, К. Роджерс, К. Левін, Т. Яценко, Л. Петровська, С. Хоружий, І. Пішко та інші.

Водночас проблема впливу групової підтримки саме на молодь, яка переживає наслідки воєнних подій, потребує подальшого ґрунтовного вивчення. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних психологічних засобів підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток резильєнтності, покращення емоційного стану та соціально-психологічної адаптації молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження – процес психологічного відновлення молоді, яка пережила вплив воєнних подій.

Предмет дослідження – роль групової підтримки як психологічного ресурсу подолання наслідків війни серед молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль групової підтримки у подоланні психологічних наслідків війни серед молоді, а також визначити її вплив на емоційний стан, адаптацію та психічне благополуччя.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену групової підтримки у психології.

2. Охарактеризувати психологічні наслідки війни для молоді.

3. Визначити особливості групової взаємодії на емоційне відновлення та адаптацію молоді.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання групової підтримки як засобу психологічної допомоги молоді в умовах посттравматичного стресу.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження ролі групової підтримки у

подоланні наслідків війни серед молоді *(Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS); шкала тривожності Спілберга-Ханіна; опитувальник копінг-стратегії Р. Лазаруса).*

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського національного університету, а саме Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт». Основну вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія (І-ІІ курсів).

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення ролі групової підтримки у процесі подолання наслідків війни, а також у розширенні уявлень про механізми соціально-психологічної допомоги молоді в умовах кризових і травматичних подій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічної підтримки молоді, тренінгів групової взаємодії, а також у діяльності психологів, соціальних педагогів та кураторів у закладах освіти з метою підвищення рівня психологічної стійкості та адаптації молоді.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами (VIII школа технологій інклюзивної освіти) з темою: «Групова підтримка як ресурс інклюзивного освітнього середовища у подоланні психоемоційних наслідків війни та забезпеченні особистісного зростання молоді з ОПП» (м. Вінниця, 2025); на науково-практичному семінарі «Забезпечення академічної доброчесності в освітньому середовищі ЗВО: виклики сьогодення» з темою: «Типові причини академічних порушень у студентському середовищі та шляхи їх подолання» (Умань, 2025).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 1 публікації: «Роль групової підтримки у формуванні психологічної стійкості молоді в умовах

війни» в електронному збірнику праць IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг представлений на 59 сторінках, основний зміст включає 46 сторінок. Робота містить таблиці, рисунки та додатки. Список використаних джерел складає 37 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД МОЛОДІ

1.1. Поняття та сутність групової підтримки у психологічній науці

Поняття групової підтримки у психологічній науці розглядається як важливий соціально-психологічний феномен, що відображає систему взаємодії між людьми, спрямовану на надання емоційної, інформаційної та практичної допомоги в межах групи. У сучасних психологічних дослідженнях групова підтримка трактується як значущий ресурс особистості, який сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню психологічної стійкості та покращенню процесів адаптації до складних життєвих обставин.

У межах психологічної науки сутність групової підтримки пов’язується з такими процесами, як емоційне прийняття, емпатійна взаємодія, обмін досвідом, формування відчуття належності до спільноти та розвиток довірливих міжособистісних стосунків. Саме ці механізми забезпечують позитивний вплив групи на психоемоційний стан особистості та сприяють подоланню кризових і травматичних переживань.

Особливого значення групова підтримка набуває в умовах підвищеної соціальної напруги та воєнних викликів, коли потреба у психологічній опорі та взаєморозумінні значно зростає. У цьому контексті групова взаємодія виступає не лише засобом емоційного розвантаження, а й важливим чинником особистісного розвитку та відновлення внутрішніх ресурсів людини.

Сучасна психологія та суміжні галузі активно розвивають пошук і впровадження активних методів навчання та психологічної корекції, серед яких особливе місце посідає соціально-психологічний тренінг. Його основною метою є розвиток навичок ефективного спілкування, міжособистісної взаємодії та корекція особистісних характеристик. Дослідження численних науковців підтверджують, що участь у тренінгових групах сприяє зміні

життєвих установок, розширенню самосвідомості, розвитку сенситивності та підвищенню соціально-психологічної компетентності особистості.

Історично ідея тренінгу бере свій початок у середині XX століття. Її становлення пов'язують із роботами К. Левіна, який започаткував дослідження групової динаміки та створення перших Т-груп (training groups), спрямованих на вивчення процесів взаємодії в малих групах. Важливим джерелом розвитку тренінгового підходу також стала групова психотерапія, засновником якої вважають Якоб Морено, зокрема його концепція соціометрії, що стала методологічною основою багатьох сучасних групових форм роботи.

Подальший розвиток тренінгових методів пов'язаний із виникненням груп зустрічей, які отримали значне поширення у клієнт-центрованому підході К. Роджерс. Окрім цього, формувалися різні напрями групової роботи, зокрема біхевіоральні, гештальт- та трансактні групи, які розширили можливості психологічного впливу на особистість.

У пострадянському просторі активне впровадження соціально-психологічних тренінгів розпочалося у 1970-х роках завдяки роботам таких дослідників, як Л. Петровська, Г. Ковальов, Ю. Ємельянов, Н. Хрящова. В Україні одним із важливих напрямів розвитку тренінгової роботи стала система активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розроблена Т. Яценко.

Груповий тренінг розглядається як ефективний інструмент особистісного розвитку, що забезпечує глибокі зміни через пережитий досвід взаємодії. У процесі роботи в групі відбувається формування нових моделей поведінки, розвиток навичок комунікації та підвищення рівня саморефлексії.

У психологічній науці групи класифікуються за різними критеріями: *за розміром* (малі та великі), *за статусом* (формальні та неформальні), *за ступенем реальності* (реальні та умовні), а також за *рівнем розвитку* (дифузні групи, корпорації, асоціації, колективи). Важливим є поняття групової динаміки, яка відображає процеси розвитку та змін у групі під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

До ключових чинників розвитку групи належать її цілі, норми, структура, рівень згуртованості та етапи розвитку. Групові норми регулюють поведінку учасників, а структура визначає рольовий розподіл у групі. Зокрема, *виділяють такі ролі:* лідер (альфа), експерт (бета), пасивні учасники (гамма), периферійні члени (омега) та опозиціонери (дельта).

Згуртованість групи визначається рівнем емоційної привабливості та взаємної підтримки між її членами. Вона є важливим чинником ефективності групової взаємодії та формування позитивного психологічного клімату.

Рольова поведінка у групі проявляється через специфіку як вербальної, так і невербальної комунікації. Лідер займає домінуючу позицію, ніби «розширюючи» свій вплив у груповому просторі. Увага менш активних учасників зазвичай зосереджується на лідері, вони часто повторюють його висловлювання, що підсилює їхню впевненість і відчуття включеності. Окремі учасники прагнуть перейти до більш активних ролей у групі, іноді навіть за рахунок витіснення менш активних членів. Особи з опозиційною позицією зазвичай виступають проти лідера, намагаючись вплинути на думку групи та залучити на свій бік якомога більше її учасників.

Групова згуртованість визначається рівнем емоційної прихильності її членів до групи. Основними показниками згуртованості є взаємна симпатія між учасниками та ступінь привабливості групи як цілісного утворення для кожного її члена.

Рівень згуртованості залежить від того, наскільки власна група є більш привабливою для особистості порівняно з іншими можливими групами.

Етапи розвитку групи включають кілька послідовних фаз: формування, функціонування, розвиток, стагнацію, регрес і розпад. Водночас слід зазначити, що не кожна група обов’язково проходить усі зазначені стадії розвитку.

Усі тренінгові форми роботи умовно поділяють на дві основні категорії:

а) ті, що спрямовані на розвиток конкретних навичок (наприклад, ведення дискусій, вирішення міжособистісних конфліктів);

б) ті, що орієнтовані на поглиблення розуміння процесів спілкування, зокрема аналіз власної поведінки, поведінки партнера та групової взаємодії загалом.

К. Рудестам пропонує класифікувати психокорекційні групи на чотири основні типи:

а) групи організаційного розвитку та розв'язання проблем;

б) групи розвитку лідерських якостей і міжособистісних навичок;

в) групи особистісного зростання;

г) терапевтичні групи.

Отже, соціально-психологічний тренінг виступає комплексним інструментом розвитку особистості, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, забезпечуючи ефективні умови для особистісного зростання, самопізнання та соціальної адаптації.

У наукових напрацюваннях В. Ямницького та О. Сторож, присвячених проблемі психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами психотерапії, особистісне благополуччя розглядається як інтегративна система властивостей і характеристик особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до життєвих змін та стресових викликів. Дослідники наголошують, що важливими внутрішніми ресурсами підтримання психологічного благополуччя є емоційна стійкість, оптимізм, самосвідомість, відповідальність і здатність до саморегуляції. Саме ці якості сприяють не лише подоланню труднощів, а й активному конструюванню власного життя відповідно до особистісних цінностей та життєвих смислів [31].

У своїх дослідженнях автори підкреслюють, що важливу роль у відновленні та зміцненні внутрішніх ресурсів особистості відіграє групова психотерапія та психологічна підтримка. Реалізована ними програма психологічної підтримки особистісного благополуччя майбутніх психологів в

умовах війни сприяла розвитку ресурсності, емоційної стабільності та психологічної витривалості учасників. У процесі роботи здобувачі освіти навчилися зосереджувати увагу на власних інтересах, цінностях, навчанні та професійному розвитку, що стало важливим чинником подолання невизначеності та стресу в умовах війни [31].

Крім того, учасники програми усвідомили деструктивний вплив таких негативних станів, як тривожність, агресія та імпульсивність, які не сприяють особистісному розвитку, а навпаки – посилюють емоційне виснаження. Завдяки психотерапевтичній роботі вони набули навичок емоційної саморефлексії, навчилися краще розуміти власні переживання та цінувати результати своєї діяльності. Дослідники також відзначають розвиток у майбутніх психологів довірливості, автономності, цілеспрямованості, комунікативних умінь та інтернального локусу контролю. Учасники програми змогли глибше усвідомити сенс власного життя, значущість професійної діяльності та важливість збереження особистісного благополуччя в умовах війни [31].

І. Ялом розглядає терапевтичний процес як багатокомпонентне явище, що включає *11 базових чинників,* які забезпечують ефективність групової взаємодії. *До них він відносить:* формування надії та віри в позитивні зміни; усвідомлення універсальності переживань; отримання нової інформації; альтруїстичну взаємодію; коригуюче переосмислення досвіду первинної сімейної групи; розвиток соціальних навичок; моделювання поведінки; інтерперсональне навчання; згуртованість групи; катарсис та екзистенційне осмислення досвіду [30].

Дослідники підкреслюють, що корекція Я-концепції особистості найбільш ефективно відбувається саме в умовах групового тренінгу, оскільки він активізує низку важливих психологічних механізмів. Зокрема, посилюється мотивація до самопізнання під впливом групових норм, які стимулюють рефлексію та самоаналіз. Учасники починають глибше усвідомлювати власні потреби, можливості, професійні інтереси й цінності, а

також формувати позитивні образи майбутнього та особистісно-професійні цілі, що підтримують розвиток їхнього «Я» [30].

Важливим компонентом є також отримання зворотного зв'язку від інших учасників групи щодо власної поведінки та проявів у спілкуванні, що сприяє формуванню більш адекватного самосприйняття.

Серед додаткових *чинників ефективності групового тренінгу як засобу розвитку особистісної зрілості можна виокремити такі:*

- Міжособистісне пізнання – відкритий обмін думками між учасниками сприяє формуванню реалістичного образу «Я» та розумінню того, як особистість сприймається іншими.
- Катарсис – можливість емоційного вираження переживань у безпечному середовищі сприяє зниженню внутрішнього напруження та розвитку навичок конструктивного емоційного реагування.
- Групова згуртованість – відчуття прийняття та належності до групи навіть за умов обговорення особистих труднощів сприяє підвищенню самоприйняття та позитивного ставлення до себе.
- Саморозуміння – групова взаємодія допомагає усвідомити раніше неусвідомлені аспекти власної поведінки, стереотипи та способи взаємодії з іншими.
- Екзистенційні чинники – участь у групі сприяє прийняттю особистої відповідальності за власне життя незалежно від зовнішніх оцінок чи підтримки.
- Універсальність переживань – усвідомлення того, що інші учасники мають подібні емоційні та міжособистісні труднощі, підвищує відчуття підтримки, надії та мотивацію до розвитку.
- Альтруїзм – надання допомоги іншим учасникам підвищує самоповагу та відчуття власної значущості.
- Обмін досвідом – взаємне навчання способам подолання життєвих і професійних труднощів розширює поведінковий репертуар учасників.

- Саморозкриття – підвищення рівня довіри в групі сприяє відкритості, щирості та зниженню психологічного захисту, що робить поведінку більш доступною для аналізу та зворотного зв’язку [30].

Таким чином, групова форма роботи виступає потужним механізмом розвитку особистості, оскільки поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти психологічного зростання.

На основі аналізу психологічної літератури нами було сформульовано, що *групова підтримка* – це соціально-психологічний феномен, який передбачає систему емоційної, інформаційної та поведінкової взаємодії між членами групи, спрямовану на надання взаємодопомоги, прийняття та ресурсного підкріплення особистості. Вона реалізується через емпатійне спілкування, обмін досвідом, взаєморозуміння та формування відчуття належності до спільноти, що сприяє зниженню психологічного напруження, підвищенню стресостійкості та відновленню психоемоційної рівноваги, особливо в умовах кризових і травматичних ситуацій.

Особистість формується в процесі соціальної взаємодії та водночас зазнає постійного впливу різних соціальних груп, до яких вона належить. Саме групове середовище значною мірою визначає особливості поведінки людини, її соціальні ролі, способи взаємодії та окремі риси характеру. Належність до різних груп може сприяти як формуванню нових моделей поведінки, так і зміні вже наявних особистісних характеристик.

Як зазначає О. Скрипченко, група здійснює вагомий вплив на психіку та поведінку особистості. Частина змін, які виникають під впливом групової взаємодії, може мати тимчасовий характер і зникати після виходу людини із групового середовища, тоді як інші закріплюються та поступово трансформуються у стійкі особистісні якості. Через взаємодію з іншими людьми особистість не лише пізнає соціальне оточення, а й формує уявлення про саму себе. Порівнюючи власні досягнення, поведінку та міжособистісні взаємини з іншими членами групи, людина оцінює свої можливості,

особистісні характеристики та коригує власну поведінку відповідно до цінностей і норм соціального середовища [4].

Отже, групова підтримка у психологічній науці розглядається як важливий соціально-психологічний механізм, що забезпечує емоційну, інформаційну та поведінкову взаємодію між учасниками групи, сприяючи розвитку почуття безпеки, прийняття та приналежності. Групове середовище створює умови для саморозкриття, обміну досвідом, формування адаптивних способів подолання труднощів і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому групова підтримка є ефективним засобом психологічної допомоги, особливо в умовах кризових та травматичних подій, зокрема війни.

1.2. Психологічні наслідки війни для молоді

Психологічні наслідки війни для молоді є складним багатовимірним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості, які виникають у відповідь на тривалий стрес та травматичний досвід. Умови воєнної реальності, пов’язані з невизначеністю, загрозою безпеці, втратами та порушенням звичного способу життя, суттєво впливають на психічне здоров’я молодих людей, які перебувають у процесі становлення особистості.

У цьому контексті особливо актуальними стають прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, зниження рівня психологічної стійкості, труднощі соціальної адаптації та формування відчуття безпорадності або невизначеності щодо майбутнього. Водночас війна може активізувати як деструктивні, так і конструктивні механізми психологічного реагування, зокрема пошук соціальної підтримки, розвиток резильєнтності та переосмислення життєвих цінностей.

Вивчення психологічних наслідків війни для молоді є важливим для розуміння їхніх адаптаційних можливостей та визначення ефективних шляхів

психологічної допомоги, зокрема через групову підтримку та соціальну взаємодію.

У дослідженнях Л. Котлова, І. Долінчук та І. Ілющенко встановлено, що воєнні події суттєво вплинули на психоемоційний стан юнацтва. Автори зазначають, що найбільший рівень тривожності у молоді пов'язаний саме з війною – про це повідомили 39% опитаних. Водночас значна частина тривожних переживань (28%) стосується шкільного життя та навчальної діяльності, що є характерним для раннього юнацького віку [16].

Дослідники підкреслюють, що тривожність старшокласників також зумовлена невизначеністю майбутнього та особливостями міжособистісних взаємин із родиною й однолітками. Окрему увагу автори звертають на страх втрати близьких людей, який посилює потребу молоді в емоційній близькості та спонукає більше часу проводити з родиною і друзями. У результаті цього відбувається переосмислення життєвих цінностей, а міжособистісні стосунки набувають більшої значущості та глибини [16].

Науковці також зазначають, що негативні переживання, страхи та емоційне напруження молоді переважно пов'язані саме з воєнними подіями. Значна частина опитаних вказує, що ситуація в країні перешкоджає відчуттю психологічного благополуччя, оскільки багато хто має рідних у зоні бойових дій або безпосередньо пережив травматичні події, пов'язані з руйнуваннями та небезпекою [16].

Автори наголошують, що психічні стани юнаків і юнок є досить нестійкими та чутливими до впливу навколишнього середовища. Водночас важливими ресурсами підтримки психічного здоров'я молодь визначає заняття улюбленими справами, спілкування з близькими людьми, взаємодію з домашніми тваринами та можливість побути наодинці із собою [16].

У дослідженні Ю. Асєєва, Д. Возний та Т. Волинчук було проаналізовано психологічний стан української молоді, яка зазнала впливу воєнних подій, а також визначено ефективність різних психотерапевтичних підходів у зниженні проявів посттравматичного стресу, депресії та підвищенні

рівня резильєнтності. Для оцінки психологічного стану використовувався комплекс психодіагностичних методик, зокрема PCL-5, PHQ-9 та CD-RISC, а також були впроваджені адаптовані психотерапевтичні інтервенції: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT), програма усвідомленого зниження стресу (MBSR) та групова терапія розвитку стійкості (RBG-T) [3].

Результати дослідження засвідчили високу ефективність запропонованих психотерапевтичних втручань. Найбільш виражені позитивні зміни були зафіксовані серед учасників, які проходили травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію. У молоді з високими початковими показниками ПТСР рівень посттравматичної симптоматики після проходження терапії знизився приблизно на 40 %. Дослідниця пояснює це ефективністю когнітивної реструктуризації, яка сприяла переосмисленню травматичного досвіду, зменшенню нав'язливих спогадів, тривожності, флешбеків та емоційного напруження [3].

Ефективною виявилася і програма усвідомленого зниження стресу (MBSR), особливо у роботі з учасниками, які мали помірний рівень тривожності та депресивних проявів. Завдяки використанню медитативних практик та розвитку усвідомленості рівень ПТСР у досліджуваних знизився приблизно на 25 %, а показники депресії – на 20 %. Учасники також відзначали покращення емоційної саморегуляції та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації [3].

Особливу увагу Ю. Асєєва, Д. Возний та Т. Волинчук приділяють груповій терапії розвитку стійкості (RBG-T), яка продемонструвала значущість соціальної підтримки у процесі подолання наслідків війни. Під час групових занять учасники мали можливість ділитися власним досвідом, отримувати емоційну підтримку та формувати відчуття приналежності до групи. У результаті рівень резильєнтності зріс приблизно на 30 %, що свідчить про покращення здатності молоді адаптуватися до стресових обставин та долати психологічні труднощі [3].

Загалом результати дослідження підтвердили, що поєднання когнітивно-поведінкових, медитативних та групових форм психологічної допомоги позитивно впливає на психічне здоров'я молоді, сприяє зниженню симптомів ПТСР і депресії, розвитку емоційної стійкості та формуванню ефективних механізмів адаптації до умов воєнного часу [3].

На думку В. Содолевської, результати проведеного дослідження засвідчили виражені позитивні зміни у психоемоційному стані учасників експериментальної групи після 35-денного психологічного втручання порівняно з контрольною групою. Зокрема, за шкалою PHQ-9 було встановлено істотне зниження проявів депресії: у 92 % учасників експериментальної групи спостерігалися мінімальні ознаки депресивних станів, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не виявлено, а у 52 % респондентів зберігався легкий рівень депресії.

За результатами шкали GAD-7 дослідниця також відзначає значне зниження рівня тривожності серед учасників експериментальної групи: 88 % молоді продемонстрували мінімальний рівень тривожності, тоді як у контрольній групі переважали помірні прояви занепокоєння 84 %. Окрім цього, за шкалою CD-RISC-10 було зафіксовано суттєве підвищення рівня резильєнтності: високий рівень психологічної стійкості виявлено у 96 % учасників експериментальної групи, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 8 %.

В. Содолевська наголошує, що отримані результати підтверджують ефективність психологічних інтервенцій у зниженні психопатологічних проявів та розвитку резильєнтності молоді, яка переживає вплив воєнних подій. Науковиця підкреслює, що резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність особистості протистояти стресовим і травматичним ситуаціям, а її розвиток сприяє покращенню адаптаційних можливостей молоді в умовах війни.

Отже, війна здійснює комплексний і тривалий вплив на психічне здоров'я молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного

напруження, депресивних проявів, посттравматичних реакцій та труднощів соціально-психологічної адаптації. Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що важливими ресурсами подолання наслідків травматичного досвіду виступають психологічна підтримка, розвиток резильєнтності, соціальна взаємодія та групові форми роботи, які сприяють емоційному відновленню, формуванню відчуття безпеки та підвищенню здатності молоді адаптуватися до складних життєвих умов.

1.3. Соціально-психологічні механізми впливу групової підтримки на подолання травматичного досвіду

Соціально-психологічні механізми впливу групової підтримки на подолання травматичного досвіду розглядаються як система взаємопов'язаних процесів, що забезпечують емоційне відновлення, підвищення стресостійкості та адаптацію особистості до складних життєвих умов. У контексті переживання наслідків війни особливої значущості набуває саме групова взаємодія, оскільки вона створює умови для відчуття безпеки, прийняття та зниження рівня психологічної ізоляції.

Групова підтримка виступає важливим ресурсом подолання травматичного досвіду, оскільки через механізми емоційного обміну, взаємного прийняття та нормалізації переживань сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоційних станів. Вона також активізує внутрішні ресурси особистості, формує відчуття приналежності до спільноти та підсилює віру у можливість подолання труднощів.

Розуміння зазначених механізмів є важливим для визначення ефективності групової підтримки як психологічного інструменту відновлення молоді, що переживає наслідки травматичних подій.

Серед сучасних методів психологічної допомоги важливе місце займають підходи доказової психотерапії, які базуються на науково

підтверджених дослідженнях та мають доведену ефективність у роботі з травматичним досвідом. *До таких методів належать:*

1. Групова психотерапія – передбачає цілеспрямоване використання групової взаємодії та динаміки. Оскільки психотравматичний досвід часто порушує здатність людини до довірливого спілкування, участь у групі сприяє відновленню соціальних контактів, формуванню довіри та розвитку навичок підтримуючої взаємодії.

2. Когнітивна психотерапія – ґрунтується на положенні про те, що поведінка людини визначається її переконаннями та уявленнями про себе і світ. Основною метою є переосмислення негативних думок і реакцій, які підтримують симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

3. Терапія прийняття та відповідальності (ACT) – спрямована на розвиток психологічної гнучкості через прийняття власного досвіду та включення в ціннісно-орієнтовану діяльність. Такий підхід допомагає людині краще усвідомити свої життєві пріоритети та адаптуватися до складних обставин.

4. Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF- CBT) – орієнтована на опрацювання травматичного досвіду, зміну негативних інтерпретацій подій та зменшення симптомів повторного переживання травми, а також корекцію дисфункційних поведінкових і когнітивних реакцій.

5. EMDR-терапія (десенсибілізація та переробка травматичних спогадів рухами очей) – інтегративний метод, що поєднує різні психотерапевтичні підходи з технікою двосторонньої стимуляції мозку, найчастіше через рухи очей, з метою зниження емоційної напруги, пов’язаної з травматичними спогадами.

6. Сімейна посттравматична терапія – спрямована на відновлення та гармонізацію сімейних взаємин, покращення комунікації між членами родини та створення підтримувального середовища для людини, яка пережила травматичний досвід.

Вітчизняні дослідники С. Хоружий, І. Пішко та Н. Лозінська підкреслюють особливу ефективність використання групових методів психологічної допомоги у подоланні травматичного досвіду. Автори описують технології групової роботи з учасниками бойових дій та особами, які постраждали внаслідок воєнних подій, наголошуючи на значущості міжособистісної довіри як ключового чинника ефективного відновлення в процесі групової психотерапії.

Досліджуючи різні групові підходи до подолання посттравматичних стресових станів, М. Кін та М. Дж. Фрідман зазначають, що з теоретичної точки зору групові методи психотерапії можна умовно поділити на три основні типи: підтримуючу групову терапію, когнітивно-біхевіоральну групову терапію та психодинамічну групову терапію. Розглянемо їх детальніше.

1. Підтримуюча групова терапія охоплює широкий спектр групових підходів, орієнтованих на роботу з кризовими та стресовими ситуаціями різного характеру. У програмах допомоги при посттравматичних розладах такі групи можуть використовуватися як первинний етап терапії або як додатковий ресурс до інших форм психологічної роботи. У межах цього підходу детальний аналіз травматичних подій не є основним акцентом; натомість увага приділяється опрацюванню емоцій середньої інтенсивності (сум, фрустрація, біль) та зниженню більш гострих переживань (страх, гнів). Основною метою є створення безпечного середовища, яке сприяє поступовому відновленню та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання симптомів ПТСР і покращення соціального, емоційного та професійного функціонування.

2. Когнітивно-біхевіоральна групова терапія спрямована насамперед на зменшення проявів посттравматичного стресового розладу. У цьому підході значна увага приділяється систематичному опрацюванню травматичного досвіду через його вербалізацію, когнітивне переосмислення та корекцію дезадаптивних переконань. Важливим компонентом є також формування та закріплення навичок подолання стресу, включаючи превентивні техніки саморегуляції. Окремо підкреслюється значення виявлення особистісних

ресурсів, які допомагають підтримувати досягнуті терапевтичні результати як у процесі роботи, так і після завершення терапії.

3. Психодинамічна групова терапія спрямована на глибинне осмислення травматичного досвіду та його особистісного значення для людини. Основна увага приділяється дослідженню внутрішніх переживань, реакцій та несвідомих механізмів, пов'язаних із травмою. Завданням терапії є допомога учасникам у переосмисленні власного досвіду, зменшенні уникнення травматичних тем і формуванні нового розуміння подій, що відбулися. Важливим результатом є інтеграція травматичного досвіду в життєву історію особистості та надання йому смислового значення, що сприяє психологічному відновленню та особистісному зростанню.

Ще одним важливим різновидом групової роботи з постраждалими є психологічний дебрифінг, який розглядається як форма короткострокової психологічної допомоги, що надається невдовзі після пережитої надзвичайної або травматичної події.

Психологічний дебрифінг являє собою структуроване групове обговорення, яке може проводитися як психологом, так і спеціально підготовленим фахівцем або волонтером. Його рекомендують застосовувати для осіб, які безпосередньо пережили або стали свідками травматичних подій. Найбільш доцільним вважається проведення дебрифінгу через 48 годин після інциденту, оскільки саме в цей період знижується гострота первинних емоційних реакцій, що дозволяє учасникам більш усвідомлено аналізувати власний досвід. У той же час надто відстрочене проведення процедури є менш ефективним, адже спогади можуть втрачати чіткість і ставати фрагментарними, що ускладнює досягнення терапевтичних цілей [23].

Оптимальний розмір групи дебрифінгу зазвичай становить до 15 осіб. У разі більшої кількості постраждалих організовуються кілька паралельних груп у різних приміщеннях [23].

Головною метою психологічного дебрифінгу є зниження рівня психологічного страждання та профілактика розвитку тяжких наслідків

травматичного стресу. У процесі роботи учасники отримують можливість краще зрозуміти характер власних реакцій і визначити можливі способи подолання наслідків травми. До основних завдань дебрифінгу належать:

- опрацювання емоційних переживань, реакцій і почуттів;
- зниження індивідуальної та групової напруги;
- нормалізація сприйняття власних реакцій шляхом усвідомлення їх поширеності серед інших учасників;
- посилення відчуття групової підтримки та взаєморозуміння;
- підготовка до можливих відстрочених психологічних реакцій;
- виявлення та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
- формування навичок самодопомоги та орієнтація на можливі джерела зовнішньої підтримки [23].

Класична структура психологічного дебрифінгу включає три послідовні етапи: перший – обговорення переживань та оцінка рівня стресового навантаження; другий – детальний аналіз симптомів із забезпеченням емоційної підтримки та відчуття безпеки; третій – підбиття підсумків, мобілізація ресурсів, надання інформації та планування подальших кроків [3].

Окремо слід зазначити, що у світовій практиці значного поширення як форма групової підтримки також набула психологічна просвіта, яка доповнює інші інтервенції та сприяє підвищенню обізнаності щодо реакцій на травматичний досвід.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУПОВОЇ ПІДТРИМКИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ СЕРЕД МОЛОДІ

2.1. Організація та методика дослідження

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського національного університету, а саме Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт». Основну вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія (I-II курсів).

Для емпіричного дослідження ролі групової підтримки у подоланні наслідків війни серед молоді було використано комплекс психодіагностичних методик.

З метою визначення рівня соціальної підтримки застосовано багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки MSPSS.

Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) (Додаток А) є коротким психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня підтримки, яку особистість відчуває з боку сім'ї, друзів та значущих осіб.

Методика дає змогу оцінити особливості соціального оточення людини та виявити ризики виникнення почуття самотності чи соціальної ізоляції. Крім того, шкала використовується для аналізу результативності програм і заходів, спрямованих на посилення соціальної підтримки та покращення міжособистісної взаємодії.

Варто зазначити, що зацікавленість проблемою соціальної підтримки як механізму подолання стресу активно почала зростати ще у середині 70-х років XX століття. Дослідження науковців засвідчили, що достатній рівень соціальної підтримки має суттєвий вплив на психічний і фізичний стан особистості, а також виконує буферну функцію, послаблюючи негативний вплив стресових життєвих подій та зменшуючи прояви психологічних симптомів.

Методика Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) складається з 12 тверджень, які спрямовані на оцінку рівня підтримки, що відчувається респондентом з боку сім'ї, друзів та значущих осіб. Досліджуваним пропонується ознайомитися з кожним твердженням та оцінити ступінь своєї згоди за семибальною шкалою, де 1 бал означає «повністю не погоджуюсь», а 7 балів – «повністю погоджуюсь».

Методика включає три основні шкали:

- підтримка сім'ї;
- підтримка друзів;
- підтримка значущих інших.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку середнього показника за кожною шкалою та загального рівня соціальної підтримки. Вищі показники свідчать про високий рівень сприйманої соціальної підтримки, наявність емоційної опори та позитивних соціальних зв'язків, тоді як низькі результати можуть вказувати на недостатність підтримки, труднощі соціальної взаємодії та ризик емоційної ізоляції.

Для дослідження рівня тривожності використано *шкалу тривожності Спілбергера- Ханіна*, яка є однією з найбільш поширених методик діагностики тривожних станів особистості (Додаток Б). Методика спрямована на дослідження двох видів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної.

Реактивна тривожність характеризує емоційний стан людини в конкретний момент часу та проявляється через напруження, хвилювання, занепокоєння і нервозність у відповідь на стресові обставини. Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну схильність особистості сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Методика складається з 40 тверджень:

- 20 тверджень спрямовані на визначення реактивної тривожності;
- 20 тверджень – на визначення особистісної тривожності.

Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності тверджень власному стану за чотирибальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних показників за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

до 30 балів – низький рівень тривожності;

31–45 балів – помірний рівень тривожності;

46 балів і більше – високий рівень тривожності.

Використання методики у межах дослідження дало змогу визначити особливості емоційного стану молоді та встановити вплив групової підтримки на рівень тривожності в умовах переживання наслідків війни.

Особливості подолання стресових ситуацій та використання соціальної підтримки як копінг-ресурсу досліджувалися за допомогою *опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса* (Додаток В).

Методика дозволяє визначити особливості поведінки людини в умовах психологічного напруження та виявити найбільш характерні копінг-стратегії, які використовуються для подолання труднощів.

Основою методики є уявлення про копінг як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, що сприймаються як надмірні або стресогенні.

Опитувальник містить низку тверджень, які описують різні варіанти реагування на складні життєві ситуації. Респондентам пропонується оцінити частоту використання кожної поведінкової стратегії.

Методика включає такі основні шкали:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування вирішення проблеми;

- позитивна переоцінка.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом визначення домінуючих копінг-стратегій особистості. Високі показники за шкалою «пошук соціальної підтримки» свідчать про схильність особистості звертатися по допомогу та підтримку до оточення. Переважання шкали «планування вирішення проблеми» характеризує конструктивний стиль подолання труднощів, тоді як високі показники за шкалою «уникнення» можуть вказувати на труднощі адаптації та прагнення уникати переживання проблемних ситуацій.

Використання методики у дослідженні дозволило визначити особливості подолання молоддю наслідків війни та встановити роль групової підтримки як важливого ресурсу психологічної адаптації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на вивчення особливостей впливу групової підтримки на психологічний стан молоді в умовах переживання наслідків війни. У межах дослідження було здійснено оцінку рівня сприйманої соціальної підтримки, тривожності та особливостей використання копінг-стратегій.

Отримані результати дали змогу визначити взаємозв’язок між рівнем соціальної підтримки та здатністю молоді долати стресові й кризові ситуації, а також встановити роль групової взаємодії у процесі психологічної адаптації та емоційного відновлення.

Для дослідження було використано *Багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки (MSPSS),* яка дозволяє оцінити рівень підтримки, що відчувається респондентами з боку сім’ї, друзів та значущого оточення. Методика включає 12 тверджень, які учасники оцінювали за семибальною шкалою відповідно до ступеня згоди з кожним твердженням.

Отримані результати дали змогу визначити загальний рівень соціальної підтримки та проаналізувати особливості міжособистісної взаємодії молоді в умовах воєнного стресу.

Таблиця 2.1

Рівні сприйманої соціальної підтримки серед здобувачів вищої освіти за методикою MSPSS

Рівень соціальної підтримки	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий рівень	18	45 %
Середній рівень	15	37,5 %
Низький рівень	7	17,5 %

Результати дослідження засвідчили, що найбільша частина респондентів – 18 (45 %) – має високий рівень сприйманої соціальної підтримки. Це свідчить про наявність у здобувачів вищої освіти достатньо сформованого соціального оточення, яке забезпечує емоційну підтримку, відчуття безпеки та можливість отримання допомоги у складних життєвих ситуаціях.

15 (37,5 %) опитаних продемонстрували середній рівень соціальної підтримки. Для цієї категорії характерне часткове відчуття підтримки з боку близького оточення, однак у стресових ситуаціях вони можуть потребувати додаткової емоційної взаємодії та психологічної допомоги.

Низький рівень соціальної підтримки було виявлено у 7 (17,5 %) респондентів. Такі результати можуть свідчити про недостатню включеність у соціальні зв’язки, труднощі міжособистісної взаємодії або переживання емоційної ізоляції, що особливо загострюється в умовах воєнного стресу.

Таблиця 2.2

Показники за шкалами методики MSPSS

Шкала	Середній показник
Підтримка сім’ї	5,8 %
Підтримка друзів	5,4 %
Підтримка значущих інших осіб	5,1 %

Аналіз показників за окремими шкалами методики показав, що найбільш вираженим джерелом підтримки для респондентів є сім’я. Це свідчить про важливу роль родинного середовища у забезпеченні емоційної стабільності молоді в умовах переживання наслідків війни.

Дещо нижчі показники було отримано за шкалою підтримки друзів, що вказує на значущість дружнього оточення у процесі соціальної адаптації та подолання стресу.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою підтримки значущих інших, що може пояснюватися труднощами формування довірливих міжособистісних стосунків в умовах психологічної нестабільності та підвищеної тривожності.

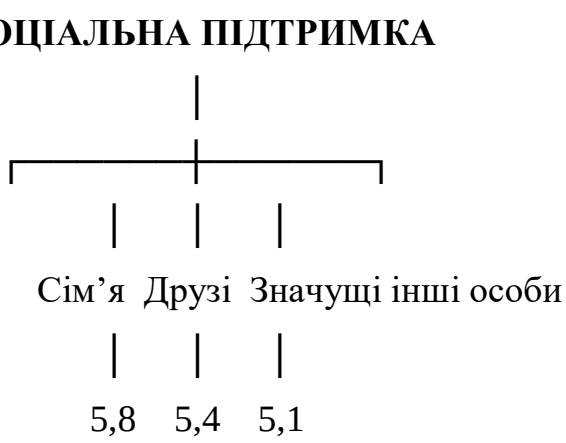


Рис. 2.1. Джерела соціальної підтримки

Отримані результати підтверджують важливу роль соціальної та групової підтримки у процесі подолання наслідків війни серед молоді. Високий рівень підтримки сприяє зниженню емоційного напруження, формуванню психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Водночас недостатність підтримки може ускладнювати процес емоційного відновлення та підвищувати ризик розвитку тривожних і дезадаптивних станів.

Отримані результати за методикою MSPSS засвідчили важливу роль соціальної підтримки у забезпеченні психологічного благополуччя молоді в

умовах воєнного стресу. Водночас для більш глибокого розуміння емоційного стану здобувачів вищої освіти доцільним стало дослідження рівня їхньої тривожності, оскільки саме тривога є одним із найбільш поширених психологічних наслідків переживання кризових та травматичних подій. З цією метою було використано *шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна*, яка дозволяє визначити особливості ситуативної та особистісної тривожності молоді.

Таблиця 2.3

Рівні реактивної тривожності серед здобувачів вищої освіти

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	6	15 %
Середній рівень	19	47,5 %
Високий рівень	15	37,5 %

Результати дослідження свідчать, що найбільша частина респондентів 19 (47,5%) має *середній рівень реактивної тривожності*. Це вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке може бути пов’язане з впливом стресогенних чинників воєнного часу.

Високий рівень реактивної тривожності було виявлено у 15 (37,5 %)здобувачів освіти. Для таких респондентів характерними є підвищене хвилювання, емоційна нестабільність, внутрішнє напруження та переживання невизначеності щодо майбутнього.

Низький рівень реактивної тривожності зафіксовано лише у 6 (15 %) опитаних, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та достатній рівень психологічної адаптації.

Таблиця 2.4

Рівні особистісної тривожності серед здобувачів вищої освіти

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	5	12,5 %
Середній рівень	17	42,5 %
Високий рівень	18	45 %

Результати дослідження показали, що високий рівень особистісної тривожності характерний для 18 (45 %) респондентів. Це свідчить про стійку схильність значної частини молоді до переживання тривоги, емоційної напруги та невпевненості.

17 (42,5 %) здобувачів освіти мають середній рівень особистісної тривожності, що вказує на помірну емоційну чутливість до стресових ситуацій.

Низький рівень особистісної тривожності було виявлено лише у 5 (12,5 %) опитаних, що характеризує їх як емоційно стійких та більш адаптованих до стресових умов.

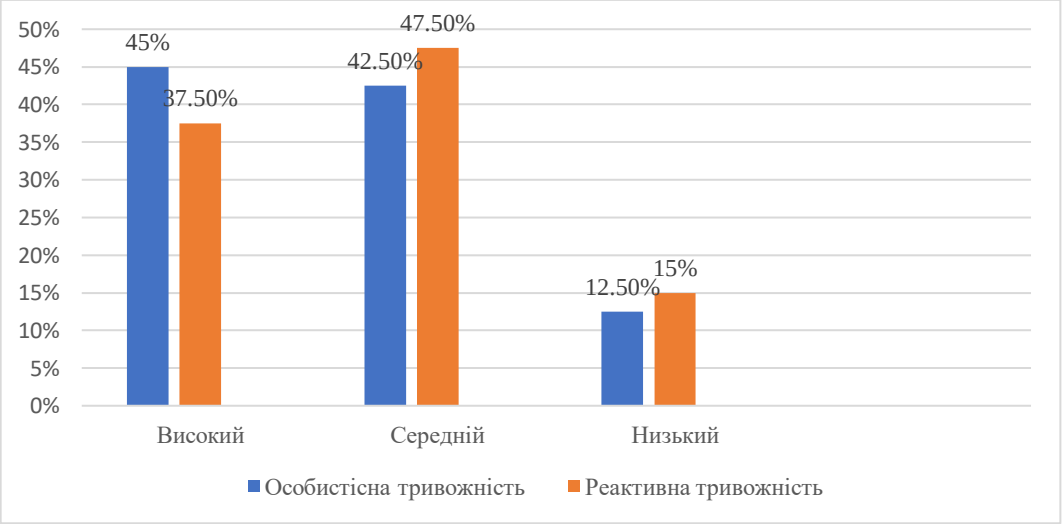


Рис. 2.2. Співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності

Порівняльний аналіз показав, що особистісна тривожність у досліджуваних є більш вираженою, ніж реактивна. Це може свідчити про тривалий вплив стресових факторів війни, які формують стійке емоційне напруження та відчуття небезпеки.

Підвищений рівень тривожності серед молоді може негативно впливати на: емоційний стан; навчальну діяльність; міжособистісні стосунки; психологічну адаптацію.

Водночас результати дослідження підтверджують важливість соціальної та групової підтримки як чинника зниження тривожності та стабілізації психоемоційного стану молоді.

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень тривожності серед здобувачів вищої освіти, що обумовлено впливом воєнного стресу та соціальної нестабільності. Високі показники особистісної тривожності вказують на потребу молоді у психологічній підтримці, розвитку навичок емоційної саморегуляції та залученні до групових форм взаємодії, які сприяють зниженню психологічного напруження та формуванню відчуття безпеки.

Результати дослідження рівня тривожності показали, що значна частина здобувачів вищої освіти переживає підвищене емоційне напруження та тривогу, пов’язані з впливом воєнних подій. У зв’язку з цим важливим стало визначення того, яким чином молодь долає стресові ситуації та які поведінкові стратегії використовує для психологічної адаптації. Саме тому наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування *опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса*, який дозволяє дослідити особливості подолання стресу та роль соціальної підтримки як ресурсу адаптації.

Таблиця 2.5

Домінуючі копінг-стратегії здобувачів вищої освіти

Копінг-стратегія	Середній показник
Пошук соціальної підтримки	67 %
Планування вирішення проблеми	63 %
Самоконтроль	58 %
Позитивна переоцінка	55 %
Прийняття відповідальності	49 %
Дистанціювання	44 %
Конфронтація	39 %
Уникнення	36 %

Отримані результати свідчать, що найбільш вираженою копінг-стратегією серед респондентів є пошук соціальної підтримки (67%). Це вказує на схильність молоді звертатися по емоційну допомогу, підтримку та поради

до оточення у складних життєвих ситуаціях. Такий результат підтверджує важливу роль групової взаємодії та міжособистісних зв'язків у процесі подолання наслідків війни.

Високі показники за шкалою «планування вирішення проблеми» (63%) свідчать про прагнення значної частини молоді конструктивно підходити до подолання труднощів, аналізувати ситуацію та шукати шляхи її вирішення.

Достатньо вираженим також є показник самоконтролю (58%), що характеризує прагнення респондентів контролювати власні емоції та поведінку в умовах стресу.

Середній рівень за шкалою «позитивна переоцінка» (55%) вказує на здатність частини молоді знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих обставинах та використовувати кризовий досвід для особистісного розвитку.

Таблиця 2.6

Рівень використання конструктивних та неконструктивних копінг-стратегій

Тип копінг-стратегій	Кількість осіб	Відсоток (%)
Переважно конструктивні	24	60 %
Змішані	11	27,5 %
Переважно неконструктивні	5	12,5 %

Результати показали, що більшість здобувачів вищої освіти 24 (60 %) використовують переважно конструктивні копінг-стратегії, які сприяють ефективній психологічній адаптації та подоланню стресу. До таких стратегій належать: пошук соціальної підтримки; планування вирішення проблем; самоконтроль; позитивна переоцінка.

У 11 (27,5 %) респондентів виявлено змішаний тип копінг-поведінки, що свідчить про нестабільність способів реагування на стресові ситуації.

Переважання неконструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення та дистанціювання, було зафіксовано у 5 (12,5 %) опитаних. Це може вказувати

на труднощі психологічної адаптації та підвищений ризик емоційного виснаження.

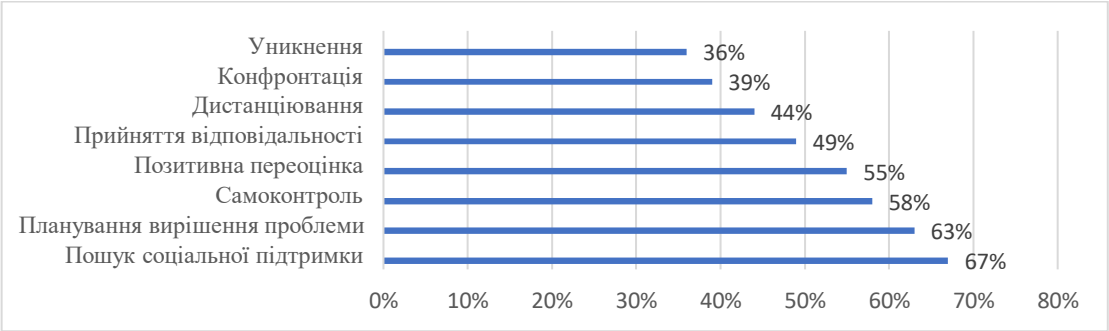


Рис 2.3. Домінуючі копінг-стратегії молоді

Отримані результати свідчать про те, що молодь переважно використовує конструктивні способи подолання стресу, серед яких провідне місце займає пошук соціальної підтримки. Це підтверджує важливу роль групової взаємодії та міжособистісної підтримки у процесі психологічного відновлення після переживання наслідків війни.

Водночас наявність респондентів із переважанням неконструктивних копінг-стратегій вказує на необхідність організації психологічної допомоги, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективної соціальної взаємодії.

Результати емпіричного дослідження дозволили комплексно дослідити роль групової підтримки у подоланні наслідків війни серед молоді. За допомогою *Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)* було встановлено, що більшість здобувачів вищої освіти мають середній та високий рівень соціальної підтримки, при цьому найбільш значущим джерелом підтримки виступає сім’я та близьке оточення. Отримані результати підтверджують важливість міжособистісної взаємодії та емоційної підтримки для психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стресу.

Дослідження за *шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна* показало, що значна частина респондентів характеризується підвищеним рівнем реактивної

та особистісної тривожності. Це свідчить про наявність емоційного напруження, переживання невизначеності та психологічної нестабільності, зумовлених впливом воєнних подій. Водночас результати дали змогу простежити, що респонденти з вищим рівнем соціальної підтримки демонструють нижчі показники тривожності та кращу психологічну адаптацію.

За результатами опитувальника *копінг-стратегій Р. Лазаруса* було встановлено, що молодь переважно використовує конструктивні способи подолання стресу, серед яких провідне місце займають пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та самоконтроль. Це свідчить про прагнення здобувачів вищої освіти активно долати труднощі та використовувати міжособистісну взаємодію як важливий ресурс психологічного відновлення.

Таким чином, результати всіх трьох методик підтверджують, що групова та соціальна підтримка є важливим чинником подолання наслідків війни серед молоді. Наявність підтримувального соціального середовища сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню конструктивних копінг-стратегій та підвищенню психологічної стійкості особистості. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження програм групової психологічної підтримки у закладах освіти з метою збереження психоемоційного благополуччя молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо використання групової підтримки в роботі з молоддю

Ефективне використання групової підтримки у роботі з молоддю, яка пережила наслідки війни, потребує системного підходу, що поєднує психологічні, соціальні та освітні інструменти. Нижче подано основні рекомендації, які можуть бути впроваджені в закладах освіти, психологічних службах та молодіжних центрах.

1. Організація стабільних груп підтримки.

Доцільно створювати постійні або довготривалі групи, які об’єднують молодь зі схожим досвідом або запитами. Стабільність складу сприяє формуванню довіри, відчуттю безпеки та відкритості у спілкуванні.

2. Створення безпечного психологічного середовища.

Ключовою умовою є дотримання принципів конфіденційності, безоцінного ставлення та добровільної участі. Важливо формувати атмосферу, у якій учасники можуть вільно висловлювати емоції без страху осуду.

3. Використання елементів психоедукації.

У межах групової роботи доцільно проводити короткі інформаційні блоки щодо стресу, травматичного досвіду, емоційної регуляції та способів подолання тривожності. Це підвищує психологічну обізнаність молоді.

4. Застосування групових психологічних вправ.

Ефективними є вправи на розвиток довіри, емпатії, емоційного вираження та саморефлексії (наприклад, обговорення досвіду, арт-терапевтичні техніки, рольові ігри, техніки «коло підтримки»).

5. Розвиток навичок взаємопідтримки.

Важливо навчати учасників групи надавати емоційну підтримку одне одному: активне слухання, вербалізація почуттів, ненав’язливе консультування, підтримувальний зворотний зв’язок.

6. Робота з емоційною стабілізацією.

Доцільно включати вправи на саморегуляцію: дихальні техніки, майндфулнес-практики, релаксаційні вправи, що сприяють зниженню рівня тривожності та напруження.

7. Інтеграція групової підтримки в освітній процес.

У закладах освіти групові форми роботи можуть бути впроваджені через години спілкування, тренінги soft skills, кураторські зустрічі та психологічні заняття.

8. Залучення фахівців мультидисциплінарної команди.

Ефективність групової підтримки підвищується за участі психологів, соціальних педагогів, кураторів та, за потреби, кризових консультантів.

9. Моніторинг психологічного стану учасників.

Рекомендується періодично оцінювати емоційний стан молоді за допомогою психодіагностичних методик для своєчасного виявлення ризиків та корекції роботи групи.

10. Підтримка позагрупової взаємодії.

Важливо заохочувати формування неформальних зв'язків між учасниками групи, що сприяє довготривалому ефекту підтримки та соціальної інтеграції.

Групова підтримка у роботі з молоддю, яка пережила наслідки війни, є одним із найбільш ефективних інструментів психологічного відновлення, оскільки дозволяє поєднати емоційну, когнітивну та соціальну складові допомоги. Її основна мета полягає у створенні безпечного простору, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку та формувати навички психологічної саморегуляції.

Організація групової роботи має базуватися на таких принципах: добровільність участі; конфіденційність; безоціночне ставлення; рівність учасників; емоційна безпека; орієнтація на ресурсність особистості.

Групи доцільно формувати чисельністю 8–15 осіб, що забезпечує достатній рівень взаємодії та водночас дозволяє зберігати керованість процесу. Оптимальна тривалість одного заняття становить 60–90 хвилин.

Кожна зустріч у межах групової підтримки повинна мати чітку структуру:

1. Вступна частина (10–15 хв.):

- привітання;
- короткий «check-in» емоційного стану;
- *налаштування на роботу.*

2. Основна частина (40–60 хв.):

- психоедукаційний блок або групові вправи;

- обговорення теми;

- виконання технік.

3. Завершальна частина (10–15 хв.):

- рефлексія;

- підбиття підсумків;

- «check-out» емоційного стану.

Психоедукація є важливою складовою групової підтримки, оскільки дозволяє нормалізувати переживання молоді та знизити рівень тривожності.

Рекомендовані теми: реакції психіки на стрес і травму; етапи переживання втрати; механізми формування тривожності; ресурси психологічної стійкості; способи самодопомоги.

Форма подачі:

- міні-лекції (10–15 хв.);
- інтерактивні обговорення;
- аналіз життєвих ситуацій.

Техніка «Коло безпеки»

Мета: створення базового відчуття психологічної безпеки в групі, формування довіри між учасниками.

Теоретичне підґрунтя: гуманістична психологія (К. Роджерс), концепція безпечного простору в груповій терапії.

Хід виконання:

1. Учасники сідають у коло.

2. Ведучий пропонує визначити правила групи (конфіденційність, повага, право мовчати).

3. Кожен учасник завершує фразу:

- «У цій групі я хочу почуватися…»
- «Для мене безпека – це…»

4. Всі відповіді фіксуються (усно або на фліпчарті).

Очікуваний ефект:

- зниження тривожності;

- формування групової згуртованості;
- підвищення довіри.

Особливості застосування:

Техніка обов'язкова на першому або другому занятті групи.

Техніка «Емоційний термометр»

Мета: розвиток навички усвідомлення та вербалізації емоційного стану.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується шкала від 0 до 10:
- 0 – повний емоційний спокій;
- 10 – максимальне напруження.

2. Кожен учасник визначає свій рівень.

3. Далі відбувається обговорення:
- «Що вплинуло на ваш стан?»
- «Що могло б знизити рівень напруги?»

Інтерпретація:

- низькі значення (0–3) – стабільний стан;
- середні (4–6) – помірна напруга;
- високі (7–10) – потреба у додатковій підтримці.

Очікуваний ефект:

- розвиток емоційної грамотності;
- профілактика накопичення стресу.

Техніка «П'ять опор» (ресурсна вправа)

Мета: актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів молодої людини.

Хід виконання:

Учасник заповнює 5 категорій:

1. Люди, які мене підтримують.
2. Мої особисті сильні якості.
3. Мої досягнення.
4. Місця, де я почуваюся безпечно.
5. Дії, які допомагають мені заспокоїтися.

Обговорення:

- Що було найлегше/найскладніше назвати?
- Яких ресурсів не вистачає?

Очікуваний ефект:

- формування опори на власні сили;
- зниження відчуття безпорадності.

Техніка «Я-повідомлення»

Мета: формування конструктивної комунікації та зниження конфліктності.

Структура:

- «Я відчуваю…»
- «Коли відбувається…»
- «Я хотів/ла б…»

Приклад:

«Я відчуваю тривогу, коли не отримую відповіді в групі, я хотів/ла б більше зворотного зв’язку».

Хід виконання:

1. Ведучий пояснює модель.

2. Учасники трансформують конфліктні або емоційні висловлювання у «Я-повідомлення».

3. Групове обговорення.

Очікуваний ефект:

- розвиток емпатії;
- зменшення агресивної комунікації;
- підвищення відповідальності за власні емоції.

Техніка «Активне слухання в парах»

Мета: розвиток емпатії та навичок підтримки.

Хід виконання:

1. Учасники об’єднуються у пари.

2. Один розповідає історію (5–7 хв).

3. Інший слухає, використовуючи правила:

- не перебивати;
- підтримувати зоровий контакт;
- перефразовувати («Я правильно зрозумів, що…»).

4. Потім ролі змінюються.

Рефлексія:

- Що відчували, коли вас слухали?
- Що було складним у ролі слухача?

Очікуваний ефект:

- розвиток довіри;
- покращення комунікативних навичок.

Техніка «Заземлення 5–4–3–2–1»

Мета: швидка стабілізація емоційного стану при тривозі або паніці.

Хід виконання:

Учасник послідовно називає:

- 5 речей, які бачить;
- 4 речі, які відчуває тілом;
- 3 звуки, які чує;
- 2 запахи;
- 1 смак або позитивну думку.

Психологічний механізм:

Перемикання уваги з внутрішньої тривоги на зовнішні стимули.

Очікуваний ефект:

- зниження рівня паніки;
- повернення контролю над станом.

Техніка «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення соціальних ресурсів.

Хід виконання:

1. Учасники малюють коло.

2. Усередині пишуть найближчих людей.

3. Зовні – менш близькі, але важливі контакти.

4. Аналіз:

- Хто дає найбільше підтримки?
- Чи є «порожні зони»?

Очікуваний ефект:

- усвідомлення соціальної опори;
- зменшення відчуття ізоляції.

Техніка «Лінія життя»

Мета: інтеграція життєвого досвіду та переосмислення подій.

Хід виконання:

1. Учасник малює лінію від народження до сьогодні.

2. Позначає:

- важливі події;
- кризові моменти;
- ресурси та перемоги.

3. Обговорення в групі (за бажанням).

Фокус роботи:

- «Що допомогло мені пройти складні події?»

Очікуваний ефект:

- формування життєстійкості;
- переосмислення травматичного досвіду.

Техніка «Три добрі події дня»

Мета: формування позитивного мислення та зниження негативного фокусу.

Хід виконання:

Щоденно учасники записують:

- 3 позитивні події дня;
- що сприяло їх виникненню;
- які емоції це викликало.

Обговорення в групі:

- обмін позитивними досвідами.

Очікуваний ефект:

- розвиток оптимістичного мислення;
- профілактика депресивних станів.

Техніка «Ресурсний образ» (візуалізація)

Мета: формування внутрішнього образу спокою та сили.

Хід виконання:

1. Ведучий проводить коротку релаксацію.
2. Учасники уявляють місце, де почуваються в безпеці.
3. Потім описують або малюють цей образ.

Обговорення:

«Що дає вам цей образ?»

Очікуваний ефект:

- зниження тривожності;
- розвиток навичок саморегуляції.

Запропоновані техніки групової підтримки є комплексною системою психологічного впливу, що поєднує емоційну стабілізацію, розвиток соціальної взаємодії та формування особистісних ресурсів молоді. Їх систематичне використання сприяє зниженню наслідків воєнного стресу, підвищенню рівня психологічної стійкості та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Групова підтримка є ефективним інструментом психологічної допомоги молоді в умовах воєнного стресу. Її результативність забезпечується поєднанням емоційної взаємодії, психоедукації та практичних технік саморегуляції. Використання запропонованих вправ сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню навичок емоційної стабільності та розвитку соціальної підтримки, що є ключовими чинниками психологічного відновлення молоді.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети бакалаврського дослідження було послідовно реалізовано всі визначені завдання, що дозволило отримати комплексне уявлення про роль групової підтримки у подоланні наслідків війни серед молоді, а також про її значення як чинника психологічного відновлення, адаптації та зниження проявів посттравматичного стресу.

У межах першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до феномену групової підтримки. Встановлено, що групова підтримка у психологічній науці розглядається як багатовимірний соціально-психологічний феномен, який охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні взаємодії між учасниками групи.

Узагальнення наукових джерел свідчить, що групова підтримка виступає важливим ресурсом особистості, який забезпечує відчуття безпеки, прийняття, належності до спільноти та зниження рівня психологічної ізоляції. У сучасних дослідженнях вона розглядається як чинник, що сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку адаптаційних можливостей та формуванню ефективних копінг-стратегій.

Особливе значення у теоретичному осмисленні феномену мають положення про групову динаміку, рольову структуру групи, згуртованість та механізми міжособистісної взаємодії. Саме ці складові визначають ефективність групової підтримки та її вплив на психоемоційний стан особистості.

Таким чином, групова підтримка розглядається як системний процес, що інтегрує взаємну допомогу, емоційне прийняття та обмін досвідом, забезпечуючи умови для психологічного відновлення та особистісного зростання.

У межах другого завдання було охарактеризовано психологічні наслідки війни для молоді. Встановлено, що воєнні події є потужним психотравмуючим

фактором, який суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та систему цінностей молодої особистості.

До основних психологічних наслідків війни належать: підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, порушення відчуття безпеки, зниження психологічної стійкості, труднощі соціальної адаптації, а також формування негативних очікувань щодо майбутнього. У багатьох випадках спостерігаються прояви посттравматичного стресового реагування, що включає нав'язливі спогади, емоційне виснаження, уникнення травматичних ситуацій та підвищену чутливість до стресу.

Водночас було встановлено, що війна може виступати не лише як деструктивний, але й як трансформаційний фактор. Частина молоді демонструє розвиток резильєнтності, активізацію внутрішніх ресурсів, переосмислення життєвих пріоритетів та посилення мотивації до саморозвитку.

Отже, психологічні наслідки війни для молоді є неоднорідними та залежать від поєднання індивідуальних ресурсів особистості, соціальної підтримки та умов середовища.

У межах другого завдання було проаналізовано психологічні наслідки війни для молоді на основі результатів емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 40 здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» (I–II курсів).

Для діагностики були використані три психодіагностичні методики: Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса.

Аналіз результатів за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна засвідчив, що у досліджуваній групі переважають середній та високий рівні тривожності. Зокрема, високий рівень реактивної тривожності виявлено у 35 % респондентів (n = 14), середній – у 50% (n = 20), низький – у 15% (n = 6). Щодо особистісної тривожності, високі показники зафіксовано у 40 % студентів (n = 16), середні – у 45% (n = 18), низькі – у 15 % (n = 6).

Отримані дані свідчать про значне емоційне напруження та підвищену вразливість молоді до стресових впливів, зумовлених воєнними подіями.

Результати за *методикою MSPSS* показали, що більшість респондентів оцінюють рівень сприйманої соціальної підтримки як середній або високий. Високий рівень соціальної підтримки зафіксовано у 45 % (n = 18) студентів, середній – у 40 % (n = 16), низький – у 15 % (n = 6). При цьому найбільш значущим джерелом підтримки виступає сім'я, далі – друзі та значущі інші. Це свідчить про наявність достатнього соціального ресурсу, який виконує захисну функцію у складних життєвих умовах.

Аналіз *копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса* показав, що у студентів переважають конструктивні способи подолання стресу. Найчастіше використовуються такі стратегії, як пошук соціальної підтримки (високий рівень – 55 % (n = 22)), планування вирішення проблем (50 % (n = 20)) та самоконтроль (45 % (n = 18)). Водночас менш вираженими є уникнення та емоційно-уникальні стратегії, що вказує на відносно адаптивний характер поведінкових реакцій більшості респондентів.

Результати трьох методик дозволяє зробити висновок, що, незважаючи на високий рівень тривожності, молодь має достатній рівень соціальної підтримки та схильність до використання переважно конструктивних копінг-стратегій. Це свідчить про наявність як ризикових (підвищена тривожність), так і ресурсних (соціальна підтримка та адаптивні способи подолання стресу) компонентів у структурі психологічного стану студентів.

Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують, що психологічні наслідки війни для молоді є комплексними та суперечливими, поєднуючи емоційну вразливість із наявністю внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути активізовані, зокрема, через групову підтримку.

У межах четвертого завдання було розроблено практичні рекомендації щодо застосування групової підтримки в роботі з молоддю в умовах посттравматичного стресу.

Встановлено, що ефективність групової роботи значною мірою залежить від правильної організації процесу, підбору учасників та використання відповідних психокорекційних методів. Доцільним є застосування таких форм роботи, як підтримуючі групи, психоедукаційні заняття, групові тренінги, дебрифінг, а також елементи когнітивно-поведінкової та психодинамічної терапії.

Практичні рекомендації включають:

- створення безпечного та довірливого групового середовища;
- забезпечення поступового переходу від емоційного опрацювання до когнітивного переосмислення досвіду;
- розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;
- формування навичок взаємної підтримки та емпатійного слухання;
- використання технік нормалізації переживань та зниження тривожності;
- активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Окремо підкреслено доцільність інтеграції групової підтримки в освітнє середовище закладів вищої освіти як системного елементу психологічного супроводу студентської молоді.

Результати дослідження свідчить, що групова підтримка є важливим соціально-психологічним ресурсом подолання наслідків війни серед молоді. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності, розвитку адаптаційних можливостей та формуванню конструктивних стратегій подолання стресу.

Отже, групова взаємодія виступає не лише засобом психологічної допомоги, а й важливим чинником особистісного розвитку та відновлення психологічного благополуччя молодої людини в умовах посттравматичного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко І. М. Психологічні особливості дітей, постраждалих від військового конфлікту. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 152 с

2. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Фляркoвська О. В.,Харьківська Т. А Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 149 с.

3. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. №3. С. 19–25.

4. Бабенко О. В. Психологічні наслідки війни для української молоді. Київ : Наукова думка, 2020. 250 с.

5. Березяк К., Накорчевська О., Васильєва О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 10(15). С. 40–41.

6. Василенко І. М. Молодь України в умовах збройного конфлікту: соціально-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 200 с.

7. Голуб Т. А. Соціальні мережі як засіб підтримки молоді. Дніпро : ДНУ імені Олеся Гончара, 2021. 130 с.

8. Дідух І., Комар І., Петришин Р. Соціальна підтримка студентської молоді в україні в умовах війни. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). URL: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11(17)-680-690

9. Діти в умовах збройного конфлікту: соціально-психологічні аспекти. О. М. Короленко, Л. І. Соловей. Київ: Інститут соціальної роботи. 2021. 124 с.

10. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* Вип. 14, 2022. С. 3–14.

11. Загальна психологія: підручник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Київ : Каравела, 2019. 464 с

12. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: моногр. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

13. Іщенко, Н. В. Особливості соціалізації дітей в умовах воєнного конфлікту. Київ: Науковий центр. 2019. 55 с

14. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

15. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

16. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Псиіхчне здоров'я молоді воєнного стану. *Габітус.* 2023. Вип. 53. С. 63–68.

17. Крівуля В. Є. Групова терапія як метод надання психологічної допомоги правоохоронцям, які мають бойовий досвід. *Харківський національний університет внутрішніх справ.* 2023. С. 153–155.

18. Опанасенко Т. К. Стратегії подолання травматичних переживань у дітей. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 130 с.

19. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75) №1. 2025. С. 127–132.

20. Поліщук О. Р. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу як чинник збереження ментального здоров'я в кризових умовах. *Ментальне здоров'я.* 2026.

21. Поліщук О. Р. Роль механізмів психологічного захисту у адаптації до стресових умов. *Перспективи та інновації науки* (*Серія «Психологія»).* №1(47). 2025. С. 1681–1692.

22. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал.* 2024. №11. С. 45–52.

23. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

24. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу на психологічних інтервенцій. *НейроNEWS: психоневрологія а нейропсихіатрія.* №6(161). 2025. С. 28–34.

25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

26. Тулєнцова К. Роль групової підтримки у формуванні психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів*: матеріали дев'ятих Всеукраїнських психологічних читань (м. Умань, 14 травня 2026 р.). Умань, 2026.

27. Федорова І. О. Психологічні особливості поведінки підлітків в умовах війни. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 160 с.

28. Шеленкова Н. Л., Міщенко М. С., Поліщук О. Р. Психологія у вимірах війни: основні аспекти надання психологічної допомоги : кол. моногр.. Київ : Компринт, 2024. 331 с.

29. Штифурак В. Є., Штифурак В. С., Бурлака Н. І. Психологія соціального впливу у процесі групової роботи: монографія. 2023. 321 с.

30. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Видавництво Ростислава Бурлаки. 656 с.

31. Ямницький В. М., Сторож О. В. Психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука.* 2025. С. 340–347.

32. Pypenko I. S., Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*. 2023. №6(2). Pp. 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2 2.

33. Smeeth D., Beck S., Karam E. G. et al. The role of epigenetics in psychological resilience. *The lancet. Psychiatry*. 2021. Vol. 8, № 7. P. 620–629.

34. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., de Matos M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*. 2023. № 6(1). Pp. 22– 30. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7

35. Stadnik,A. V., Melnyk Yu. B., Babak S. A., Vashchenko I. V., Krut P. P. Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*. 2022. №5 (1–2). Pp. 20–29. https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0

36. Wang S., Barrett E., Hicks M. H. et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. Psychiatry research. 2024. Vol. 339. P. 116056

37. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment.* 1988. № 52(1). С. 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток А

БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА СПРИЙНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT – MSPSS

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені втому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 – ви дуже не згодні, 1 – ви не згодні, 2 – ви трохи не згодні, 3 – якщо ви нейтральні, 4 – ви злегка згодні, 5 – ви згодні, 6 – ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

3. Моя сім’я насправді хоче мені допомогти.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;

6 – «ви дуже згодні».

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім’ї.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім’єю.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;

2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

11. Моя сім’я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.
0 – «ви дуже не згодні»;
1 – «ви не згодні»;
2 – «ви трохи не згодні»;
3 – «якщо ви нейтральні»;
4 – «ви злегка згодні»;
5 – «ви згодні»;
6 – «ви дуже згодні».

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Ні, не зовсім так – 1 бал; мабуть так – 2 бали; Вірно – 3 бали; Цілком вірно – 4 бали.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний
18. Я занадто збуджений і мені ніяково
19. Мені радісно
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ» Р. ЛАЗАРУСА

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація – наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання – когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

Пошук соціальної підтримки – зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення – уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка – зусилля по створенню позитивного значення фокусування на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник:

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

Якщо я опинився в важкій ситуації, я…	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Часто 3 бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити.				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				

7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь, вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, – довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				

30. щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я				

захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» – 0 балів; «іноді» – 1 бал; «рідко» – 2 бали; «часто» – 3 бали.

Підсумкова оцінка за шкалою – відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал:

1. Конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2,3,13,21,26,37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8,9,11,16,32,35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4,14,17,24,33,36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми: зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5,19,22,42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1,20,30,39,40,43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15,18,23,28,29,45,48.