



Психологічні механізми терапевтичного впливу груп підтримки на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах

Леонід Ніколаєв*

Кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Галина Хомич

Кандидат психологічних наук, професор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

◆ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням потреби в психологічній допомозі в умовах тривалої збройної агресії та соціальної кризи в Україні, де групи підтримки набувають особливої значущості як доступна і масштабована форма психологічної роботи з особами у складних життєвих обставинах. Метою статті було емпіричне дослідження психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, та визначення терапевтичних ресурсів групової взаємодії. Дослідження проводилося методом онлайн-анкетування. Вибірку становили 158 респондентів: 71 фасилітатор та 87 учасників груп підтримки різної тематичної спрямованості, відібраних за критерієм наявності прямого досвіду участі або ведення групи. Авторська анкета включала оцінку терапевтичних механізмів за п'ятибальною шкалою Лікерта, закриті питання множинного вибору та два відкритих питання. Результати засвідчили високу значущість усіх дев'яти механізмів (середні оцінки від 3,99 до 4,41). Найвищі оцінки отримали механізми формування безпеки та довіри, емоційної підтримки й нормалізації переживань. Виявлено статистично значущі відмінності між оцінками фасилітаторів та учасників: фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду, тоді як учасники надають більшого значення впливу групових норм і цінностей. Факторний аналіз підтвердив однофакторну структуру шкали (48,6 % загальної дисперсії; коефіцієнт внутрішньої узгодженості – 0,867), що свідчить про функціонування виділених механізмів як єдиної інтегрованої системи. Серед учасників 91,4 % відзначили позитивний вплив групи на своє життя; найефективнішими техніками визнано емпатійне слухання (83,1 %), групову рефлексію (70,4 %) та структуроване коло обміну досвідом (62,0 %). Основною перешкодою була нерегулярна відвідуваність (76,1 %), а серед професійних викликів – вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатня супервізійна підтримка (16,9 %). Практична цінність дослідження полягає у використанні отриманих даних для вдосконалення методичного забезпечення груп підтримки, підготовки фасилітаторів, супервізійної підтримки ведучих груп та адаптації групової роботи до умов воєнного часу

◆ **Ключові слова:** терапевтичні чинники групової взаємодії; психологічне відновлення; фасилітатор групи; воєнна криза; суб'єктивна ефективність

◆ Вступ

Тривала збройна агресія Росії проти України спричинила масштабну психологічну кризу, що охопила мільйони людей. За даними World Health Organization (2025), 68 % українців повідомляють про погіршення стану

Приклад цитування:

Nikolaiev, L., & Khomych, H. (2026). Psychological mechanisms underlying the therapeutic impact of support groups on individuals in difficult life circumstances. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 52-63. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-52-63.

Історія статті: Отримано: 24.01.2026; Доопрацьовано: 16.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (leonid.nikolaiev@gmail.com)

здоров'я порівняно з довоєнним періодом, причому найпоширенішою проблемою є порушення психічного здоров'я – їх фіксують у 46 % опитаних, а потреба в психологічній допомозі набуває характеру системного суспільного виклику. В умовах, коли ресурси професійної індивідуальної психотерапії обмежені, а рівень соціальної ізоляції, тривоги та переживання втрати залишається критично високим, групи підтримки постають як доступна, масштабована і психологічно ефективна форма допомоги особам у складних життєвих обставинах. Разом із тим, попри зростання практичного застосування груп підтримки, питання психологічних механізмів їхнього терапевтичного впливу залишається недостатньо систематизованим як в українському, так і в міжнародному науковому просторі.

Міжнародні дослідження останніх років фіксують стабільне зростання доказової бази ефективності групових форм психологічної допомоги. J. Rosendahl *et al.* (2021) в огляді результатів 329 рандомізованих контрольованих досліджень за 30 років встановили, що групова психотерапія демонструє результати, еквівалентні індивідуальній, а терапевтичний альянс і групова згуртованість є провідними предикторами позитивних змін незалежно від теоретичної орієнтації. D. Smit *et al.* (2023) у метааналізі 30 рандомізованих досліджень (4152 учасники) показали, що інтервенції на основі взаємної підтримки є ефективними для клінічного та особистісного відновлення при широкому спектрі психічних розладів, а їх ефекти є стійкими і відтворюваними незалежно від типу втручання. С. Нøgh Egmoose *et al.* (2023), систематизувавши дані 49 рандомізованих досліджень (12 477 учасників), підтвердили позитивний вплив взаємної підтримки на особистісне відновлення ($SMD = 0,20$) і зниження симптомів тривоги. Водночас автори підкреслюють, що загальні цінності взаємної підтримки можуть перевищувати специфічні потреби конкретного розладу – що ставить питання про внутрішню архітектуру механізмів такого впливу.

Окремим напрямом досліджень є вивчення груп підтримки в умовах збройних конфліктів і вимушеного переміщення. S. Hillis *et al.* (2024) дослідили ефективність програми “Hope Groups” для сімей, які постраждали від війни в Україні: за результатами програми рівень емоційного насильства знизився на 57,7 %, фізичного – на 64,0 %, а показники психічного здоров'я батьків значуще покращилися, причому ефекти були стабільними незалежно від статусу переміщення учасників. Це дослідження є особливо значущим, оскільки проводилося безпосередньо в українському контексті і підтверджує потенціал групових форм допомоги саме для осіб у складних воєнних обставинах. У суміжному напрямі K. Lysnyk (2024), аналізуючи досвід проведення онлайн-груп підтримки в Україні з перших тижнів повномасштабного вторгнення, встановив, що найефективнішим чинником є щирі міжособистісні стосунки між учасниками групи, які підтримує фасилітатор, –

висновок, що перегукується з гуманістичною традицією у розумінні групового процесу.

В українській науці дослідження груп підтримки інтенсивно розвиваються у декількох напрямках. I.M. Trubavina *et al.* (2020) розкрили методичні засади організації груп підтримки осіб у складних життєвих обставинах, наголосивши на ролі структурованості групового процесу і фасилітатора. V. Shtyfurak & N. Burlaka (2025) теоретично обґрунтували корекційні чинники групової роботи, зокрема роль групових норм як регулятора поведінки і джерела психологічної безпеки. S.L. Horbenko & O.A. Prokopenko (2025) концептуалізували психотехнології терапевтичного впливу в групах як цілісну систему, де зміна одного елементу неминуче змінює функціонування інших. Попри ці здобутки, у наявних дослідженнях недостатньо систематизовано психологічні механізми терапевтичного впливу груп підтримки як цілісну багаторівневу модель, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-динамічні процеси в умовах тривалої соціальної та воєнної кризи.

Метою дослідження стало емпіричне вивчення психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки та визначення терапевтичних можливостей групової взаємодії для осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Завдання дослідження: 1) визначити рівень значущості терапевтичних механізмів груп підтримки за оцінками фасилітаторів та учасників; 2) здійснити порівняльний аналіз оцінок між фасилітаторами та учасниками; 3) дослідити кореляційні зв'язки між механізмами та виявити факторну структуру шкали. Наукова новизна дослідження полягає у розробці та психометричній валідації авторської шкали з дев'яти терапевтичних механізмів груп підтримки, емпіричному підтвердженні їхньої однофакторної структури та виявленні статистично значущих відмінностей у сприйнятті цих механізмів фасилітаторами та учасниками груп підтримки в умовах воєнного часу в Україні.

♦ Матеріали та методи

Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році у форматі онлайн-анкетування з використанням платформи Google Forms. Вибір онлайн-методу зумовлений специфікою цільової аудиторії: фасилітатори та учасники груп підтримки розосереджені по різних регіонах України, що унеможлиблює очне збирання даних в умовах воєнного часу. Посилання на анкету поширювалося через координаторів і ведучих груп підтримки, громадські організації, що надають психосоціальну допомогу, а також через профільні онлайн-спільноти психологів і соціальних працівників. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; перед початком заповнення анкети кожен респондент надавав інформовану згоду на участь у дослідженні та використання даних у знеособленому вигляді. Дослідження проводилося з дотриманням чинних національних та міжнародних

етичних вимог до психологічних досліджень за участю людей. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком заповнення анкети кожен респондент отримував інформацію про мету та процедуру дослідження і надавав інформовану згоду на участь та використання даних у знеособленому вигляді. Конфіденційність персональних даних учасників була забезпечена відповідно до вимог ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics (2025) та WMA Declaration of Helsinki (2013). Збір, зберігання та обробка даних здійснювалися без можливості ідентифікації особи респондента.

До дослідження було залучено 158 респондентів, відібраних за такими критеріями включення: наявність досвіду участі або ведення групи підтримки будь-якої тематичної спрямованості; проживання або перебування на території України на момент заповнення анкети; добровільна інформована згода. Критеріями виключення слугували: відсутність прямого досвіду з групами підтримки та неповне заповнення анкети. Серед включених респондентів 71 особа (44,9 %) визначила свою роль як фасилітатора (ведучого) групи підтримки, 87 осіб (55,1 %) – як учасника. Аналіз здійснювався суворо за обраною роллю: відповіді на питання, адресовані іншій ролі, не враховувалися. За досвідом участі в групах підтримки респонденти розподілилися таким чином: менше трьох місяців – 55 осіб (34,8 %), від трьох до 12 місяців – 47 осіб (29,7 %), більше одного року – 56 осіб (35,4 %). За кількістю груп: 1 група – 63 особи (39,9 %), 2-3 групи – 49 осіб (31,0 %), 4-5 груп – 15 осіб (9,5 %), більше 5 груп – 31 особа (19,6 %). Тематична спрямованість груп (респонденти могли обирати кілька варіантів) охоплювала: психологічну підтримку загально-го спрямування (37,3 %), підтримку родин військових (36,7 %), батьківську підтримку (31,6 %), підтримку внутрішньо переміщених осіб (25,3 %), переживання втрати та горювання (21,5 %), підтримку ветеранів і військовослужбовців (6,3 %) та інші напрями.

Авторська анкета розроблена на основі теоретичного аналізу психологічних механізмів групової терапії (Rogers, 1961; Bandura, 1977; Yalom & Leszcz, 2020). Також враховано сучасні дослідження груп підтримки (Rosendahl *et al.*, 2021; Smit *et al.*, 2023). Анкета включала оцінку дев'яти терапевтичних механізмів за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім не значущий» до 5 – «дуже значущий»): M1 – емоційна підтримка та нормалізація переживань; M2 – усвідомлення спільності досвіду (універсалізація); M3 – формування відчуття безпеки та довіри; M4 – соціальне навчання через приклад інших; M5 – розвиток самоусвідомлення та саморегуляції; M6 – відновлення відчуття контролю над життям (суб'єктивність); M7 – групова згуртованість і почуття приналежності; M8 – якість зворотного зв'язку та взаємопідтримки; M9 – вплив групових норм і цінностей. Додатково анкета містила закриті питання множинного вибору (техніки, труднощі, що допомогло) та два відкритих питання щодо суб'єктивного досвіду

(Що, на Вашу думку, могло б підвищити ефективність груп підтримки? Що, на Вашу думку, можна було б покращити в роботі групи підтримки?).

Математико-статистична обробка здійснювалася за використанням: описової статистики (M, SD, Mdn) для характеристики розподілу оцінок; непараметричного критерію Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних груп (фасилітатори та учасники) – у зв'язку з порядковим характером шкали Лікерта та порушенням нормальності розподілу; критерію Краскела-Уолліса для порівняння трьох і більше груп (за досвідом участі); кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена для визначення зв'язків між механізмами; факторного аналізу методом головних компонент (з попередньою перевіркою тесту Барлетта та показника КМО) для визначення латентної структури шкали; оцінки внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом Кронбаха (α). У процесі підготовки статті автори використовували інструмент штучного інтелекту Claude (Opus 4.6, Anthropic, Inc.) для статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний і факторний аналізи). Автори несуть повну відповідальність за зміст, наукову інтерпретацію та достовірність результатів дослідження. Усі результати, згенеровані за допомогою ШІ, було перевірено та затверджено авторами. Контент-аналіз відкритих відповідей здійснювався шляхом тематичного кодування з виділенням ключових категорій двома незалежними кодувальниками з подальшим узгодженням розбіжностей.

✦ Результати та обговорення

Групи підтримки посідають особливе місце в системі сучасної психологічної допомоги, поєднуючи елементи професійного психотерапевтичного супроводу і взаємодопомоги учасників. У науковій літературі вони розглядаються як форма організованої групової взаємодії, спрямованої на надання емоційної, соціальної й психологічної підтримки особам, які переживають подібні труднощі або кризові стани (Chorna *et al.*, 2021). Як зазначають P.V. Kozyra & A.I. Lehka (2023), умови групи формують своєрідний мікросоціум, що віддзеркалює реальність зовнішнього світу й забезпечує автентичність міжособистісної взаємодії учасників. Вагомий внесок у теоретичне осмислення феномену груп підтримки зробили I.D. Yalom & M. Leszcz (2020), який виокремив основні терапевтичні чинники групової взаємодії, зокрема універсальність переживань, альтруїзм, міжособистісне навчання, розвиток соціальних навичок і групову згуртованість. Сукупність цих чинників забезпечує терапевтичний потенціал груп підтримки і зумовлює їхню ефективність у подоланні стресу, емоційної ізоляції й почуття безпорадності. Психотехнології терапевтичного впливу в групах підтримки розглядаються як сукупність науково обґрунтованих способів, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги особистості, опрацювання травматичного досвіду і розкриття власного потенціалу (Horbenko & Prokopenko, 2025).

Розуміння терапевтичного ефекту групової взаємодії ґрунтується на різних теоретичних підходах, кожен з яких по-своєму пояснює механізми психологічних змін у груповому процесі. У межах гуманістичної парадигми групи підтримки розглядаються як простір особистісного зростання, що формується завдяки атмосфері емпатії, автентичності й безумовного прийняття (Yatsenko *et al.*, 2008; Tytarenko, 2018).

За С.Р. Роджерс (1961), базовим джерелом життєвої енергії, що підтримує психологічну цілісність і сприяє особистісному благополуччю, виступає самоактуалізація. В умовах прийняття і психологічної безпеки цей процес активізується і забезпечує людині здатність до саморегуляції, творчої адаптації і конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. На такому тлі терапевтичний вплив груп підтримки пов'язується передусім із якістю міжособистісних відносин між учасниками. Когнітивно-поведінковий підхід, започаткований А.Т. Бек (1960-х роках), ґрунтується на уявленні про тісний взаємозв'язок когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій та акцентує увагу на можливості їх цілеспрямованої зміни, зокрема в умовах групової взаємодії. Практичною реалізацією цього підходу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – структурований і науково обґрунтований психотерапевтичний метод, спрямований на подолання депресії, тривоги та інших психічних труднощів шляхом розв'язання актуальних проблем клієнта. Дослідження С. Омельченко *et al.* (2025), присвячені аналізу психотерапевтичних методів у системі психологічної реабілітації, засвідчують, що КПТ передбачає активну участь клієнта, сприяє швидким позитивним змінам і зазвичай має короткотривалий формат, що забезпечує ефективне використання часу й ресурсів. У груповому форматі КПТ створюються умови для формування навичок подолання стресу, емоційної регуляції і конструктивної комунікації, що в підсумку сприяє підвищенню психологічної стійкості учасників.

У межах психодинамічного підходу група розглядається як особливе терапевтичне середовище, у якому відтворюється попередній міжособистісний досвід учасників і актуалізуються характерні для них емоційні реакції і способи взаємодії. Завдяки механізмам перенесення, емоційного обміну і зворотного зв'язку учасники отримують можливість глибше усвідомити власні внутрішні переживання й закономірності побудови стосунків з іншими, що сприяє зниженню внутрішньої напруги й формуванню більш зрілих моделей міжособистісних взаємин (Osiodlo *et al.*, 2020; Shtyfurak & Burlaka, 2025). У цьому контексті глибинна психокорекція як форма групової роботи, зауважує Н. Дметерко (2024), поєднує елементи, притаманні групам підтримки, зокрема, групову динаміку, емоційну підтримку і конструктивний зворотний зв'язок. Водночас метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) має принципову відмінність, оскільки спрямований не лише на підтримку учасників, а й

на глибинне пізнання психіки в єдності свідомих і не-свідомих процесів, що визначає його особливу роль у психодинамічному контексті групової психокорекції. V.L. Zlyvkov & S.O. Lukomska (2019) зауважують, що значний внесок у розвиток психодинамічного підходу до групової психотерапії зробив S. Foulkes, який вперше застосував психодинамічні принципи до психотерапевтичної спільноти. Він розглядав людину як соціальну істоту, а групу – як провідний терапевтичний чинник, у межах якого через міжособистісну взаємодію, відкриту комунікацію та активну участь учасників відбувається подолання невротичних проявів. Системний підхід розглядає групу підтримки як динамічну систему, у межах якої зміни одного елемента впливають на функціонування всієї структури. Терапевтичний ефект досягається завдяки перебудові комунікативних патернів, зміні дисфункційних ролей і формуванню більш адаптивних способів взаємодії (Yatsenko *et al.*, 2008; Pohorilenko, 2025). У цьому контексті групи підтримки сприяють не лише індивідуальним змінам, а й формуванню нових моделей соціальної поведінки. Група виконує функцію своєрідного тренувального простору, де учасники апробують і закріплюють нові форми поведінки, комунікації і мислення, що підвищує вірогідність їх перенесення у реальний життєвий контекст (Novak & Bodnar, 2025).

Таким чином, різні теоретичні підходи дозволяють всебічно осмислити терапевтичний потенціал груп підтримки і психологічні механізми їхнього впливу на особистість. Водночас практична реалізація цих підходів потребує врахування специфіки цільової аудиторії, зокрема життєвих обставин, у яких перебувають учасники груп. Особливої актуальності це набуває у роботі з особами, що переживають складні життєві події, травматичний досвід чи наслідки соціальних криз. Для цієї категорії осіб характерними є підвищений рівень тривоги, порушення базового відчуття безпеки і зниження довіри до соціального оточення. Одним із основних завдань групової роботи з травмованими особами є відновлення відчуття безпеки, контролю і довіри, що є передумовою подальшого психологічного відновлення (Herman, 1992; Romanenko, 2024). Варто зазначити, що в умовах соціальних потрясінь і війни групи підтримки набувають особливої значущості як інструмент психологічної стабілізації і соціальної консолідації. На думку Т.М. Титarenko (2018), групова взаємодія сприяє актуалізації життєстійкості, формуванню відчуття спільності і зміцненню внутрішніх ресурсів особистості. У таких групах поєднуються елементи емоційної підтримки, психоедукації і взаємного обміну досвідом, що дозволяє учасникам поступово відновлювати психологічну рівновагу. Отже, групи підтримки виступають ефективним компонентом системи психологічної допомоги, а їхній терапевтичний вплив зумовлений комплексом психологічних механізмів, які реалізуються в межах різних теоретичних підходів. Зазначені положення дозволяють зробити висновок, що терапевтичний потенціал

груп підтримки реалізується не лише через загальні теоретичні підходи, а й через конкретні психологічні механізми групової взаємодії. Саме аналіз цих механізмів дає змогу глибше зрозуміти, яким чином групи підтримки забезпечують позитивні психологічні зміни учасників у кризових умовах.

Одним із базових механізмів терапевтичного впливу груп підтримки є механізм емоційної підтримки і нормалізації переживань. Його сутність полягає у створенні простору, де індивідуальні емоційні реакції визнаються, приймаються та отримують підтвердження з боку інших учасників групи. Учасники груп підтримки поступово усвідомлюють, що їхні емоційні реакції не є патологічними, а відповідають складності життєвих обставин. У працях С.Р. Rogers (1961) емоційна підтримка розглядається як значуща умова особистісного зростання, що реалізується через емпатійне слухання, прийняття та автентичність міжособистісних стосунків. У групах підтримки цей механізм проявляється через взаємне співпереживання, вербалізацію емоцій і спільне осмислення пережитого досвіду. Т.М. Tytarenko (2018) вважає, що нормалізація переживань у груповому форматі сприяє відновленню емоційної рівноваги і зниженню внутрішньої напруги в осіб, які переживають тривалі кризові ситуації. Тісно пов'язаним із попереднім є механізм ідентифікації та універсалізації досвіду, який полягає в усвідомленні спільності життєвих труднощів і переживань. Універсальність, зауважують І.Д. Yalom & М. Leszcz (2020), є одним із провідних терапевтичних факторів групової роботи, оскільки вона руйнує ілюзію унікальності страждання і зменшує суб'єктивне відчуття самотності; переживання універсальності проблем і отримання емоційного відгуку знижують рівень тривоги і почуття ізольованості, які часто супроводжують кризові стани. У процесі слухання історій інших учасників відбувається ідентифікація з їхнім досвідом, що дозволяє по-новому осмислити власну ситуацію. Спостереження за іншими людьми, які успішно долають труднощі, зазначав А. Bandura (1977), підвищує віру у власні можливості і сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій. Ідентифікація з досвідом інших учасників активізує процеси саморефлексії і сприяє відновленню відчуття життєвої перспективи (Osiodlo *et al.*, 2020; Trubavina *et al.*, 2020).

Важливим механізмом терапевтичного впливу груп підтримки є також механізм безпечної комунікації й формування довіри. Його реалізація пов'язана зі створенням чітких групових правил, конфіденційності і передбачуваності взаємодії, що є особливо значущим для осіб із травматичним досвідом. Відновлення почуття безпеки є першочерговим етапом психологічної допомоги, без якого неможливе подальше опрацювання травми. Безпечна групова атмосфера розглядається як умова для поступового усвідомлення глибинних міжособистісних переживань і відновлення довіри до інших людей. Через повторювану, структуровану і підтримувальну взаємодію учасники набувають досвіду

безпечного контакту, який може бути перенесений у позагрупове життя (Shtyfurak *et al.*, 2023; Romanenko, 2024; Yamnitskyi & Storozh, 2025). В умовах війни і соціальної нестабільності групи підтримки сприяють відновленню довіри до інших і власних емоцій. Механізми емоційної підтримки, ідентифікації і безпечної комунікації знижують напругу й забезпечують поступове відновлення психологічної стійкості осіб у складних життєвих обставинах.

Разом із тим терапевтичний вплив груп підтримки не обмежується лише емоційною стабілізацією і відновленням почуття безпеки. На наступному етапі групова взаємодія створює умови для активізації внутрішніх ресурсів особистості, формування нових способів поведінки та усвідомленого ставлення до власного життєвого досвіду. Саме ці процеси зумовлюють перехід від підтримки до розвитку, що реалізується через механізми соціального навчання, рефлексії і зростання суб'єктності. Сутність механізму соціального навчання і моделювання адаптивної поведінки полягає у засвоєнні нових способів реагування, копінг-стратегій і моделей міжособистісної взаємодії через спостереження за поведінкою інших учасників групи. У межах соціально-когнітивної теорії А. Bandura (1977) підкреслював, що навчання відбувається не лише через власний досвід, а й шляхом спостереження за значущими іншими, які демонструють ефективні способи подолання труднощів. У групах підтримки учасники мають можливість бачити приклади конструктивного реагування на кризові ситуації, що підвищує їхню впевненість у власних можливостях. З позицій когнітивно-поведінкового підходу соціальне навчання в групі підтримки супроводжується поступовим формуванням нових поведінкових навичок, зокрема асертивної комунікації, емоційної регуляції і проблемно-орієнтованого копінг (Maksymenko *et al.*, 2015; Horbenko & Prokopenko, 2025). Взаємний зворотний зв'язок і підтримка групи сприяють закріпленню адаптивних моделей поведінки та їх перенесенню у повсякденне життя. Отже груповий формат створює унікальні умови для навчання через приклад, оскільки учасники сприймають досвід інших як більш реалістичний і досяжний.

Механізм зростання особистісної рефлексії і саморегуляції забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, думок і поведінкових реакцій. Рефлексія є значущим процесом професійного й особистісного розвитку, що дозволяє людині осмислювати свій досвід і змінювати способи взаємодії з реальністю (Shtyfurak *et al.*, 2023; Omelchenko *et al.*, 2025). У групах підтримки рефлексія активізується через обговорення пережитого, отримання зворотного зв'язку і співставлення власних реакцій із реакціями інших учасників. Усвідомлення власних внутрішніх процесів є необхідною умовою ефективного управління поведінкою та емоціями. Групи підтримки сприяють розвитку цих навичок завдяки структурованому обговоренню досвіду, що дозволяє учасникам виявляти неадаптивні реакції й замінювати

їх більш конструктивними. У кризових умовах групова рефлексія допомагає знизити рівень хаотичних переживань і відновити відчуття внутрішньої впорядкованості (Zlyvkov & Lukomska, 2019).

Інтегративним є механізм підвищення суб'єктності і відновлення відчуття контролю над життям. Суб'єктність у психологічному розумінні означає здатність особистості усвідомлено впливати на власне життя, приймати рішення і нести за них відповідальність. Відчуття суб'єктності пов'язане з активною життєвою позицією і здатністю надавати сенс власному досвіду (Maksymenko *et al.*, 2015). У групах підтримки цей механізм реалізується через поступовий перехід від позиції пасивного переживання до позиції активного учасника змін. Внутрішній контроль сприяє підвищенню психологічної стійкості і відповідальності за власне життя. Обмін досвідом успішного подолання труднощів у групі підтримки зміцнює віру учасників у власну здатність впливати на життєві обставини. В умовах війни і тривалих криз групи підтримки стають простором відновлення суб'єктної позиції, де людина знову починає відчувати себе не лише об'єктом подій, а й активним творцем власного життєвого шляху (Ihnatovych, 2025; Yamnitskyi & Storozh, 2025). Таким чином, механізми соціального навчання, рефлексії і зростання суб'єктності утворюють завершену систему терапевтичного впливу груп підтримки, яка забезпечує як короткострокове полегшення емоційного стану, так і довготривалі позитивні зміни у життєдіяльності особистості.

Логічним продовженням аналізу психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки є розгляд терапевтичних ресурсів групової взаємодії, які сприяють стійкості позитивних змін і підсилюють відновлювальний потенціал групи. В українській психологічній науці ці ресурси розглядаються як сукупність соціально-психологічних чинників, що виникають у процесі спільної діяльності і міжособистісної взаємодії учасників групи. Одним із важливих ресурсів групової взаємодії є групова згуртованість і почуття приналежності. Згуртованість проявляється у відчутті єдності, взаємної відповідальності та емоційної залученості учасників у спільний процес. Почуття приналежності до групи виконує важливу регулятивну функцію, сприяючи стабілізації емоційного стану і формуванню позитивної Я-концепції особистості (Maksymenko *et al.*, 2015). У групах підтримки згуртованість створює психологічно безпечне середовище, у межах якого можливе відкриття травматичного досвіду без страху осуду чи відторгнення. Т.М. Тютаренко (2018) наголошує, що в кризових умовах саме досвід «бути разом» і відчувати себе частиною значущої спільноти знижує інтенсивність екзистенційної тривоги і сприяє відновленню життєстійкості особистості. Почуття приналежності у групах підтримки дозволяє компенсувати втрату соціальних зв'язків і сприяє формуванню нових ресурсних ідентичностей.

Важким терапевтичним ресурсом є також зворотний зв'язок і взаємна підтримка учасників, які забезпечують можливість корекції уявлень про себе і власні переживання. Конструктивний зворотний зв'язок у безпечному середовищі сприяє розвитку самосвідомості, відповідальності і соціальної компетентності, підвищенню рівня психологічної адаптації (Mazokha, 2025). Через відгуки інших людина отримує можливість побачити себе з різних перспектив, що сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних і поведінкових патернів. О. Romanenko (2024) звертає увагу на те, що особливу цінність становить наявність диференційованого зворотного зв'язку – позитивного чи негативного, на основі чого людина вчиться критичніше оцінювати свою поведінку. Взаємна підтримка в групах виконує не лише емоційну, а й смислотворчу функцію, допомагаючи учасникам знаходити нові інтерпретації пережитого досвіду й відновлювати довіру до соціального оточення. Умови взаємної підтримки активізують альтруїстичні тенденції, що, за даними досліджень Н. Dmeterko (2024) та Т.В. Novak & М.В. Bodnar (2025) позитивно впливають на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Вплив групових норм і цінностей на процес психологічного відновлення є ще одним цінним ресурсом групової взаємодії, адже групові норми, що ґрунтуються на принципах конфіденційності, поваги, добровільності й відповідальності, створюють рамку безпечної взаємодії й регулюють поведінку учасників. Внутрішнє прийняття групових норм сприяє інтеріоризації соціально прийнятних форм взаємодії і підвищенню рівня саморегуляції особистості (Shtyfurak & Burlaka, 2025). Цінності, що формуються в групах підтримки, як-то – взаємна допомога, емпатія і прийняття, поступово стають внутрішніми орієнтирами учасників і переносяться у позагруповий простір. Т.М. Тютаренко (2018) підкреслює, що в складних життєвих обставинах ціннісна солідарність і підтримка сприяють відновленню психологічної цілісності особистості і збереженню її здатності до активного життєвого функціонування.

На основі теоретичного аналізу авторами було виокремлено шість ключових психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки (механізм емоційної підтримки і нормалізації переживань; механізм ідентифікації та універсалізації досвіду; механізм безпечної комунікації й формування довіри; механізм соціального навчання і моделювання адаптивної поведінки; механізм зростання особистісної рефлексії і саморегуляції; механізм підвищення суб'єктності і відновлення відчуття контролю над життям) та три терапевтичні ресурси групової взаємодії (групова згуртованість і почуття приналежності; зворотний зв'язок і взаємна підтримка; вплив групових норм і цінностей). Саме ці дев'ять компонентів було покладено в основу емпіричного дослідження.

Надійність шкали за критерієм Кронбаха становила $\alpha = 0,867$, що свідчить про високу внутрішню узгодженість інструменту. Скориговані кореляції

кожного пункту із загальним показником коливалися від 0,540 до 0,645, а видалення жодного пункту не підвищувало загальну надійність шкали, що підтверджує

доцільність включення визначених механізмів. Результати оцінки значущості терапевтичних механізмів представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Описова статистика оцінки терапевтичних механізмів груп підтримки ($n = 158$)

Механізм	M	SD	Mdn	Ранг
Безпека та довіра (M3)	4,41	0,75	5,0	1
Емоційна підтримка (M1)	4,40	0,73	5,0	2
Універсалізація досвіду (M2)	4,37	0,78	5,0	3-4
Групові норми та цінності (M9)	4,37	0,78	5,0	3-4
Соціальне навчання (M4)	4,32	0,76	4,0	5-6
Самоусвідомлення (M5)	4,32	0,76	4,0	5-6
Зворотний зв'язок (M8)	4,24	0,83	4,0	7
Згуртованість (M7)	4,06	0,90	4,0	8
Суб'єктність (M6)	3,99	0,82	4,0	9

Джерело: розроблено авторами

Як видно з Таблиці 1, найвищі оцінки отримали механізми формування відчуття безпеки та довіри ($M = 4,41$; $SD = 0,75$) та емоційної підтримки й нормалізації переживань ($M = 4,40$; $SD = 0,73$). Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями C.R. Rogers (1961) про безумовне прийняття як базову умову особистісного зростання та висновками I.D. Yalom & M. Leszcz (2020) про терапевтичну роль універсальності переживань.

Найнижчі, хоча все ще високі оцінки зафіксовано для механізмів суб'єктності ($M = 3,99$) та групової згуртованості ($M = 4,06$), що може відображати більш тривалий характер їх формування, як зазначають S.D. Maksymenko *et al.* (2015). Для виявлення статистично значущих розбіжностей між оцінками фасилітаторів ($n = 71$) та учасників ($n = 87$) було здійснено порівняльний аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні (Таблиця 2).

Таблиця 2. Порівняння оцінок терапевтичних механізмів за ролями (Mann-Whitney U)

Механізм	Фасилітатори M (SD)	Учасники M (SD)	U	p	r	Зн.
M1	4,51 (0,61)	4,31 (0,81)	3417	0,202	0,11	
M2	4,51 (0,75)	4,25 (0,78)	3717	0,015	0,20	*
M3	4,51 (0,65)	4,32 (0,81)	3416	0,202	0,11	
M4	4,39 (0,62)	4,25 (0,85)	3248	0,541	0,05	
M5	4,31 (0,67)	4,32 (0,83)	2922	0,523	0,05	
M6	3,89 (0,78)	4,07 (0,85)	2666	0,116	0,14	
M7	4,13 (0,79)	4,00 (0,99)	3233	0,594	0,05	
M8	4,27 (0,70)	4,22 (0,92)	3021	0,800	0,02	
M9	4,24 (0,80)	4,48 (0,74)	2548	0,036	0,18	*

Примітка: * $p < 0,05$; r – розмір ефекту

Джерело: розроблено авторами

Результати порівняльного аналізу (Таблиця 2) виявили дві статистично значущі відмінності. Фасилітатори значущо вище оцінювали механізм універсалізації досвіду ($M = 4,51$ проти $M = 4,25$; $U = 3717$; $p = 0,015$; $r = 0,20$), що може відображати їхню професійну обізнаність щодо цінності усвідомлення спільності переживань, концептуалізованої ще A. Van duren (1977). Натомість учасники значущо вище оцінювали вплив групових норм та цінностей ($M = 4,48$ проти $M = 4,24$; $U = 2548$; $p = 0,036$; $r = 0,18$), що свідчить про важливість структурованого та передбачуваного середовища для осіб у складних життєвих обставинах, як наголошують V. Shtyfurak & N. Burlaka (2025). Кореляційний аналіз (за Спірменом) виявив статистично значущі позитивні кореляції між усіма дев'ятьма механізмами ($p < 0,001$ для всіх пар). Найсильніші зв'язки зафіксовано між згуртованістю та зворотним зв'язком ($rs = 0,613$), самоусвідомленням та суб'єктністю ($rs = 0,558$), груповими нормами та

згуртованістю ($rs = 0,534$), соціальним навчанням та суб'єктністю ($rs = 0,528$). Ці результати підтверджують теоретичне положення I.D. Yalom & M. Leszcz (2020) про інтегративний характер терапевтичних чинників та висновки Т.М. Тютаренко (2018) про взаємне підсилення механізмів групової взаємодії. Придатність даних до факторного аналізу підтверджена тестом сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 508,88$; $p < 0,001$) та показником КМО = 0,888. Аналіз власних значень виявив один домінуючий фактор із власним значенням 4,373, що пояснює 48,6 % загальної дисперсії. Однофакторна структура шкали свідчить про те, що дев'ять виділених механізмів вимірюють єдиний латентний конструкт – загальний терапевтичний потенціал групи підтримки, що узгоджується з висновками S.L. Horbenko & O.A. Prokopenko (2025) про сукупний характер психотехнологій терапевтичного впливу.

Аналіз зв'язку оцінок із досвідом участі (критерій Краскела-Уолліса) не виявив статистично значущих

відмінностей ($p > 0,05$ для всіх механізмів). Водночас спостерігається тенденція до підвищення оцінки механізму безпеки та довіри зі зростанням досвіду (від $M = 4,22$ до $M = 4,57$; $H = 5,21$; $p = 0,074$), що може вказувати на кумулятивний ефект групового досвіду, описаний T.V. Novak & M.B. Bodnar (2025). За оцінкою фасилітаторів ($n = 71$), найефективнішими техніками активізації терапевтичних механізмів є: активне (емпатійне) слухання (83,1 %), групова рефлексія та зворотний зв'язок (70,4 %), структуроване коло обміну досвідом (62,0 %), психоедукація (60,6 %), техніки релаксації та заземлення (57,7 %), арттерапевтичні техніки (49,3 %), ритуали початку/завершення зустрічі (47,9 %), робота з метафорами та історіями (45,1 %). Домінування емпатійного слухання узгоджується з гуманістичною парадигмою C.R. Rogers (1961), а поєднання емоційно-орієнтованих та когнітивно-освітніх підходів відповідає інтегративній моделі терапевтичного впливу, обґрунтованій у межах когнітивно-поведінкового підходу (Beck *et al.*, 2015).

Серед труднощів у веденні груп підтримки ($n = 71$ фасилітаторів) домінує нерегулярна відвідуваність учасників (76,1 %), що становить значний виклик для забезпечення групової згуртованості. Домінування окремих учасників (38,0 %), організаційні труднощі (32,4 %) та пасивність учасників (29,6 %) утворюють другу групу за частотою. Серед професійних труднощів фасилітаторів виділяються професійне вигорання (18,3 %) та недостатня супервізійна підтримка (16,9 %), що підкреслює необхідність системної підтримки ведучих груп, на яку вказують I.M. Trubavina *et al.* (2020). Серед учасників ($n = 81$) провідними чинниками суб'єктивної ефективності виявилися: розуміння спільності досвіду (81,5 %), підтримка з боку ведучого (71,6 %), можливість вільно говорити про переживання (67,9 %) та емоційна підтримка від інших учасників (60,5 %). Ці дані підтверджують ключову роль механізмів емоційної підтримки та універсалізації досвіду, що отримали найвищі оцінки й у кількісному блоці дослідження, і узгоджуються з висновками V. Osiodlo *et al.* (2020) та V.L. Zlyvko & S.O. Lukomska (2019).

Щодо впливу на життя загалом ($n = 82$ учасники): 40,2 % відзначили значні позитивні зміни, 43,9 % – помірні позитивні зміни, 7,3 % – незначні позитивні зміни. Таким чином, 91,4 % учасників зафіксували позитивний вплив групи підтримки на своє життя. Розбіжності у кількості відповідей на окремі питання ($n = 81-87$) зумовлені тим, що частина учасників не відповіла на окремі запитання анкети; для кожного показника наводиться фактична кількість валідних відповідей. Готовність рекомендувати участь іншим висловили 98,7 % респондентів (86,7 % – «так, однозначно»; 12,0 % – «скоріше так»; 1,3 % – «важко сказати»). Жоден респондент не обрав негативної відповіді. Ці результати узгоджуються з висновками O. Romanenko (2024) та O. Ihnatovych (2025) про ефективність групових форм психологічної допомоги.

Контент-аналіз відкритих відповідей фасилітаторів ($n = 53$) щодо підвищення ефективності виявив такі ключові категорії: регулярність та тривалість роботи груп; потреба у супервізії та професійній підтримці; запит на методичне забезпечення (готові плани зустрічей, набори вправ); необхідність популяризації формату груп підтримки та подолання стигми; потреба у фінансуванні та ресурсах. Відкриті запитання були не обов'язковими, що зумовило нижчий рівень відповідей: 74,6 % фасилітаторів (53 з 71) та 55,2 % учасників (48 з 87) надали розгорнуті відповіді, придатні для контент-аналізу. Учасники ($n = 48$) найчастіше зазначали: бажання збільшити тривалість та частоту зустрічей; потребу у більшій кількості практичних компонентів та психоедукації; важливість кваліфікації ведучого; побажання щодо офлайн-формату та структурованості програми. Узагальнення результатів кількісного та якісного аналізу дозволяє стверджувати, що терапевтичний вплив груп підтримки є системним феноменом, зумовленим інтегрованою дією взаємопов'язаних механізмів, які функціонують як єдиний латентний конструкт. Попри високу суб'єктивну ефективність та готовність учасників рекомендувати участь іншим, дослідження виявило низку системних викликів – нерегулярність відвідуваності, вигорання фасилітаторів та дефіцит супервізійної підтримки, що потребують окремого осмислення в контексті міжнародного досвіду організації груп підтримки.

Отримані результати підтверджують, що терапевтичний вплив груп підтримки є системним і багаторівневим феноменом, реалізація якого забезпечується інтегрованою сукупністю психологічних механізмів. Ця позиція узгоджується з широким масивом сучасних міжнародних досліджень і водночас уточнює їхні висновки завдяки специфіці емпіричних даних, зібраних в умовах тривалої воєнної та соціальної кризи. Зафіксований у дослідженні пріоритет механізмів формування безпеки та довіри ($M = 4,41$) і емоційної підтримки ($M = 4,40$) над механізмом суб'єктності ($M = 3,99$) відображає логіку поетапного відновлення особистості в кризових умовах: спочатку – стабілізація і прийняття, потім – відновлення активної позиції. Ця ієрархія перегукується із висновками масштабного огляду J. Rosendahl *et al.* (2021), присвяченого аналізу результатів групової психотерапії за 30 років: автори встановили, що терапевтичний альянс і групова згуртованість є провідними предикторами позитивних змін у різних типах груп та при різних теоретичних орієнтаціях. Отже, найвища значущість механізмів безпеки і довіри у даному дослідженні є не лише ситуативним показником, а закономірністю, підтвердженою в 329 рандомізованих контрольованих дослідженнях.

Виявлені статистично значущі відмінності між оцінками фасилітаторів та учасників є одним із найцікавіших результатів дослідження, що відкриває дискусійне поле. Фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду ($p = 0,015$), тоді як учасники –

вплив групових норм і цінностей ($p = 0,036$). Подібну асиметрію у сприйнятті групового процесу «зсередини» і «зовні» описують G.M. Burlingame *et al.* (2018) у метааналізі групової згуртованості (55 досліджень, 6 055 учасників): автори показали, що якість вертикальних відносин (учасник-ведучий) і горизонтальних зв'язків (учасник-учасник) оцінюється по-різному залежно від позиції у групі, причому ведучі частіше акцентують на когнітивних і навчальних чинниках, а учасники – на структурних і нормативних. Це узгоджується з даними дослідження і свідчить про необхідність ураховувати перспективу учасника під час розробки програм підготовки фасилітаторів.

Однофакторна структура шкали (48,6 % дисперсії; $\alpha = 0,867$) є теоретично значущим результатом, що вимагає окремого обговорення. Вона вказує на те, що дев'ять виокремлених механізмів функціонують не як незалежні чинники, а як прояви єдиного латентного конструкту – загального терапевтичного потенціалу групи. Це перекується з позицією D. Smit *et al.* (2023), які у систематичному огляді та метааналізі 30 рандомізованих досліджень (4152 учасники) встановили, що ефекти підтримки є скромними, але стійкими і відтворюваними поза залежністю від типу втручання та специфіки розладу. Автори інтерпретують цей факт як свідчення того, що спільні цінності взаємної підтримки можуть виходити за межі специфічних потреб конкретного розладу – висновок, що підтримує однофакторну модель і в цьому дослідженні.

Разом із тим отримані дані в деяких аспектах вступають у продуктивну суперечність із зарубіжними дослідженнями. Рівень суб'єктивної ефективності у даному дослідженні (91,4 % учасників зазначили позитивний вплив групи на своє життя) є вищим, ніж той, що зафіксовано у метааналізах, де ефекти групової підтримки описуються переважно як помірні: зокрема, C. Nøgh Egmoose *et al.* (2023) в огляді 49 рандомізованих досліджень (12 477 учасників) виявили невеликий, але значущий позитивний ефект на особистісне відновлення ($SMD = 0,20$). Цей контраст можна пояснити методологічними відмінностями: суб'єктивні самооцінки, що застосовувалися в даному дослідженні, схильні давати вищі показники порівняно з клінічними шкалами, що використовуються в рандомізованих контрольованих дослідженнях. Це ставить під сумнів питання про те, які показники ефективності є більш екологічно валідними в контексті груп підтримки – стандартизовані клінічні виміри чи суб'єктивне відчуття змін у власному житті. Дискусія між цими підходами залишається відкритою.

Щодо основної перешкоди у функціонуванні груп – нерегулярної відвідуваності (76,1 %) – варто зазначити, що вона є транснаціональною проблемою. C.T. Alldredge *et al.* (2021) у метааналізі терапевтичного альянсу в групових інтервенціях (29 досліджень, 3628 учасників) підкреслили, що нестабільний склад групи є ключовим чинником, що підриває розвиток

альянсу між учасниками і ведучим. На думку авторів, в умовах воєнного часу нерегулярність відвідуваності набуває системного характеру через об'єктивні обставини – повітряні тривоги, переміщення, побутову нестабільність – і потребує адаптації форматів груп підтримки: наприклад, гібридних чи відкритих структур, де включення нових учасників не руйнує терапевтичну спільноту.

Проблема вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатньої супервізійної підтримки (16,9 %), зафіксована у даному дослідженні, відображає більш широкую тенденцію, зафіксовану в міжнародній літературі. Зокрема, у систематичному огляді групових інтервенцій підтримки для осіб із психічними розладами, проведеному N. Lyons *et al.* (2021), підкреслюється, що якість ведення групи безпосередньо залежить від рівня підтримки самих ведучих, а супервізія є не опціональним, а обов'язковим елементом системи надання психологічної допомоги. Відповідно, системна недостатність супервізійної підтримки ведучих груп в Україні може стримувати реалізацію терапевтичного потенціалу навіть добре спланованих програм. Таким чином, результати дослідження вписуються в загальну міжнародну тенденцію визнання груп підтримки ефективним і системно організованим форматом психологічної допомоги, водночас акцентуючи на специфіці воєнного контексту, в якому функціонування груп набуває додаткових викликів і ресурсів. Відкритими залишаються питання про оптимальні методи вимірювання ефективності груп підтримки, роль супервізії як системного ресурсу ведучих і специфіку механізмів терапевтичного впливу в умовах хронічного соціального стресу.

✦ Висновки

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що всі дев'ять виділених терапевтичних механізмів груп підтримки отримали високі оцінки значущості (M від 3,99 до 4,41 за 5-бальною шкалою), що підтверджує їхню вагомую роль у терапевтичному впливі на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Найвищі оцінки зафіксовано для механізмів формування безпеки та довіри ($M = 4,41$), емоційної підтримки і нормалізації переживань ($M = 4,40$), тоді як дещо нижчі – для механізму відновлення суб'єктності ($M = 3,99$). Визначена ієрархія відображає логіку поетапного психологічного відновлення: стабілізація і прийняття передують відновленню активної життєвої позиції, що узгоджується з ключовими теоретичними положеннями гуманістичного, групово-динамічного та когнітивно-поведінкового підходів.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності у сприйнятті терапевтичних механізмів між фасилітаторами та учасниками. Фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду ($p = 0,015$), що відображає їхню професійну рефлексію щодо групових процесів і усвідомлення дидактичної цінності цього механізму у веденні групи. Натомість

учасники надають більшого значення впливу групових норм і цінностей ($p = 0,036$), що свідчить про особливу потребу осіб у складних життєвих обставинах у структурованому та передбачуваному середовищі як джерелі психологічної опори. Виявлена асиметрія у сприйнятті групового процесу «зсередини» і «ззовні» має безпосереднє практичне значення: програми підготовки фасилітаторів мають приділяти більше уваги розумінню суб'єктивного досвіду учасників, а не лише теоретичним концепціям групової динаміки.

Кореляційний та факторний аналізи підтвердили системну взаємопов'язаність усіх механізмів ($rs > 0,32$; $p < 0,001$) та однофакторну структуру шкали (48,6 % дисперсії; $\alpha = 0,867$). Цей результат є теоретично значущим: він свідчить про те, що виділені механізми функціонують не як незалежні чинники, а як інтегрована система, де активація одного механізму підсилює дію інших. Такий висновок суголосний з концепцією «загального групового ефекту», що розглядає терапевтичний вплив групи як системну властивість групового процесу загалом, а не як суму окремих технік. Практичним наслідком цього є неприпустимість фрагментарного підходу до організації груп підтримки: увага лише до окремих механізмів (наприклад, виключно до емоційної підтримки) без забезпечення цілісного групового процесу знижує загальний терапевтичний потенціал.

Емпірично підтверджено високу суб'єктивну ефективність груп підтримки: 91,4 % учасників відзначили позитивний вплив на своє життя, а 98,7 % готові рекомендувати участь у групі іншим. Найефективнішими техніками визнано емпатійне слухання (83,1 %), групову рефлексію (70,4 %) та структуроване коло обміну досвідом (62,0 %). Отримані дані свідчать про те, що

техніки, спрямовані на створення безпечного діалогічного простору і сприяння усвідомленню власного досвіду, сприймаються учасниками як найбільш цінні – що є аргументом на користь гуманістично-орієнтованої моделі ведення груп підтримки.

Водночас дослідження виявило системні виклики, що стримують реалізацію терапевтичного потенціалу груп підтримки. Основною перешкодою є нерегулярна відвідуваність (76,1 %), яка в умовах воєнного часу набуває об'єктивного характеру і потребує адаптації форматів роботи – зокрема, розвитку гібридних та відкритих моделей груп, де нестабільність складу не руйнує терапевтичний процес. Серед професійних викликів – вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатня супервізійна підтримка (16,9 %), що вказує на необхідність розбудови системної інфраструктури підтримки самих ведучих як умови сталого функціонування груп підтримки в Україні. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні терапевтичних механізмів на різних стадіях роботи групи, порівнянні моделей груп підтримки, розробці стандартизованого інструменту оцінки групової взаємодії та дослідженні стійкості терапевтичних ефектів у постгруповий період.

◆ Подяку

Автори висловлюють подяку фасилітаторам та учасникам груп підтримки, які взяли участь у дослідженні.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Allredge, C.T., Burlingame, G.M., Yang, C., & Rosendahl, J. (2021). Alliance in group therapy: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25(1), 13-28. doi: 10.1037/gdn0000135.
- [2] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- [3] Beck, A.T., Davis, D.D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Publications.
- [4] Burlingame, G.M., McClendon, D.T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 384-398. doi: 10.1037/pst0000173.
- [5] Chorna, L.H., Hornostai, P.P., Yaremchuk, O.V., Vus, V.I., Korobanova, O.L., & Pletka, O.T. (2021). *Problem interaction in groups: Phenomenology, factors, prevention*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
- [6] Dmeterko, N. (2024). Overcoming professional deformations of psychologists through deep psychocorrection methods. *Research Bulletin. Series: Psychology*, 2(4), 51-56. doi: 10.32782/cusu-psy-2024-2-7.
- [7] Herman, J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- [8] Hillis, S., et al. (2024). The effectiveness of Hope Groups, a mental health, parenting support, and violence prevention program for families affected by the war in Ukraine. *Journal of Migration and Health*, 10, article number 100251. doi: 10.1016/j.jmh.2024.100251.
- [9] Høgh Egmos, C., Poulsen, C.H., Hjorthøj, C., Mundy, S.S., Hellström, L., Nørgaard Nielsen, M., Korsbek, L., Rasmussen, K.S., & Falgaard Eplov, L. (2023). The effectiveness of peer support in personal and clinical recovery: Systematic review and meta-analysis. *Psychiatric Services*, 74(8), 847-858. doi: 10.1176/appi.ps.202100138.
- [10] Horbenko, S.L., & Prokopenko, O.A. (2025). *Fundamentals of psychological correction*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs.
- [11] ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics. (2025). Retrieved from <https://standards.esomar.org/resources/international-codes>.

- [12] Ihnatovych, O. (2025). Psychological support for veterans: Resources of positive psychotherapy. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 53(2), 87-98. doi: [10.37203/kibit.2025.53\(2\).07](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).07).
- [13] Kozyra, P.V., & Lehka, A.I. (2023). Group therapy as a means of overcoming gaming addiction. *Habitus*, 53, 115-119. doi: [10.32782/2663-5208.2023.53.19](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.19).
- [14] Lyons, N., Cooper, C., & Lloyd-Evans, B. (2021). A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. *BMC Psychiatry*, 21, article number 315. doi: [10.1186/s12888-021-03321-z](https://doi.org/10.1186/s12888-021-03321-z).
- [15] Lysnyk, K. (2024). Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 23(1), 70-84. doi: [10.1080/14779757.2023.2167735](https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2167735).
- [16] Maksymenko, S.D., Prokofieva, O.O., Tsarkova, O.V., & Kochkurova, O.V. (2015). *Workshop on group psychocorrection*. Melitopol: Publishing and Printing Center "Lux".
- [17] Mazokha, I. (2025). Group art therapy in overcoming aggressive behavior of adolescents: Socio-psychological mechanisms of influence. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*, 1, 81-85. doi: [10.32782/psyspu/2025.1.14](https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.14).
- [18] Novak, T.V., & Bodnar, M.B. (2025). Psychological training in overcoming life crises: Experience of working with youth. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*, 1(5), 174-180. doi: [10.32782/3041-1297/2025-1-23](https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-23).
- [19] Omelchenko, S., Spivak, Y., & Spivak, L. (2025). Psychotherapy in the context of psychological rehabilitation. *Humanization of the Educational Process*, 2(108), 335-348. doi: [10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.340173](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.340173).
- [20] Osiodlo, V., et al. (2020). *Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation* (2nd ed.). Kyiv: National University of Defense of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi.
- [21] Pohorilenko, A. (2025). *Fundamentals of modern psychotechnologies*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs.
- [22] Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- [23] Romanenko, O. (2024). Organizational and methodological principles of providing psychological assistance to combatants. *Legal Psychology*, 1(34), 18-25. doi: [10.33270/03243401.18](https://doi.org/10.33270/03243401.18).
- [24] Rosendahl, J., Alldredge, C.T., Burlingame, G.M., & Strauss, B. (2021). Recent developments in group psychotherapy research. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 52-59. doi: [10.1176/appi.psychotherapy.20200031](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200031).
- [25] Shtyfurak, V., & Burlaka, N. (2025). Corrective factors of group work in the process of psychological assistance: Theoretical analysis and practical aspects. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 82, 69-75. doi: [10.31652/2415-7872-2025-82-69-75](https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-69-75).
- [26] Shtyfurak, V.Y., Shtyfurak, V.S., & Burlaka, N.I. (2023). *Psychology of social influence in the process of group work*. Vinnytsia: VSPU.
- [27] Smit, D., Miguel, C., Vrijnsen, J.N., Groeneweg, B., Spijker, J., & Cuijpers, P. (2023). The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: Systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(11), 5332-5341. doi: [10.1017/S0033291722002422](https://doi.org/10.1017/S0033291722002422).
- [28] Trubavina, I.M., Nahachevska, Z.I., & Martyniuk, A.Y. (2020). Methods of organizing work of support groups for persons in difficult life circumstances. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, 2(333), 282-293. doi: [10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-282-293](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-282-293).
- [29] Tytarenko, T.M. (2018). *Psychological health of the individual: Self-help tools in conditions of prolonged traumatization*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
- [30] WMA Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. (2013). Retrieved from <https://surl.lu/yauoco>.
- [31] World Health Organization. (2025). *Health needs assessment of the adult population in Ukraine: Survey report: October 2024*. Retrieved from <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-6904-46670-77785>.
- [32] Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.
- [33] Yamnitskyi, V.M., & Storozh, O.V. (2025). Psychological support of personal well-being of future psychologists in conditions of war through group psychotherapy. *Bulletin of Academician Stepan Demyanchuk International University of Economics and Humanities. Series: Pedagogy and Psychology*, 3, 340-347. doi: [10.32782/3041-2021/2025-3-46](https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-3-46).
- [34] Yatsenko, T.S., Ivanenko, B.B., Avramchenko, S.M., Yevtushenko, I.V., Serhiienko, I.M., Kalashnyk, I.V., & Bohdan, T.V. (2008). *Conceptual foundations and methods of deep psychocorrection: Training of a practical psychologist*. Kyiv: Vyshcha Shkola Publishing House.
- [35] Zlyvkov, V.L., & Lukomska, S.O. (2019). *Theory and practice of psychological trainings*. Kyiv: PP Lysenko M.M.

Psychological mechanisms underlying the therapeutic impact of support groups on individuals in difficult life circumstances

Leonid Nikolaiev

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Halyna Khomych

PhD in Psychological Sciences, Professor
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the rapid growth of the need for psychological assistance in the context of prolonged armed aggression and social crisis in Ukraine, where support groups become particularly important as an accessible and scalable form of psychological work with people in difficult life circumstances. The purpose of the study was to empirically investigate the psychological mechanisms of therapeutic influence of support groups on people in difficult life circumstances, and to determine the therapeutic resources of group interaction. The study was conducted using an online questionnaire. The sample consisted of 158 respondents: 71 facilitators and 87 participants of support groups of various thematic areas, selected according to the criterion of having direct experience of participating or leading the group. The author's questionnaire included an assessment of therapeutic mechanisms on a five-point Likert scale, closed multiple choice questions, and two open-ended questions. The results showed a high significance of all nine mechanisms (average scores from 3.99 to 4.41). The highest ratings were given to mechanisms for fostering safety and trust, providing emotional support, and helping people come to terms with their experiences. Statistically significant differences were found between the scores of facilitators and participants: facilitators rated the mechanism of experience universalisation higher, while participants attached more importance to the influence of group norms and values. Factor analysis confirmed the univariate structure of the scale (48.6% of the total variance; internal consistency coefficient – 0.867), which indicates the functioning of the selected mechanisms as a single integrated system. Among the participants, 91.4% noted the positive impact of the group on their lives; empathic listening (83.1%), group reflection (70.4%), and a structured circle of experience exchange (62.0%) were recognised as the most effective techniques. The main obstacle was irregular attendance (76.1%), and professional problems included burnout of facilitators (18.3%) and insufficient supervision support (16.9%). The practical significance of the study lies in the use of the obtained data to improve the methodological support of support groups, training facilitators, supervision support for leading groups, and adaptation of group work to wartime conditions

♦ **Keywords:** therapeutic factors of group interaction; psychological recovery; group facilitator; military crisis; subjective effectiveness