

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**ГРУПИ САМО- ТА ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК НАПРЯМ СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконала: здобувачка II курсу 07-211М групи
заочної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми «Соціальна робота»
Лілія МОРКВА

Керівник: к.соц.н., доцентка Тетяна ЧЕРКАШИНА

Рецензент: соціальний робітник ГО "ВПО України"
кандидатка педагогічних наук, доцентка
Олена ШКВОРЕЦЬ

Івано-Франківськ – Херсон, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення груп само-та взаємодопомоги...7	
1.1. Групи само- та взаємодопомоги як метод соціальної роботи.....7	
1.2.Закордонний досвід організації та діяльності груп само- та взаємодопомоги.....16	
Розділ 2. Технологізація здійснення соціальної роботи з ВПО засобами груп само-та взаємодопомоги.....21	
2.1. Досвід роботи груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами.....21	
2.2.Результативність груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами: результати включеного спостереження.....26	
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

У сучасних умовах соціально-економічних та культурних змін особливо важливим стає розвиток механізмів допомоги людям, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Одним із таких механізмів є групи само- та взаємодопомоги, які широко використовуються у соціальній роботі як метод психологічної та соціальної підтримки. Цей метод дозволяє забезпечити не лише професійну допомогу, а й створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння серед учасників групи. Такі групи сприяють розвитку емпатії, соціальної підтримки, зміцненню міжособистісних зв'язків та підвищенню самооцінки їхніх учасників.

Згідно з українськими та міжнародними дослідженнями, групи само- та взаємодопомоги є ефективним методом у роботі з людьми, які переживають різні форми соціальної та психологічної кризи, такі як безробіття, залежність, соціальна ізоляція, втрата близьких, хронічні захворювання тощо.

Групи само- та взаємодопомоги — це форма підтримки, яку учасники забезпечують одне одному без залучення спеціалістів. Така підтримка може бути соціальною, емоційною або практичною, але важливо, щоб вона була взаємною. Це дозволяє кожному учаснику отримувати користь від участі в групі, незалежно від того, чи вони надають допомогу, чи приймають її. Взаємини в таких колективах можуть спрямовувати, надихати, надавати підтримку, стимулювати та створювати умови для спільного проведення вільного часу. Теоретичні основи функціонування груп само- та взаємодопомоги досліджували такі науковці як Бурова Г. [2], Бутриновська У. [3], Горностаї П., Капська А. [9], Ляпина М., Майхер С. [11], Чалдіні Р. та інші. Дослідження методів само- та взаємодопомоги стає актуальним з огляду на потреби сучасного суспільства в ефективних і доступних формах соціальної підтримки, тому нами було обрано тему кваліфікаційної роботи:

«Групи само- та взаємодопомоги як напрям соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри філософії, соціології та соціальної роботи «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему роботи обговорено та затверджено на засіданні кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. №1), а також наказом по Херсонському державному університету.

Об'єкт дослідження: внутрішньо переміщені особи.

Предмет: соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в групах само- та взаємодопомоги.

Мета: дослідити роль та значення груп само- та взаємодопомоги в соціальній роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Виходячи з мети дослідження, нами були поставлені наступні **завдання:**

- охарактеризувати групи само- та взаємодопомоги як метод соціальної роботи;
- вивчити закордонний досвід організації та діяльності груп само- та взаємодопомоги;
- проаналізувати досвід роботи груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами в Україні;
- дослідити результативність груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами через опитування учасників груп

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

теоретичні:

- аналіз наукових робіт українських та зарубіжних авторів з метою вивчення теоретичних основ груп само- та взаємодопомоги;
- систематизація науково-методичних засад досліджуваної проблеми;
- порівняльний аналіз з метою вивчення досвіду функціонування груп у різних країнах світу та його порівняння з українським досвідом функціонування груп само- та взаємодопомоги;

практичні: аналіз документів для вивчення досвіду груп само- та взаємодопомоги; включене спостереження для аналізування та обґрунтування ефективності груп само та взаємодопомоги.

Наукова новизна одержаних результатів: дістало подальшого розвитку вивчення поняття «група самодопомоги», «рівний-рівному»; обґрунтовано закордонний та вітчизняний досвід організації та діяльності груп само- та взаємодопомоги, зокрема з внутрішньо переміщеними особами; досліджено

результативність груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами: результати опитування

Практична значущість. Теоретичний матеріал дослідження може бути використаний кураторами академічних груп, соціальними педагогами, психологами, соціальними працівниками, соціальними інспекторами з метою вивчення досвіду та ролі груп самодопомоги; може стати у нагоді під час організації груп само- та взаємодопомоги, а також в процесі формування науково-методичних посібників та в практичній діяльності студентів і викладачів вищих навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були обговорені під час засідань і попередніх захистів кваліфікаційної роботи на засіданні кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протоколи від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. № 1). Результати дослідження стали предметом доповіді під час I Регіональної науково-практичної конференції «Теорія та практика соціальної роботи: досвід, сучасний стан, стратегії» для

здобувачів вищої освіти та молодих науковців (03-04 грудня 2024 року, м. Івано-Франківськ). За результатами дослідження підготовлено до друку наукову статтю: Морква Л.В. Закордонний досвід організації груп самопомоги. *Магістерські студії: електронний альманах*. 2024. Вип. XXIV. С.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, 4 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (29 найменувань).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ГРУП САМО-ТА ВЗАЄМОДОПОМОГИ

1.1. Групи само- та взаємодопомоги як метод соціальної роботи

В Україні рух самодопомоги почав активно розвиватися після здобуття незалежності у 1990-х роках. Перехід до ринкової економіки і зміни в соціальній політиці призвели до того, що багато соціальних проблем, які раніше вирішувалися державою, перейшли у сферу діяльності громадських організацій та груп самодопомоги. Сьогодні в Україні діє багато організацій, що надають допомогу людям з інвалідністю, залежностями, психологічними проблемами та іншими труднощами.

Групи само- та взаємодопомоги (ГСВД) становлять ефективний інструмент у соціальній роботі, спрямований на підтримку осіб, які стикаються зі швидкими труднощами. Цей метод базується на принципах солідарності та взаємодопомоги, за допомогою яких учасники можуть обмінюватися досвідом, ресурсами та емоційною підтримкою.

ГСВД мають великий потенціал для підвищення якості життя людей у складних ситуаціях. Вони можуть зменшити негативний вплив соціальних проблем, таких як бідність, перспективи та психічні розлади, шляхом створення підтримуючого середовища. Крім того, групи можуть служити платформою для розвитку соціальних зв'язків і комунікацій, що є фактором у процесі реінтеграції людей у суспільство.

Таким чином, групи само- та взаємодопомоги виконують ключову роль у соціальному розвитку, надаючи індивідам можливість не лише отримувати допомогу, але й активно брати участь у покращенні свого життя та життя.

Основні характеристики групи само- та взаємодопомоги:

1. Групи створюють середовище, де учасники можуть поділитися своїми проблемами та отримувати поради від інших, що зменшує відчуття ізоляції.
2. Кожен учасник має можливість впливати на обговорення та процеси в групі, що сприяє розвитку почуттів активної відповідальності та автономії.
3. ГСВД може бути організовано як формальні, так і неформальні об'єднання, що дозволяє гнучко реагувати на потреби громади.
4. Учасники об'єднуються навколо спільних проблем, таких як залежність, захворювання, психічні розлади або соціальна ізоляція, що робить їхню діяльність цілеспрямованою.
5. Групи допомагають учасникам не тільки вирішувати поточні проблеми, але й розвивати навички, необхідні для подальшого самостійного життя.

Аналізуючи цей рух, можна виділити кілька ключових аспектів. По-перше, групи самодопомоги надають можливість людям самим брати участь у вирішенні власних проблем, що сприяє їхній автономії та розвитку почуття відповідальності. Це також формує навички самоврядування, які є важливими для будь-якої соціальної групи. По-друге, такі групи створюють середовище підтримки, де учасники можуть відкрито обговорювати свої проблеми без страху осуду, що сприяє зміцненню психологічного стану і соціальної інтеграції [12, с.123-127].

Групи само- та взаємопомоги (ГСВД) — це об'єднання людей, які зіштовхуються зі схожими проблемами, такими як залежності, безробіття, психічні розлади або інвалідність, і прагнуть вирішувати їх через взаємопідтримку. Основна концепція таких груп полягає в тому, що учасники виступають джерелом підтримки для інших, ділячись власним досвідом, емоційною підтримкою та допомагаючи розвивати навички, необхідні для подолання труднощів.

Групи самопомоги базуються на принципі активної участі учасників у власному розвитку, а взаємодопомога передбачає колективні зусилля у вирішенні проблем. Саме ця комбінація сприяє соціальній інтеграції, зменшенню ізоляції та розвитку соціальних зв'язків між учасниками.

Ці об'єднання можуть бути як формальними, так і неформальними, але їхня основна мета — забезпечити емоційну, психологічну та практичну підтримку. Групи само- та взаємодопомоги характеризуються добровільністю, взаємністю, рівністю серед учасників, спільною метою та дотриманням конфіденційності [11].

Аналізуючи діяльність таких груп, можна відзначити їхню роль у створенні середовища, де люди можуть ефективно долати життєві виклики, використовуючи колективні ресурси та підтримку. Завдяки самоврядуванню, учасники не лише отримують допомогу, але й набувають важливих соціальних навичок. Такі групи мають позитивний вплив на суспільство, знижуючи рівень соціальної ізоляції та сприяючи побудові нових соціальних зв'язків, що є особливо важливим у кризових ситуаціях або у разі стигматизованих проблем, таких як алкоголізм або психічні розлади [10].

Типологія груп само- та взаємодопомоги охоплює різні форми організації та діяльності, від неформальних і тимчасових об'єднань до офіційних і професійно керованих структур. Ці групи відіграють важливу роль у суспільстві, допомагаючи людям боротися з життєвими труднощами через підтримку один одного та спільні зусилля.

Основні аспекти аналізу типології груп само- та взаємодопомоги:

- Різноманітність форм організації. Групи можуть мати різний ступінь формалізації. Неформальні об'єднання часто виникають спонтанно у відповідь на певні потреби, тоді як офіційні структури мають чіткі правила та регламенти.

- Сфера діяльності. Групи можуть займатися різними аспектами підтримки, такими як емоційна, соціальна або фінансова допомога. Вони

можуть також сфокусуватися на специфічних проблемах, таких як залежності, хвороби або економічні труднощі.

- Взаємодопомога як соціальний механізм. Ці групи сприяють розвитку соціальних зв'язків та зміцненню суспільної солідарності. Взаємодопомога стає важливим механізмом у кризових ситуаціях, коли інституційна підтримка може бути обмеженою.

- Професійне керівництво. У професійно керованих структурах може бути залучено фахівців, які надають кваліфіковану підтримку та організують діяльність груп, що підвищує ефективність їхньої роботи.

- Вплив на індивідумів і громади. Групи само- та взаємодопомоги не тільки допомагають окремим особам справлятися з труднощами, але й можуть позитивно впливати на загальний стан громади, покращуючи соціальну інтеграцію та взаємодію.

Групи само- та взаємодопомоги поділяються залежно від того, яку проблему вони намагаються вирішити або яку мету переслідують на:

- Групи боротьби з залежностями. Це найвідоміша категорія груп самопомоги, прикладом якої є організація "Анонімні Алкоголіки" (АА). Такі групи об'єднують людей, які мають залежність (алкогольну, наркотичну, ігрову тощо). Основною метою є взаємна підтримка у процесі реабілітації та утримання від залежності.

- Групи для людей з хронічними захворюваннями. Ці групи створюються для підтримки людей, які страждають на певні хронічні або важкі захворювання, такі як рак, діабет, розсіяний склероз тощо. Їх мета — надати інформацію про лікування, підтримати у важких періодах та обмінюватися досвідом щодо догляду за собою.

- Групи для людей з психічними розладами або психологічними проблемами. Ця категорія включає групи підтримки для людей з депресією, тривожними розладами, шизофренією тощо. Групи допомагають у подоланні ізоляції та надають емоційну підтримку [1].

- Групи для батьків або опікунів. Деякі групи самопомоги об'єднують не самих хворих або людей із залежностями, а їхніх родичів чи опікунів. Такі групи створюють батьки дітей з інвалідністю або тяжкими захворюваннями, опікуни людей похилого віку з деменцією тощо.

- Групи з правозахисною спрямованістю. Ці групи орієнтовані на захист прав певних категорій громадян, таких як біженці, жінки, які стали жертвами насильства, люди з обмеженими можливостями. Їх мета полягає не тільки у взаємопідтримці, але й у зміні соціальних умов через правозахисну діяльність.

Різні групи самопомоги можуть мати різну ступінь залученості професійних фахівців.

- Неформальні групи (самопомога). Такі групи зазвичай складаються виключно з людей, які стикаються з певною проблемою, і працюють без участі професіоналів. Учасники взаємодіють на рівні "рівний-рівному", обмінюються досвідом та підтримують один одного у процесі вирішення своїх проблем.

- Групи з участю професіоналів (взаємодопомога): У цих групах працюють як самі учасники, так і професійні фахівці (психологи, соціальні працівники, медичний персонал). Професіонали можуть надавати консультації, проводити терапевтичні сеанси або координувати роботу групи.

Групи можуть бути неформальними або формально організованими.

- Неформальні групи. Ці групи часто виникають спонтанно та не мають формальної організаційної структури. Їх учасники можуть збиратися у визначеному місці або підтримувати один одного через неформальні зустрічі. Зазвичай у них немає жорсткої ієрархії або статуту.

- Формальні групи. Такі групи мають офіційну структуру, іноді навіть юридичний статус, що дозволяє їм діяти як громадські організації. Вони можуть мати офіційне керівництво, правила та процедури. Формальні групи зазвичай залучають фінансування від держави або благодійних організацій.

У сучасному світі групи самопомоги можуть існувати як у фізичному просторі, так і віртуально:

- Офлайн-групи. Це традиційні групи, де учасники зустрічаються фізично, щоб обговорити свої проблеми та надати підтримку. Такі зустрічі зазвичай відбуваються в терапевтичних центрах, клубах або інших місцях громадської активності.

- Онлайн-групи. В останні десятиліття багато груп самопомоги перейшли в онлайн-простір, використовуючи форуми, соціальні мережі, чати та відеоконференції. Це дає змогу людям з віддалених районів або тим, хто не може особисто відвідувати зустрічі, отримувати підтримку.

Групи також можуть відрізнятися за тривалістю своєї діяльності:

- Тимчасові групи. Такі групи формуються для вирішення конкретної проблеми або підтримки на короткий термін. Після досягнення мети група може розпадатися.

- Постійні групи: Ці групи діють на постійній основі і можуть підтримувати своїх учасників протягом тривалого часу. Вони мають стабільну структуру і часто зберігаються протягом багатьох років. Однак українському руху самопомоги також потрібна стабільна підтримка з боку держави, особливо в умовах економічної нестабільності та обмежених ресурсів. Організаціям часто бракує фінансування, що ускладнює їхню роботу. Іншою проблемою є нерівномірний доступ до таких груп у різних регіонах країни, особливо в сільській місцевості.

В майбутньому для України перспективним напрямком є розвиток співпраці між державою та громадськими організаціями для забезпечення стійкої підтримки таких ініціатив, а також розширення доступу до них на місцевому рівні.

Групи само- та взаємодопомоги відіграють важливу роль у соціальній роботі, адже вони надають можливість людям, які стикаються з подібними проблемами, отримувати підтримку і допомогу одне від одного. Основні

принципи і цінності цих груп визначають їхню ефективність, а етапи розвитку груп допомагають зрозуміти, як вони функціонують і змінюються з часом.

Серед основних принципів та цінностей в діяльності груп самодопомоги можна назвати наступні:

1. Принцип "рівний рівному". Один із ключових принципів груп самодопомоги — це рівноправність усіх учасників. Люди в групі знаходяться в однаковій ситуації і можуть краще зрозуміти один одного, ніж ті, хто не має таких самих проблем. Це дозволяє учасникам взаємодіяти без тиску або оцінювання, що створює атмосферу довіри [4].

2. Анонімність та конфіденційність. Анонімність є ще одним важливим принципом, який дозволяє учасникам відкрито говорити про свої проблеми без страху, що їхні особисті історії будуть поширені за межами групи. Конфіденційність створює безпечний простір, де люди можуть бути чесними та вразливими.

3. Самоорганізація та автономність. Багато груп самодопомоги функціонують на основі самоорганізації. Вони не мають жорсткої структури керівництва і зазвичай функціонують без участі професіоналів. Учасники самі визначають, як організувати зустрічі, обговорювати проблеми та приймати рішення [1].

4. Добровільність участі. Участь у групах самодопомоги є абсолютно добровільною. Люди приходять на зустрічі за власним бажанням і залишаються в групі доти, доки вважають це корисним для себе. Важливо, що ніхто не змушує учасників залишатися в групі або брати активну участь, якщо вони не готові.

5. Солідарність та взаємопідтримка. Солідарність є основою роботи груп самодопомоги. Учасники об'єднуються навколо спільної проблеми і підтримують одне одного, надаючи емоційну, психологічну чи практичну

допомогу. Важливо, що підтримка є взаємною: кожен учасник як отримує допомогу, так і надає її іншим.

6. Акцент на особистій відповідальності. У багатьох групах самопомоги важливим є розвиток особистої відповідальності за своє життя і дії. Учасники вчаться брати відповідальність за власний прогрес, рішення і зміни у житті, що сприяє їхньому особистісному зростанню [7, с.35-41].

Етапи розвитку груп само- та взаємодопомоги є важливою частиною їхньої діяльності. Вони дозволяють учасникам краще усвідомити свої проблеми та ресурси, розвивати навички ефективної комунікації та співпраці, а також здобути нові знання та досвід для вирішення проблем. Розуміння цих етапів допомагає соціальним працівникам чи фасилітаторам краще керувати групами та надавати своєчасну підтримку на кожному з етапів.

Розвиток груп само- та взаємодопомоги проходить кілька ключових етапів. Важливо розуміти, що кожна група розвивається у своєму ритмі, а деякі етапи можуть затягуватися або повторюватися в залежності від динаміки групи та її учасників. Серед основних етапів такі:

1. Формування (початковий етап). На цьому етапі відбувається створення групи. Учасники збираються разом на основі спільної проблеми або інтересу. Вони можуть бути залучені через соціальні служби, інші організації чи через особисту ініціативу. Цей період часто характеризується певною невизначеністю, адже учасники ще не знають один одного, тому атмосфера може бути дещо напруженою.

Основні завдання етапу:

- Формулювання спільної мети та основних цілей групи.
- Встановлення правил, наприклад, щодо конфіденційності та участі в обговореннях.
- Знайомство учасників і визначення ролей у групі.

Особливості етапу:

- Учасники можуть відчувати невпевненість або сором'язливість.

- Активно обговорюються очікування щодо групи та її майбутньої діяльності.

2. Конфлікт (етап напруги). Після первинного етапу знайомства виникає період конфлікту або напруги. Учасники можуть почати виявляти розбіжності у поглядах, підходах до вирішення проблем, або навіть у стилі спілкування. Цей етап є природною частиною розвитку групи, коли відбувається встановлення справжніх стосунків та визначення меж взаємодії.

Основні завдання етапу:

- Вирішення конфліктів і непорозумінь через обговорення.
- Встановлення прийнятних способів спілкування і вирішення конфліктів.
- Зміцнення відносин і довіри між учасниками.

Особливості етапу:

- Можуть виникати відкриті чи приховані конфлікти між учасниками.
- Деякі учасники можуть залишити групу, якщо не відчують комфорту.
- Група працює над визначенням способів вирішення конфліктних ситуацій.

3. Нормалізація (етап стабілізації). На цьому етапі конфлікти вирішуються або мінімізуються, і група починає працювати більш злагоджено. Встановлюються чіткі норми поведінки та взаємодії, а також формується стабільна групова культура. Учасники починають краще розуміти одне одного, а також стають більш відкритими та чесними у своїх висловлюваннях.

Основні завдання етапу:

- Формування спільних правил і норм, яких дотримуватимуться всі учасники.
- Підвищення рівня довіри між учасниками та встановлення стійких стосунків.
- Налагодження ефективної комунікації.

Особливості етапу:

- Група працює більш узгоджено, її члени почуваються більш комфортно.
- Зростає довіра та взаємна підтримка між учасниками.

- Усі починають чітко розуміти мету та очікування групи.

4. Ефективна робота (етап продуктивності). Цей етап вважається піковим у розвитку групи. Група починає активно та ефективно працювати над досягненням своїх цілей. Учасники відчують сильну емоційну та психологічну підтримку, готові ділитися своїм досвідом та допомагати іншим. Вони також набувають нових навичок і знаходять рішення для своїх проблем завдяки взаємній допомозі.

Основні завдання етапу:

- Реалізація спільних цілей та вирішення індивідуальних проблем учасників.
- Активна взаємодія та підтримка між учасниками групи.
- Підтримка продуктивного та стабільного темпу роботи.

Особливості етапу:

- Група функціонує як єдиний організм, де кожен учасник приносить свій внесок.
- Учасники почуваються впевненими у своїй здатності допомагати іншим і отримувати допомогу.
- Стосунки у групі є максимально відкритими, довірливими та підтримуючими.

5. Завершення (етап закриття або трансформації). Після досягнення поставлених цілей або завершення певного етапу роботи група може зупинити свою діяльність або змінити свою структуру чи мету. Часто на цьому етапі учасники відчують емоційне задоволення від спільної роботи, але можуть виникати й почуття втрати, оскільки група може більше не збиратися в тому ж складі.

Основні завдання етапу:

- Оцінка досягнень групи та її впливу на учасників.
- Обговорення майбутнього учасників — чи варто продовжувати діяльність, трансформувати групу чи припинити її існування.

- Закріплення результатів роботи та підготовка до закінчення взаємодії.

Особливості етапу:

- Учасники можуть відчувати сум через завершення спільної роботи.
- Обговорюється можливість подальшої співпраці у нових форматах або з новими цілями.
- Група може розпуститися або переформатуватися для вирішення нових завдань.

Групи само- та взаємодопомоги — це дієвий метод соціальної роботи, що ґрунтується на спільних зусиллях та підтримці людей, які стикаються з подібними проблемами. Їхня роль у сучасній соціальній роботі є важливою для зменшення соціальної ізоляції, розвитку особистої відповідальності та самоврядування.

1.2.Закордонний досвід організації та діяльності груп само- та взаємодопомоги

Групи само- та взаємодопомоги (Self-help and Mutual Aid Groups) давно займають важливе місце у практиці соціальної роботи багатьох країн світу. За кордоном цей метод соціальної допомоги набув значного розвитку, і є численні приклади успішного функціонування таких груп у різних сферах – від охорони здоров'я до соціальної адаптації.

Закордонний досвід організації груп само- та взаємодопомоги демонструє різноманітні підходи до підтримки людей, які стикаються з соціальними, медичними або психологічними проблемами. Їхня діяльність базується на ідеях солідарності, підтримки та розвитку самодостатності у вирішенні різних проблем — від залежностей до хронічних захворювань і соціальної маргіналізації.

Ці групи грають важливу роль у сучасному суспільстві, надаючи можливість людям вирішувати проблеми через взаємодію з іншими, хто

опинився в подібній ситуації. Використання закордонного досвіду може бути корисним для вдосконалення національних підходів до соціальної роботи.

США є однією з перших країн, де групи само- та взаємодопомоги стали важливою частиною соціальної роботи. Одним із найвідоміших прикладів є групи "Анонімних Алкоголіків", засновані у 1935 році Біллом Вілсоном і доктором Бобом Смітом в Акроні, штат Огайо. Ця організація стала однією з найбільших у світі, яка працює на основі принципу самодопомоги для людей, що страждають на алкогольну залежність.

Основні принципи АА включають анонімність, добровільність участі та концепцію взаємної підтримки. Групи проводять регулярні зустрічі, де учасники обговорюють свій досвід боротьби із залежністю і підтримують одне одного на шляху до утримання від алкоголю. Основна програма ґрунтується на "12 кроках" — структурованій системі самоаналізу і розвитку [26, с.212].

Ці групи спираються на концепцію взаємодопомоги та рівноправної підтримки, коли люди з подібним досвідом, зокрема проблемами алкоголізму, допомагають один одному шляхом регулярних зустрічей, де діляться досвідом і моральною підтримкою. Завдяки успішному функціонуванню таких груп, їхня модель стала прототипом для інших програм взаємодопомоги, таких як групи для людей з наркотичною залежністю або людей із захворюваннями на рак.

Американські автори, такі як Сол Альбінер та Ерік Чад Вудс, акцентують увагу на важливості ролі учасників груп у наданні емоційної підтримки та взаємного навчання. Вони також зазначають, що завдяки рівноправному обміну досвідом учасники мають можливість не тільки отримувати допомогу, але й надавати її, що зміцнює їхню впевненість у власних силах і сприяє соціальній інтеграції.

У Великій Британії групи само- та взаємодопомоги також є важливим інструментом соціальної підтримки.

Особливістю британського підходу є створення широкого спектру груп для різних категорій населення: людей похилого віку, осіб з інвалідністю, хворих на хронічні захворювання, біженців, ветеранів та інших. Такі групи підтримуються як державними соціальними службами, так і недержавними організаціями.

Одним із ключових принципів є залучення професіоналів до організації груп на початкових етапах, однак основний акцент робиться на самоорганізацію учасників.

Закордонний досвід організації груп само- та взаємодопомоги є цінним прикладом для інших країн, адже ці групи широко розповсюджені та ефективно функціонують у багатьох суспільствах.

У Великій Британії групи самодопомоги активно працюють у сфері психічного здоров'я. Одним із прикладів є організація "Mind", яка об'єднує людей з різними психологічними проблемами, включаючи депресію, тривожні розлади, шизофренію та інші психічні захворювання [28, с.97].

Групи "Mind" надають емоційну підтримку, допомагають учасникам краще розуміти свої захворювання і надають поради щодо лікування. Учасники груп також можуть обмінюватися інформацією про медичні послуги та ресурси для психічного здоров'я.

Британський уряд також підтримує ці групи через фінансування громадських ініціатив, що спрямовані на зміцнення психічного здоров'я, зокрема, у співпраці з Національною службою охорони здоров'я (NHS) [22].

У Канаді існує велика кількість груп самодопомоги для людей з хронічними захворюваннями, такими як діабет, рак, розсіяний склероз та інші. Ці групи надають учасникам можливість обмінюватися досвідом боротьби з хворобою, отримувати інформацію про нові методи лікування і покращувати якість життя.

Однією з найвідоміших канадських організацій є "Canadian Cancer Society", яка координує групи підтримки для людей з онкологічними

захворюваннями. Ці групи надають психологічну та інформаційну допомогу хворим та їхнім сім'ям, допомагаючи їм подолати стрес і адаптуватися до життя з діагнозом раку [29, с.45].

У Німеччині групи самопомоги регулюються законодавством, і їх діяльність фінансується через систему медичного страхування. Це дає можливість групам отримувати необхідні ресурси для забезпечення якісної роботи. Державна підтримка дозволяє фінансувати як консультаційні послуги, так і організацію зустрічей.

У Німеччині розвинута на високому рівні система самопомоги для людей з інвалідністю. Існують спеціальні громадські організації, які об'єднують людей з фізичними та психічними обмеженнями. Одним із прикладів є "Lebenshilfe" — організація, яка підтримує людей з розумовою інвалідністю та їхніх батьків.

Групи, що діють під егідою "Lebenshilfe", допомагають не лише самим людям з інвалідністю, але й надають підтримку їхнім сім'ям у питаннях догляду, соціальної адаптації та юридичних аспектів. Учасники мають можливість ділитися своїми проблемами і досвідом у вирішенні соціальних та побутових труднощів, що виникають через інвалідність [23, с.116].

Важливим елементом є взаємодія з професіоналами – психологами та соціальними працівниками, що забезпечує комплексну допомогу учасникам груп. Така модель дозволяє ефективно інтегрувати групи самопомоги у загальну систему соціальної підтримки. Наприклад одна із методик психологічної підтримки - це арт-терапія та когнітивно-поведінкова терапія, яка дуже ефективна у роботі з ВПО. Такі методики у Німеччині використовуються для реабілітації сирійських біженців [17, с. 314-320].

Швеція використовує одну з найуспішніших моделей організації груп самопомоги, спрямованих на надання всебічної соціальної підтримки. Особливістю цієї моделі є значна роль самоврядування: групи функціонують

на основі горизонтальної взаємодії, де всі учасники мають рівні права та відповідальність.

У Швеції існують численні групи самопомоги для жінок, які стали жертвами насильства. Організація "Roks" (Національна організація притулків для жінок і дітей, які постраждали від насильства) є однією з найбільших таких організацій. Вона надає юридичну, психологічну та соціальну допомогу жертвам домашнього насильства та забезпечує їм можливість брати участь у групах самопомоги [14, с.180-191].

Групи підтримки для жінок у Швеції створюють безпечний простір для обміну досвідом і обговорення травматичних ситуацій. Вони надають можливість жінкам знайти сили для подолання наслідків насильства і побудови нового життя.

Держава надає фінансову підтримку через спеціальні фонди, але не втручається в організаційні процеси, що сприяє розвитку громадської активності та створює умови для самоорганізації.

Швеція вирізняється інноваційним підходом до організації груп для біженців та мігрантів, акцентуючи увагу на їх соціальній інтеграції та подоланні культурних бар'єрів. Групи самопомоги сприяють адаптації нових жителів до шведського суспільства, допомагають вивчати мову та надають підтримку у вирішенні правових, соціальних та культурних питань [9].

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО ЗАСОБАМИ ГРУП САМО-ТА ВЗАЄМОДОПОМОГИ

2.1. Досвід роботи груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами

Ефективність групи само- та взаємодопомоги як методу соціальної роботи доведена досвідом їх роботи як в Україні, так і за кордоном. Цей підхід продемонстрував значні результати у підтримці людей із серйозними проблемами, починаючи від залежностей і завершуючи психічними та фізичними захворюваннями. У цьому розділі буде здійснено аналіз успішних практик організації групової само- та взаємодопомоги, зосередившись на досвіді України та інших країн.

В Україні групи само- та взаємодопомоги почали активно розвиватися в 2000-х роках у рамках соціальних програм, спрямованих на підтримку людей у складних життєвих ситуаціях.

Однією з найвідоміших практик є робота групи взаємодопомоги для людей, які мають залежність від алкоголю та наркотиків. Війна стала наслідком того, що кількість людей, залежних від алкоголю, збільшилася. Опинившись на новому місці через виїзд з зони бойових дій або евакуацію, люди, що не в змозі самотійно справитися із проблемами, можуть зловживати алкоголем або іншими речовинами, для полегшення свого

психологічного стану або з метою втікти від проблем та реальності, яка змінилася через війну.

Організації, такі як "Анонімні Алкоголіки" (АА) та "Наркотики Анонімні" (NA), функціонують за принципами, запозиченими з міжнародного досвіду. Групи об'єднують людей з подібними проблемами, які разом підтримують один одного, діляться досвідом і працюють над вирішенням своїх труднощів. Ефективність такого групування підтверджується численними прикладами людей, які потребують подолати залежність завдяки активній участі в них [24].

Ще одним успішним прикладом є групи взаємодопомоги людям з інвалідністю, організовані такими організаціями, як «Українське товариство сліпих» та «Всеукраїнська організація інвалідів». Сьогодні велика частка людей з інвалідністю також є серед ВПО, що впливає на процес їхньої адаптації. Ці групи забезпечують людей з обмеженими можливостями не лише психічною підтримкою, але й можливістю обмінюватися практичними порадами щодо адаптації до повного життя у новій місцевості. Ефективність цих груп виникає у створенні спільноти, де учасники можуть обговорювати проблеми, з якими вони стикаються, а також отримувати підтримку в їх вирішенні [2].

Також слід відзначити досвід створення групи для ветеранів АТО/ООС, які підтримують психологічну підтримку після повернення із зони бойових дій. Певна частина ветеранів також має статус внутрішньо переміщених осіб. Або члени родин ветеранів та військовослужбовців теж можуть бути серед ВПО.

Організації, такі як «Побратими», активно займаються реінтеграцією ветеранів у цивільне життя, допомагаючи їм подолати посттравматичний стресовий розлад і знайти підтримку людей з подібним досвідом.

Громадська організація «Побратими» була заснована в 2015 році на підтримку українських військових, які повертаються до цивільного життя

після участі в АТО. Це підтверджено визнання потреб у спеціалізованій допомозі для ветеранів, які часто стикаються з труднощами адаптації після служби. А сьогодні наслідками війни можуть бути різні втрати, з якими стикнулися ветерани, зокрема котрі мають статус ВПО. Тому в межах діяльності організації проводиться робота з ними за різними напрямками.

Організація використовує інноваційний підхід #РівнийРівному, що підкреслює важливість взаємопідтримки серед ветеранів. Такий формат дозволяє створити довірливу атмосферу, де учасники можуть відкрито поділитися своєю досвідом і проблемами, отримуючи допомогу від тих, хто пройшов через подібну ситуацію. Це особливо актуально, оскільки ветерани можуть відчувати труднощі у спілкуванні з людьми, які не мають військового досвіду.

Співпраця з висококваліфікованими фахівцями забезпечує додаткову цінність ініціативи, крім того, професіонали можуть надати психологічну підтримку, навчання та практичні рекомендації, які допоможуть ветеранам успішніше адаптуватися до нових умов життя. Таким чином, організація поєднує особистий досвід ветеранів з професійною експертизою, що є ефективним [21].

Закордонний досвід роботи, що групи само- та взаємодопомоги стали ключовим компонентом соціальної роботи в багатьох країнах. США є піонером у розробці моделей групи взаємодопомоги. окремо "Анонімних Алкоголіків", тут також активно функціонують групи для людей з психічними групами захворювань та залежностями.

Однією з найбільш успішних програм є "NAMI" (National Alliance on Mental Illness), яка надає підтримку людям з психічними розладами.

Програма "NAMI" (Національний альянс з психічними захворюваннями) є однією з найуспішніших ініціатив у підтримці людей з психічними розладами.

По-перше, програма спрямована на комплексний підхід для підтримки осіб із психічними захворюваннями, що включає як емоційну, так і практичну допомогу.

По-друге, " NAMI " активно пропагує важливість обговорення проблем психічного здоров'я, що знижує стигму, пов'язану з цими захворюваннями. Створюючи безпечне середовище, де учасники можуть відкрити ділитися своїми переживаннями.

По-третє, організація забезпечує доступ до освітніх програм, що мають обізнаність не тільки учасників, але й більшої громадськості про проблеми психічного здоров'я. Це додатково формувати позитивне ставлення до людей, які страждають на психічні розлади.

Таким чином, програма «NAMI» є прикладом того, як можна через групи взаємопідтримки можуть позитивно впливати на людей з психічними розладами, надаючи їм необхідну підтримку та створюючи безпечне середовище для таких осіб, ефективно підтримувати їх через спільноту, освіту та обмін досвідом. Це підкреслює значення інтеграції соціальних, психологічних та освітніх аспектів у стратегії підтримки [27].

У Великій Британії працює багато груп взаємодопомоги. Однією з найбільш успішних є групи людей, які мають онкологічні захворювання, які створені організаціями, такими як "Macmillan Cancer Support" [25]. Ці групи підтримують сім'ї при подоланні емоційних та фізичних проблем, пов'язаних із лікуванням і відновленням. Дослідження свідчать, що допомога, яку надає таку групу, покращує психологічний стан потреби та сприяє їх активнішій залученості в процесі лікування.

Швеція вирізняється новаторським підходом до організації груп біженців і мігрантів, зосереджуючись на соціальній інтеграції та подоланні культурних відмінностей. Групи взаємодопомоги сприяють адаптації новоприбулих до шведського суспільства, допомагаючи вивчати мову та надаючи підтримку у вирішенні правових, соціальних і культурних проблем.

Україна може брати цей позитивний приклад для роботи із внутрішньо переміщеними особами в своїй державі.

Аналіз успішного досвіду в Україні та за підтверджує високу ефективність групової само- та взаємодопомоги як методу соціальної роботи. Незалежно від ситуації, ці групи допомагають покращити психологічний стан, підвищити самооцінку та сприяти соціальній інтеграції учасників. Основні чинники успіху включають рівність, безпеку й взаємну підтримку серед учасників, а також активну участь громади та соціальних служб.

Ефективність групової само- та взаємодопомоги значною мірою залежить від особистого досвіду їх учасників. Аналіз індивідуальних історій людей, які долучаються до таких груп, дають можливість глибше зрозуміти як ці групи сприяють подоланню життєвих викликів і процесу соціальної адаптації, позитивній мотивації для участі, емоційних змін, покращення соціальних контактів та почуття підтримки в середині групи.

Спираючись на аналіз дослідження роботи груп само- та взаємодопомоги, зокрема в межах діяльності громадських та волонтерських організацій, а також міжнародних фондів та міжнародних благодійних об'єднань, з внутрішньо переміщеними особами, ми можемо виокремити основні напрями, на котрі може бути спрямована діяльність таких груп:

- зміна емоційного стану учасників груп та психологічні зміни. Переміщені особи часто відчують сильний стрес через втрату дому, розлуку з близькими та невизначеність у майбутньому. У групах підтримки вони мають можливість обговорити своє переживання з іншими, хто відчуває такі емоції. Завдяки цьому рівню стресу знижується, оскільки люди відчують, що не залишилися одиниці зі своїми проблемами;

- розширення соціальних зв'язків. Переміщені особи часто почуваються ізольованими, особливо в новому місті чи громаді, де в них немає знайомих або підтриманих. Через соціальні проекти та групи взаємодопомоги ВПО

мають можливість спілкуватися з іншими людьми, які мають такий досвід. Це зменшує відчуття самотності та швидше адаптується до нових умов;

- інтеграція до нового соціуму та попередження соціальної ізоляції та маргіналізації. Для успішної інтеграції ВПО необхідне середовище, яке ускладнює довіру та приймається. Соціальні працівники часто організують заходи, що заохочують до спілкування, діалогу та взаєморозуміння між місцевими мешканцями та переміщеними особами. Це формує сприятливе середовище, в якому ВПО почуваються комфортно, а їхні потреби та труднощі не залишаються непоміченими;

- підтримка у подоланні залежностей ВПО. Залежності, такі як алкогольні чи наркотичні, можуть стати наслідком психологічного стресу, пережитого внаслідок конфлікту та втрати. Індивідуальні соціальні працівники повинні допомогти ВПО усвідомити наявність цих проблем, створивши безпечне середовище для обговорення та самоаналізу;

- поліпшення якості життя за рахунок практичної допомоги у повсякденному житті тощо. Першим кроком у покращенні якості життя є виявлення особливої потреби переміщених осіб. Це можуть бути потреби в житлі, продовольстві, медичних послугах, освіті, соціальному забезпеченні та інше. Соціальні працівники виробляють оцінку потреби, щоб зрозуміти, які послуги є недостатніми для покращення умов життя.

2.2.Результативність груп само- та взаємодопомоги з внутрішньо переміщеними особами: результати включеного спостереження

У сучасному світі де соціальні, економічні та екологічні проблеми стають дедалі актуальнішими, само групи та взаємодопомоги впливають на важливу роль у підтримці людей, які переживають важкі часи. Вони є платформою для обміну досвідом, підтримкою та розвитком навичок, що вимагають подолання життєвих труднощів. Вони можуть мати різні форми:

від неформальних зустрічей до організованих груп, які працюють під керівництвом соціальних працівників або психологів. Основною метою цих груп є підтримка учасників у вирішенні особистих чи соціальних проблем через обмін досвідом та інформацією.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними викликами, пов'язаними з війною, соціальними змінами та втратою звичного середовища. У цих умовах групи само- та взаємодопомоги стають інструментом підтримки. Для ВПО ці групи можуть стати кількістю ресурсу у вирішенні їхніх труднощів. ВПО часто переживають травми, стрес та тривогу, пов'язані з втратами та новими викликами. Групи само- та взаємодопомоги забезпечують безпечне середовище, де учасники можуть поділитися своїми переживаннями. Це погіршить рівень стресу, відчуття ізоляції та покращить психоемоційний стан.

Нами було проведено включене спостереження за роботою груп само- та взаємодопомоги, які працюють в внутрішньо переміщеними особами з позиції фасилітатора.

Під час організації та проведення цих груп автор роботи відповідає за створення атмосфери довіри та безпеки для учасників. Головні завдання такої групи - забезпечення психологічної підтримки, сприяння адаптації до нових ресурсів, а також надання можливості поділитися власним досвідом та емоціями в комфортних умовах. Учасники можуть обмінюватися інформацією, досвідом та практичними порадами щодо подолання труднощів, які постають у новому оточенні та новому соціумі.

За тривалий час спостереження нами було виокремлено основні аспекти, що можуть впливати на ефективність груп само- та взаємодопомоги:

1. Організація і структура групи.

Ефективність групи самодопомоги дійсно значно залежить від їхньої організації та структури. Чітка мета, регулярні зустрічі, досвідчене керівництво, взаємоповага, гнучкість і підтримка ззовні – це всі фактори, які

сприяють створенню успішних груп. Вони не тільки покращують психоемоційний стан учасників, але й сприяють їхній соціальній інтеграції та розвитку.

Групи, які мають чітко визначену мету та цілі, зазвичай працюють ефективніше. Це дозволяє учасникам зрозуміти, чого вони прагнуть досягти, і які результати очікують. Наприклад, якщо група фокусується на підтримці ВПО у подоланні травматичних переживань, учасники додатково зосереджуються на конкретних стратегіях допомоги та обміну досвідом.

Групи з регулярними зустрічами та чіткою структурою роботи зазвичай показують кращі результати, наступні учасники можуть планувати своєчасну участь і бути готовими до відповіді.

Наявність досвідченого модератора чи лідера, який може направляти дискусію, забезпечувати підтримку та контролювати динаміку групи, значно ефективніша. Лідер може допомогти підтримувати позитивну атмосферу, заохочувати участь і запобігати конфліктам.

Створення середовища взаємоповаги і довіри є ключовим для ефективності групи самопомоги. Коли учасники відчують, що їхні думки та переживання цінуються, вони більш відкриті до обміну ідеями та емоціями. Це забезпечує глибшу взаємодію та підтримку.

Ефективні групи самопомоги мають бути гнучкими і готовими до змін, потреби учасників можуть змінюватися з часом. Можливість адаптувати структуру, формат або тему зустрічей залежно від зворотного зв'язку учасників і їхню залученість і задоволеність.

Стимулювання активної участі всіх членів групи важливе для створення відчуття приналежності та залучення. Залучення учасників до процесу прийняття рішень, організації зустрічі та обрання теми для обговорення може збільшити їх мотив та відповідальність.

Групи, які мають підтримку ззовні, наприклад, від соціальних служб або психологів, зазвичай мають більшу ефективність. Це може включати

доступ до ресурсів, навчальних матеріалів, а також професійну допомогу в умовах складних емоційних ситуацій.

2. Регулярність зустрічей. Постійний графік зустрічі учасників розраховується на регулярну емоційну підтримку, знаючи, що у визначений час вони не можуть поділитися своїми почуттями та отримати розраду. Відчуття стабільності створює безпечне середовище, яке знижує рівень тривожності серед учасників. Вони знають, що можуть звернутися до групи в складні моменти.

Постійні зустрічі стають звичною частиною розкладу учасників, що робить самодопомогу більш доступною та постійною частиною їхнього життя.

Коли люди викликають до регулярних зустрічей, це зміцнює почуття приналежності до спільноти, яка підтримує та підтримує. Це мотивація до відвідування та участі в групових обговореннях.

Постійний контакт з іншими учасниками дає можливість глибше пізнати один одного, що допоможе сформувати відносини довіри. Це визнання відкритості у спілкуванні та обміні особистими переживаннями. Регулярні зустрічі часто стають основою для формування нових соціальних зв'язків, які можуть зберегтися навіть поза групою. Це важливо для ВПО, які через вимушене переміщення втратили зв'язки в попередньому місці.

Регулярність дає можливість учасникам розвивати навички, такі як управління стресом, самоорганізація та покращення комунікації. З часом це вірус до зростання впевненості в собі. Періодичні зустрічі допомагають учасникам уникнути відчуття ізоляції та підтримують їхню соціальну інтеграцію в новому середовищі.

3. Професійна підтримка - це ключовий фактор, який може значно підвищити ефективність групової само- та взаємодопомоги. Вона надає учасникам додаткові ресурси, знання та структуру, що полегшує досягнення цілої групи. Професійна підтримка значно підвищує ефективність групової

само- та взаємодопомоги, створюючи умови для психологічного комфорту, мотивації, розвитку навичок самодопомоги та соціальної адаптації. Присутність професіонала забезпечує чітку структуру, допомагає уникати конфліктів, сприяє обізнаності учасників про доступні ресурси та підтримує стабільну динаміку групи, що дозволяє досягти кращих результатів у підтримці та реабілітації.

Професійні психологи або соціальні працівники можуть надати учасникам базові навички для роботи з емоціями, а також забезпечити безпечне середовище для самовираження. Це особливо важливо в групах, де члени можуть переживати складні емоції, пов'язані з травмою, стресом чи тривогою.

Професійна підтримка учасників групи засвоїти ефективні методи самодопомоги, наприклад, техніки управління стресом, релаксації, емоційної регуляції та ін. Ці навички дають можливість учасникам не тільки краще справлятися з поточними викликами.

Соціальні працівники та психологи, які працюють з групою, допомагають підтримувати порядок та конструктивність обговорень, що зменшує ризик виникнення конфліктів. Вони мають навички модерації, що дозволяють зосередитися на ключових темах, уникнути побоїв і забезпечити можливість висловитися.

Професіонали можуть надати групі необхідну інформацію щодо доступних ресурсів: юридичної допомоги, соціальних послуг, медичних послуг та іншої підтримки. Це додатково учасникам краще орієнтуватися в соціальній системі, отримати доступ до відповідних послуг і задовольнити свої базові потреби.

Завдяки професійній підтримці учасники групи можуть отримати додаткову мотивацію. Професіонали допомагають чіткіше визначати індивідуальні та групові цілі, відстежувати досягнення і прогрес. Це сприяє розвитку інтересу та більшої залученості учасників у процесі.

Фахівці можуть аналізувати динаміку групи, розуміти потреби її учасників і відповідно адаптувати підходи. Наприклад, у випадку, коли група переживає кризу, професіонал може надати конкретні вправи чи стратегії для стабілізації емоційного стану учасників або запропонувати індивідуальні консультації для тих, хто потребує глибшої допомоги.

Підтримка фахівців також дозволяє запобігти вигоранню учасників, що часто зустрічається в групах само- та взаємодопомоги, особливо коли вони працюють з важкими емоційними темами. Психологи чи соціальні працівники допомагають підтримувати баланс між іншими і турботою про себе, що створює загальну стійкість групи.

4. *Мотивація учасників.* Вона є критично важливим фактором для ефективності діяльності групи само- та взаємодопомоги. Високий рівень мотивації сприяє більш активній участі, відкритості та відповідальності, тоді як низька мотивація може призвести до пасивності й швидкого горіння.

Мотивовані учасники беруть більш активну участь у зустрічах та обговореннях. Це означає, що вони хочуть працювати своїми переживаннями, слухають інших, і, що важливо, підтримують одне. Коли учасники залучені до процесу, група працює більш злагоджено та ефективно, кожен член відчуває себе важливою частиною спільноти. Відкритість і відкритість учасників створюють сприятливу атмосферу для взаємодопомоги, яка є основою активності. Це створює жваву та наповнену підтримкою атмосферу, де кожен учасник відчуває себе виробництвом. В активній групі люди не просто приходять і слухають – вони взаємодіють, обговорюють свої проблеми, знаходять нові рішення і надихаються підтримкою одного.

Мотивовані учасники будують довірливі стосунки, що сприяє створенню безпечного середовища для обміну досвідом і висловлення почуттів. Це дозволяє уникати поверхневих розмов і учасникам краще працювати над особистими проблемами. Завдяки довірливій атмосфері

учасники відчують, що їх переживання будуть зрозумілі та не оцінені критично, що сприяють щирості та відновленню емоційності.

Мотивація учасників підтримує стабільність у роботі навіть під час груп труднощів. Учасники, які чітко розуміють цінність групи, менш емоційні до емоційного горіння і рідше залишають групу. Це забезпечує стійкість групи, оскільки її учасники зберігають мотивацію на тривалий час.

Висока мотивація соціальної відповідальності серед учасників. Мотивовані учасники готові брати на себе відповідальність за спільний успіх групи, допомагаючи в організації зустрічей, підтримуючи інших, пропонуючи нові ідеї. Високий рівень відповідальності серед учасників дозволяє групі працювати ефективніше, хоча кожен член відчуває свою значимість у досягнутому.

Мотивація учасників чіткіше формулює власні потреби та цілі, які вони прагнуть досягти в групі. Мотивовані учасники активно приймають поради та підтримку у своєму житті, що сприяє їх особистому розвитку. Це, у свою чергу, позитивно впливає на інших учасників, крім того, мотивує їх досягнення подібних результатів, підсилюючи загальний вплив групи.

Висока мотивація сприяє позитивній динаміці розвитку групи. Коли учасники бачать реальні результати своєї роботи, це сприяє їх продовженню зустрічі, залучати нових учасників і розширювати діяльність. Позитивна динаміка підтримує активність і дозволяє групі розвиватися, підвищуючи якість допомоги.

5. Роль модератора. Модератор є ключовою фігурою в групі самопомоги для ВПО. Його роль не лише в організації зустрічей, а й у створенні підтримуючого середовища, управлінських конфліктах та сприянні особистісному розвитку учасників. Саме завдяки модератору групи самопомоги може функціонувати як стабільний простір для психічного відновлення, соціальної інтеграції та підвищення якості життя внутрішнього переселенця.

Завдяки модератору в групах самопомоги ВПО підтримується атмосфера безпеки та довіри. Модератор гарантує, що всі учасники мають рівні можливостей для висловлення, незалежно від соціального статусу, підтримує емпатію та безоцінний підхід серед учасників групи.

Роль модератора у вирішенні конфліктів серед учасників групи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є надзвичайно важливою, останні конфлікти можуть заважати підтримуючій атмосфері та ефективності роботи групи. Модератор виконує функції посередника, організатора та психологічної підтримки, сприяючи конструктивному вирішенню конфліктів. У разі конфлікту модератор надає кожному учаснику можливість висловити свою точку зору, активно слухаючи та демонструючи нейтральну позицію. Це дозволяє учасникам відчувати, що їх почули, що знижує напругу. Модератор готовий роз'яснити думки кожної зі сторінок, якщо перефразовуючи сказане, щоб уникнути непорозумінь і зосередитись на суті проблеми.

Модератор може направляти учасників до взаєморозуміння, наприклад, пропонуючи проблеми з різними кутами зору. Ці учасники бачать проблему об'єктивніше та уникають емоційних реакцій. Модератор пропонує варіанти пошуку, які можна прийняти для обох сторінок, допомагаючи компромісу. Це може бути корисним для збереження довіри та єдності в групі.

Модератор часто навчає учасників конструктивно виражати свої емоції та потреби, допомагаючи уникати звинувачення та агресії. Це зменшує ймовірність конфліктів у майбутньому. Власною поведінкою модератор демонструє, як спокійно та беземоційно обговорювати складні питання. Це приклад конструктивної комунікації, який учасники можуть досліджувати.

6. *Фінансові ресурси.* Вони відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності роботи групи самопомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вони впливають на організацію зустрічей, залучення професіоналів, доступ до матеріальних ресурсів, розширення діяльності груп, маркетинг та оцінку ефективності. Забезпечення належного фінансування може суттєво

покращити результати роботи цих груп, сприяючи покращенню якості життя внутрішньо переміщених осіб та їх інтеграції в новий соціум.

Фінансові ресурси дозволяють групі самопомоги організовувати регулярні зустрічі, що є компонентами для підтримки комунікації та взаємодії учасників. Наприклад, фінансування може покрити витрати на організацію, матеріали для тренінгів, аренду приміщення тощо. Наявність фінансування дозволяє групам активно рекламувати свою діяльність, що сприяє залученню нових учасників

Достатнє фінансування дозволяє групам самопомоги розширити свою діяльність, організовуючи не тільки зустрічі, але й виїзні заходи, культурні або спортивні активності. Це допоможе зміцнити зв'язки між учасниками, створити почуття спільноти та підвищити їх мотивацію. Наприклад, організація спільних заходів, таких як пікніки або тренінги, дозволяє учасникам взаємодіяти в неформальній обстановці, що покращує їхню соціалізацію.

Фінансові ресурси можуть бути використані для моніторингу та оцінки ефективності діяльності груп само та взаємодопомоги.

7. Культурні й соціальні умови. Акцент на інтеграції, довірі, ресурсах і культурних традиціях може забезпечити більш якісну підтримку ВПО в їх адаптації до нових умов життя.

Соціальні умови, які сприяють створенню нових зв'язків, можуть підвищити ефективність групи самопомоги. Взаємодія з місцевими жителями може покращити психологічний стан учасників і сприяти формуванню нових дружніх стосунків.

Культурні традиції можуть впливати на те, як люди спілкуються і взаємодіють у групах самопомоги. Наприклад, у деяких групах можуть бути особливі ритуали або звичаї, які допомагають людям відкриватися один перед одним. Ритуали, що акцентують увагу на колективізмі, можуть сприяти активнішій взаємопідтримці серед учасників груп, що забезпечує

ефективність їхньої роботи. Традиції, які заохочують обмін досвідом та знаннями, можуть сприяти розвитку підтримки та навчання в групі.

Якщо учасники групи мають різний культурний фон, це можна призвести до труднощів у спілкуванні. Важливо знати культурні нюанси, щоб забезпечити відкритість та ефективність роботи.

8. *Довіра та підтримка між учасниками.* Довіра та підтримка між учасниками групи самопомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є критичними факторами, що суттєво впливають на якість та ефективність такої групи. Ці елементи сприяють створенню сприятливої атмосфери, яка стимулює відкритість, зміцнює почуття спільності та досягає досягнень індивідуальних і колективних цілей.

Емоційне розвантаження та зниження стресу є одними з головних цілей групи самопомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), потім ці люди відзначили значні психоемоційні навантаження через втрату дому, зміни соціального середовища та інші складності адаптації. Групи самопомоги створюють простір, де учасники можуть отримати підтримку, висловити свої почуття, зняти емоційну напругу.

Учасники групи обговорюють власні способи подолання труднощів, що дозволяє іншим отримати досвід застосуванні різних стратегій та методів самопомоги, вчать формувати оптимістичний настрій на навички саморегуляції.

Завдяки довірливій атмосфері, можливості висловити свої почуття, отримати підтримку та навчитися ефективним технікам саморегуляції, учасники знаходять сили для подолання емоційних труднощів, пов'язаних з вимушеним переміщенням.

ВИСНОВКИ

Групи само- та взаємодопомоги (ГСВД) представляють одну з найефективніших форм соціальної роботи, яка обґрунтовується на взаємній підтримці та спільних зусиллях для вирішення проблеми та покращення якості життя. Ці групи змінюють важливу роль у процесі соціалізації, сприяють розвитку самоуправління та створюють безпечне середовище для вирішення складних життєвих ситуацій.

При аналізі цього руху можна виділити кілька ключових моментів. По-перше, групи самодопомоги надають людям можливість активно брати участь у розв'язанні своїх проблем, що погіршують їхню автономію та розвиток почуття відповідальності. По-друге, ці функціонують на основі принципу активної участі членів у своєму розвитку, а взаємодопомога виникає в колективних групах зусиль для вирішення проблеми. Саме ця комбінація сприяє соціальній інтеграції, зменшенню

Типологія групи само- та взаємодопомоги охоплює різні форми організації та діяльності, від неформальних і тимчасових об'єднань до офіційних і професійно керованих структур.

Серед основних аспектів, які аналізують типологію групової само- та взаємодопомоги, можна виділити наступні:

- різноманіття форм організації групової взаємодопомоги;
- сфера їхньої діяльності;
- взаємодопомога як соціальний механізм;
- професійне керівництво групами;

- вплив на індивідуумів і громаду.

Групи само- та взаємодопомоги класифікуються відповідно до проблем, яких вони прагнуть досягти, або цілей, яких намагаються досягти.

Це можуть бути:

- групи, що займаються боротьбою із залежностями;
- групи осіб з хронічними захворюваннями;
- групи, спрямовані на підтримку людей з психічними розладами або психологічними труднощами;
- групи для батьків чи опікунів;
- групи, орієнтовані на правозахисну діяльність тощо.

Ці групи можуть бути як неформальними, так і офіційно організованими. У сучасному світі групи самодопомоги можуть функціонувати як у фізичному, так і у віртуальному форматах. Також вони можуть відрізнятися за час своєї діяльності.

Серед основних принципів і цінностей, які починають діяльність групи самодопомоги, можна виділити: принцип "рівний рівному"; анонімність і конфіденційність; самоорганізація та автономність; добровільність участі; солідарність та взаємопідтримка; акцент на особистій відповідальності.

Розвиток групи само- та взаємодопомоги проходить через декілька ключових етапів. Важливо досягнути, що кожна група розвивається у власному темпі, а деякі етапи можуть затягуватися чи повторюватися.

Міжнародний досвід організації групи само- та взаємодопомоги ілюструє різні способи підтримки осіб, які стикаються з соціальними, медичними або психологічними труднощами. Їхня робота обґрунтовується на принципах солідарності, підтримки та розвитку самодостатності у розв'язанні різноманітних проблем - від залежностей до хворобливих захворювань.

Сполучені Штати Америки стали одними з перших країн, де групи само- та взаємодопомоги набули значущості в соціальній роботі.

Британський підхід відрізняється створенням широкого спектру груп, орієнтованих на різні категорії населення, такі як літні люди, особи з інвалідністю, пацієнти з хронічними захворюваннями, біженці, ветерани та інші. Ці групи підтримуються як державними соціальними службами, так і недержавними організаціями.

Канада також має численні групи самопомоги для людей, які страждають на хворобливі захворювання, такі як діабет, рак, розсіяний склероз тощо. Учасники таких груп мають можливість обмінюватися досвідом боротьби з хворобою, отримувати інформацію про нові методи лікування та покращувати якість свого життя.

У Німеччині групи самопомоги підпорядковуються законодавству, і їхня діяльність фінансується через медичне страхування. Це забезпечує групам забезпечення ресурсами для ефективної роботи, включаючи фінансування консультаційних послуг та організацію зустрічей.

Швеція застосовує одну з найефективніших моделей організації групи самопомоги, яка орієнтована на надання загальної соціальної підтримки. Ця модель вирізняється важливою роллю уряду: працює на основі горизонтальної взаємодії груп, що забезпечує рівність прав та відповідальність усіх учасників.

В Україні групи само- та взаємодопомоги почали активно розвиватися з 2000-х років у рамках соціальних програм, які націлені на підтримку людей, які виявилися в складних життєвих ситуаціях.

Виходячи з аналізу діяльності групи само- та взаємодопомоги, зокрема в контексті роботи громадських і волонтерських організацій, а також міжнародних фондів і благодійних об'єднань з внутрішньо переміщеними особами, можна виділити кілька основних напрямків, на які можуть бути орієнтовані ці групи:

- покращення емоційного стану учасників і психологічні зміни;
- розширення соціальних контактів;

- інтеграція в нове суспільство із забезпеченням запобігання соціальної ізоляції та маргіналізації;
- підтримка у подоланні залежностей у ВПО;
- підвищення якості життя завдяки практичній допомозі тощо.

За тривалий час спостереження, на власному досвіді, нами було виокремлено основні аспекти, що можуть впливати на ефективність груп само- та взаємодопомоги, серед них:

- організація і структура групи;
- регулярність зустрічей;
- професійна підтримка;
- мотивація учасників;
- роль модератора;
- фінансові ресурси;
- культурні й соціальні умови;
- довіра та підтримка між учасниками.

Загалом, розвиток групи самодопомоги для ВПО в Україні під час війни має потенціал стати кількістю елементів соціальної адаптації, підтримки та відновлення. Перспективи розвитку групи самодопомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні під час війни можуть бути відмічені через кілька ключових аспектів:

- соціальна підтримка та згуртування ВПО в групах самодопомоги можуть стати інструментом для створення соціальних зв'язків серед ВПО. Вони дають можливість обмінюватися досвідом, емоційно підтримувати один одного, що є особливо в умовах війни;
- психологічна реабілітація, яка допоможе справитися з травмами, стресом і тривогою. Групи самодопомоги можуть надати платформу для обговорення переживань та психологічної підтримки, допомагаючи учасникам впоратися з емоційними труднощами;

- навчання та розвиток навичок через організацію навчальних програм та тренінгів, що сприяють розвитку професійних і соціальних навичок учасників. Це може бути корисним для підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці;
- групи самопомоги можуть виконувати роль інформаційних центрів, де ВПО підтримує важливу інформацію про доступні соціальні послуги, юридичні консультації та гуманітарну допомогу;
- ВПО може активно залучитися до процесу відновлення своєї нової спільноти, беручи участь у волонтерських ініціативах;
- групи самопомоги можуть налагодити партнерство з неурядовими організаціями, державними структурами та міжнародними фондами для отримання фінансів;
- групи можуть забезпечити безпечний простір для обговорення проблем, які сприяють ВПО, а також для розробки спільних рішень, що дозволяють краще адаптуватися до нових умов життя;
- сприяння розвитку місцевих ініціатив завдяки групам самопомоги можуть - нові ініціативи, спрямовані на покращення умов життя в спільноті, що сприяють інтеграції ВПО в нове середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Н.Б. Групи самодопомоги як додатковий ресурс соціально-психологічної підтримки осіб з психічними проблемами здоров'я. Актуальні проблеми психології. Том 1. Випуск 44. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/13.pdf>
2. Бурова Г. Групи взаємодопомоги та самореалізація осіб з особливими потребами: дослідження зв'язку <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2024/03/4.-Бурова-75.pdf>
3. Бутриновська У. П. Групи самодопомоги як ефективна форма соціальної роботи / У. П. Бутриновська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. - 2017. - Вип. 23. - С. 8-13. - Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19049/Butrynovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Гриценок Л. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717762/1/ГРИЦЕНОК%20Л_Розділ%205-%20Рівний-рівному%20у%20взаємодії%20груп%20підтримки%20та%20груп%20взаємодопомоги_Основи%20реабіліт.%20психології_Т.%202%20.pdf
5. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко,

- Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
6. Добро без бар'єрів: як люди з інвалідністю допомагають під час війни. URL: <https://www.ukrainer.net/dobro-bez-barieriv/>
 7. Іваненко О. С. Етапи розвитку груп самодопомоги//Журнал соціальної психології. Вип. 4. 2019. С. 35-41.
 8. Інвалідність та суспільство:навчально-методичний посібник. За заг. редакцією Байди Л.Ю., Красюкової – Еннс О.В. / Кол. авторів: Байда Л.Ю., Красюкова – Еннс О.В., Буров С Ю., Азін В.О., Грибальський Я.В., Найда Ю.М. – К., 2012. - 216 с. URL: <https://ud.org.ua/images/pdf/Invalidnist ta suspilstvo.pdf>
 9. Капська А.Й., Завацька Л.М., Грищенко С.В. Технології К20 соціальної роботи в зарубіжних країнах. Навчальний посібник. К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. 248 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/439611.pdf
 - 10.Козлова О.А. Соціальна психологія груп та групової взаємодії: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія» / О.А. Козлова Харків : НТУ «ХП», 2017. 142 с. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/sp/wp-content/uploads/sites/95/2021/02/Navchalnij-kontent-CHastina1.pdf>
 - 11.Майхер С. Організація груп взаємодопомоги в умовах соціальної служби. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18144/1/52_Maikher.pdf
 - 12.Максимович В. П. Історія розвитку груп самодопомоги // Журнал соціальної роботи та психології. Т. 6. №4. 2013. С. 123-127.
 - 13.Метод «Рівний-Рівному»: створюйте команди, встановлюйте зв'язки, підтримуйте і відновлюйте одне одного. URL:

- <https://vajr.info/2021/03/14/metod-rivnyj-rivnomu-stvoryujte-komandy-vstanovlyujte-zv-yazky-pidtrymujte-vidnovlyujte-odne-odnogo/>
14. Мицик Л., Петренко О. Жіночі неурядові організації в країнах Європейського Союзу // Література та культура Полісся. Випуск 87. Серія "Історичні науки" № 7. С.180-191. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/463/1/18.pdf>
15. Онлайн-посібник «Групи взаємодопомоги». URL: <https://www.gurt.org.ua/news/recent/32024/>
16. Оптимізація групової взаємодії в малих групах : посібник / П. П. Горностай, Л. Г. Чорна, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко ; за наук. ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 126 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727647/1/Posibnyk_Group_2020.pdf
17. Полехіна В. Роль сімейної політики Німеччини у здійсненні соціально-педагогічної роботи з сім'єю. Проблеми підготовки сучасного вчителя. № 9 (Ч. 2), 2014, с. 314-320. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2014/9_2/43.pdf
18. Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД «Групи самопомоги: теорія і практика». URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupy-samodopomohy-teoriya-i-praktyka>
19. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 413 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/49184/1/%D0%97%D0%B1%>

[D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%86%D0%86%20%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80.%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%202023%2B.pdf](#)

20. Посібник самодопомоги. URL: <https://inmol.org/posibnyk-samodopomohy/>
21. Тренінг «Побратими» — психосоціальна адаптація ветеранів. URL: <https://biggggidea.com/project/pobratymy/>
22. Як працює система охорони здоров'я Англії. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-pracjue-sistema-ohoroni-zdorovja-anglii>
23. Becker, H. (2003). *Disability in Germany: The Self-Help Group Movement*. Journal of Disability Studies, p. 116.
24. Community health. URL: https://www.chcrr.org/uk/community_resource_category/alcoholdrugtobaccoaddiction-includes-peer-support/
25. Macmillan Cancer Support". https://www-macmillan-org-uk.translate.google/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=uk&x_tr_hl=uk&x_tr_pto=sc
26. Mate, G. (2010). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Toronto: Knopf Canada, p. 212. URL: https://www.researchgate.net/publication/26060748_In_the_realm_of_hungry_ghosts_Close_encounters_with_addiction
27. NAMI website: Posttraumatic Stress Disorder. Support. Available at. URL: <https://isg-konf.com/wp-content/uploads/2024/06/TECHNOLOGIES-OF-SCIENTISTS-AND-IMPLEMENTATION-OF-MODERN-METHODS.pdf>
28. Pilgrim, D. (2009). *Key Concepts in Mental Health*. London: SAGE Publications, p. 97. URL: https://www.researchgate.net/publication/247806410_Key_Concepts_in_Mental_Health_David_Pilgrim
29. Stewart, M., Brown, J., Donner, A. (2007). *The Role of Self-Help Groups in Chronic Disease Management in Canada*. University of Western Ontario, p.

45.

URL:

<https://www.researchgate.net/publication/43446174> The role of self-help groups in chronic illness management A qualitative study