

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ ГРУП ПІДТРИМКИ

### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL GROWTH IN SUPPORT GROUP PARTICIPANTS

Автори статті акцентують увагу на тому, що особистісне зростання в групах підтримки відбувається через самопізнання, розвиток емоційної відкритості та вміння приймати підтримку. Учасники вчаться не тільки краще розуміти власні емоції, а й ефективно взаємодіяти з іншими, що підвищує їхні комунікативні навички та емоційний інтелект. Цей процес допомагає людям змінювати свої погляди на проблеми, позбуватися негативних переконань і будувати позитивні моделі поведінки. Нові перспективи отримані через групову взаємодію, сприяють формуванню більш оптимістичного бачення майбутнього та спрямовують до подальшого саморозвитку.

Розглянуто психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки та їхній вплив на особистісний розвиток учасників. Самоактуалізація, за теорією А. Маслоу, є верхнім рівнем піраміди потреб і відображає прагнення до розвитку власного потенціалу, що може бути підтримано через групи взаємодії. Підхід до терапії К. Роджерса, засновника гуманістичної психології, базується на вірі в потенціал кожної людини до особистісного зростання та самореалізації, якщо їй забезпечити атмосферу безумовного прийняття, емпатії та конгруентності. За теорією соціального навчання А. Бандури, в групах підтримки учасники формують власну поведінку через спостереження за іншими, отримуючи емоційну підтримку та нові соціальні навички. К. Левін в рамках теорії «поля сил» пояснював вплив групової динаміки на особистісний розвиток, та стверджував, що кожна особистість перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх сил, які формують її поведінку. Психодрама Я. Морено – це можливість для катарсису і самовираження, що є потужним інструментом особистісного зростання.

Виявлено психологічні механізми особистісного зростання в групах підтримки, серед яких: рефлексія та самосвідомість, емоційна підтримка та емпатія, соціальне навчання, ідентифікація та почуття приналежності, позитивне підкріплення, когнітивна переоцінка та ін.

**Ключові слова:** групи підтримки, особистісне зростання, психологічні аспекти, психологічні механізми, психологічні теорії.

The authors emphasize that personal growth in support groups occurs through self-discovery, development of emotional openness, and the ability to accept support. Participants learn not only to better understand their own emotions but also to interact effectively with others, which enhances their communication skills and emotional intelligence. This process helps individuals change their perspectives on problems, shed negative beliefs, and build positive behavioral models. New perspectives gained through group interaction contribute to forming a more optimistic vision of the future and guide further self-development.

The article examines psychological theories that explain the functioning of support groups and their impact on participants' personal development. Self-actualization, according to A. Maslow's theory, is the highest level of the hierarchy of needs and reflects the aspiration to develop one's potential, which can be supported through interaction groups. C. Rogers' approach to therapy, as the founder of humanistic psychology, is based on the belief in each person's potential for personal growth and self-realization, given an atmosphere of unconditional acceptance, empathy, and congruence. According to A. Bandura's social learning theory, in support groups, participants shape their behavior through observing others, receiving emotional support, and acquiring new social skills. K. Lewin, within the framework of the «field theory», explained the influence of group dynamics on personal development, asserting that each individual is under the influence of internal and external forces that shape their behavior. J. Moreno's psychodrama offers an opportunity for catharsis and self-expression, serving as a powerful tool for personal growth.

The study identifies psychological mechanisms of personal growth in support groups, including: reflection and self-awareness, emotional support and empathy, social learning, identification and sense of belonging, positive reinforcement, cognitive reappraisal, and others.

**Key words:** support groups, personal growth, psychological aspects, psychological mechanisms, psychological theories.

УДК 159.923.2:364.624.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.33>

2024.66.33

#### Ніколаєв Л.О.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології,  
завідувач навчально-методичної  
лабораторії психології групової роботи  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

#### Хаметова Л.М.

старший викладач кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Актуальність дослідження.** В контексті зростання кількості соціальних і психологічних викликів, з якими стикається сучасне суспільство проблема особистісного зростання учасників груп підтримки є вкрай актуальною. Групи підтримки відіграють дієву роль у забезпеченні безпечного простору для тих, хто переживає важкі життєві ситуації (втрати, залежності, травми, захворювання тощо), створюють можливість не лише отримати емоційну підтримку, а й сприяють процесу особистісного зростання, який є невід'ємною складовою реабілітації та адаптації. Особистісне зростання учасників груп підтримки

відбувається через усвідомлення власних емоцій, вміння приймати допомогу інших та підтримувати одне одного. Такий підхід допомагає покращити навички комунікації, емпатії, розвитку емоційного інтелекту, а для кожної людини в умовах стресу це важливо. Учасники груп отримують нові перспективи та моделі поведінки, які допомагають їм переосмислити свої проблеми, позбутися негативних установок та сформувані позитивне бачення майбутнього.

Групи підтримки також сприяють інтеграції учасників у нові соціальні структури, де вони можуть відчути себе частиною спільноти, що

знижує відчуття ізоляції. Знання та досвід, отримані в групах підтримки, допомагають людям не лише відновити психологічну рівновагу, а й побудувати стійку основу для подальшого розвитку та успіху. В сучасному світі, де емоційна підтримка та психічне здоров'я є важливими аспектами добробуту, роль груп підтримки значно зросла: вони стають незамінним інструментом для зміцнення емоційної стійкості та розвитку позитивної самооцінки, що сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії серед учасників.

**Мета статті** – розглянути психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки та їхній вплив на особистісний розвиток учасників та виявити основні механізми, які сприяють особистісному зростанню учасників груп підтримки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження особистісного зростання, особливо в контексті груп підтримки, має глибокі корені в психології та соціології. Серед найбільш відомих зарубіжних науковців варто назвати Р. Брауна, К. Вілбера, Т. Джордана, Е. Едмондсона, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Селігмана, С. Уїтбоурна, П. Якобсона, І. Ялома та ін. Українські вчені зосереджуються на різних аспектах проблеми особистісного зростання людей різної вікової категорії та професійної спрямованості. Так, І. Булах вивчає психологічні основи особистісного зростання підлітків. М. Дворник, В. Климчук, Т. Лазоренко, Б. Ларіна, К. Мирончак, Т. Титаренко, В. Савінов та ін. досліджують соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій; О. Кокун, Н. Лозінська, В. Олійник, І. Пішко та ін. – основи посттравматичного зростання учасників бойових дій; О. Бондар, С. Гозак, О. Єлізарова, Н. Лебединець, А. Парац, Т. Станкевич, Л. Товкун, В. Чорна – адаптивні копінг-стратегії українців під час війни; Ю. Гундertaйло – психологічні аспекти відновлення життєвої неперервності внутрішньо переміщених осіб; А. Черкаський – групову взаємодію в екстремальних ситуаціях; О. Штепа – основні риси особистісної зрілості, серед яких вона визначає: відповідальність, толерантність, автономність, креативність, контактність і синергічність [9].

**Виклад основного матеріалу.** Психологічні аспекти особистісного зростання в групах підтримки являють собою комплексну та багатогранну тему. Сучасна психологічна наука розглядає особистісне зростання як динамічний процес якісних змін у структурі особистості, що призводить до підвищення рівня самоусвідомлення, розширення потенціалу та поглиблення здатності до адаптивної взаємодії з навколишнім середовищем. Групи підтримки, як специфічне соціально-психоло-

гічне середовище, створюють унікальні умови для каталізації особистісного розвитку та соціальної взаємодії, надаючи індивіду можливість для рефлексії, емоційного обміну та експериментування з новими моделями поведінки. Їхнє функціонування і вплив на учасників пояснюються низкою психологічних теорій, які допомагають зрозуміти, як і чому ці групи сприяють особистісним змінам. Так, за теорією самоактуалізації А. Маслоу, саме самоактуалізація є верхнім рівнем у піраміді потреб людини і означає прагнення до розвитку власного потенціалу. Групи підтримки можуть слугувати середовищем, де учасники мають можливість реалізувати свої потреби в соціальній взаємодії, саморозвитку та досягненні особистих цілей. Тобто, ці групи створюють сприятливі умови для розвитку самосвідомості, емпатії та мотивації до особистісного зростання. К. Роджерс, засновник гуманістичної психології та розробник клієнт-центрованої (особистісно-орієнтованої) терапії, наголошував на важливості безумовного прийняття та емпатії в терапевтичних стосунках. Його підхід до терапії базується на вірі в потенціал кожної людини до особистісного зростання та самореалізації, якщо їй забезпечити атмосферу безумовного прийняття, емпатії та конгруентності (співзвучності між внутрішнім і зовнішнім станами). Теорія соціального навчання А. Бандури стверджує, що поведінка людей значною мірою формується через спостереження за іншими та моделювання їхньої поведінки. У групах підтримки учасники отримують прямий досвід, через спостереження за поведінкою інших вчаться новому, отримують емоційну підтримку та нові поведінкові стратегії. Такий досвід дозволяє їм розвивати нові соціальні навички, які можна застосовувати в інших контекстах [2; 3]. К. Левін в рамках своєї теорії «поля сил» пояснював вплив групової динаміки на особистісний розвиток. Він стверджував, що кожна особистість перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх сил, які формують її поведінку. У групах підтримки ці сили можуть змінюватися через взаємодію з іншими людьми. За Левіним, група виступає полем для експериментів, де учасники можуть спробувати нові поведінкові моделі і перевірити їх на ефективність. Я. Морено розробив метод психодрами, в якій учасники грають ролі в груповій терапії, відтворюючи життєві ситуації, що дозволяє їм вирішувати особисті проблеми в безпеці. Психодрама створює можливість для катарсису і самовираження – це сприяє більш глибокому розумінню себе та інших, що може стати потужним інструментом особистісного зростання [3]. Отже, в групах підтримки учасники можуть отримувати емоційну, соціальну та когнітивну підтримку, що підвищує їхній рівень задоволення від участі.

В свою чергу, це стимулює подальшу активність у групі, підвищує взаєморозуміння і підтримку між учасниками, що й сприяє їхньому особистісному розвитку.

Розглянемо далі на основі наукового аналізу джерел з теми дослідження психологічні механізми особистісного зростання в групах підтримки, які включають низку важливих процесів. Так, *рефлексія та самосвідомість* допомагає аналізувати власні переживання та емоції, краще розуміти внутрішні ресурси, власні цілі та адаптуватися до змін. Учасники груп підтримки здобувають навички саморегуляції та критичного мислення для глибшого розуміння себе та розвитку самосвідомості, що є важливою частиною особистісного зростання. *Емоційна підтримка та емпатія* також відіграють важливу роль. Групи підтримки створюють безпечне середовище, в якому учасники можуть ділитися своїми емоціями без страху засудження, а співчуття та підтримка один одного допомагають відчувати себе зрозумілими та прийнятими. Все це допомагає розвивати емпатію, сприяє кращому розумінню емоцій інших людей, що стимулює розвиток впевненості в собі. Ще одним механізмом особистісного зростання є *соціальне навчання*, оскільки учасники вчаться не тільки на власному досвіді, а й через спостереження за поведінкою інших. У процесі взаємодії вони отримують нові моделі поведінки, адаптивні стратегії та навички вирішення проблем, які можна застосовувати в реальному житті. Група стає своєрідною лабораторією, де учасники можуть експериментувати з новими формами поведінки та взаємодії, що допомагає їм краще розуміти соціальні процеси та вдосконалювати власні соціальні навички. Групи підтримки забезпечують *ідентифікацію та почуття приналежності* до спільноти, де люди можуть знаходити однодумців і відчувати, що їхні проблеми та виклики розділяються іншими. Таким чином зменшується почуття ізоляції й через взаємодію відбувається особистісний розвиток. Взаємна підтримка та схвалення від інших учасників стимулюють розвиток почуття власної цінності та самооцінки, що означає *позитивне підкріплення*, яке допомагає знижувати тривогу, покращує настрій і підвищує впевненість у власних силах. *Когнітивна переоцінка* створює умови членам групи для переосмислення власних думок/установок, визначення нових перспектив щодо своїх проблем – це дозволяє швидко реагувати на зміни в особистому та соціальному житті, виробляти стратегії для ефективної адаптації [1; 4; 5; 6; 10]. Таким чином, названі процеси складають механізми особистісного зростання в групах підтримки, що стимулює внутрішню трансформацію і розширення особистісних меж.

Важливо зазначити, що аналіз психологічних механізмів особистісного зростання в групах підтримки вимагає детального розгляду феноменів групової динаміки, зокрема процесів соціальної фасилітації, нормативного впливу та формування групової ідентичності. Кожен із цих процесів було вивчено й описано провідними психологами, що дозволяє глибше зрозуміти їхню роль у розвитку особистості в груповому контексті. Так, *соціальна фасилітація* – це коли людина краще виконує завдання, якщо поруч є інші. Даний феномен вперше дослідив Н. Тріплетт (1898), який показав, що люди часто працюють швидше в присутності інших. Подальші дослідження Р. Зайонца (1965) уточнили це явище, показавши, що присутність інших полегшує виконання простих або добре засвоєних завдань, але може ускладнити виконання складних чи нових завдань. У групах підтримки соціальна фасилітація може проявлятися через мотивацію учасників краще висловлювати свої думки та емоції або ефективніше вирішувати проблеми завдяки присутності однодумців. *Нормативний вплив* стосується тиску групи на її членів, щоб вони відповідали нормам і правилам, прийнятим у цьому середовищі. С. Еш (Аш) у своїх експериментах (1951) продемонстрував, як люди змінюють власні відповіді під впливом групи навіть тоді, коли знають, що ці відповіді хибні [3; 7]. У контексті груп підтримки це явище може проявлятися через адаптацію поведінки учасників відповідно до очікувань групи, що іноді може як сприяти, так і обмежувати їхнє особистісне зростання. Проте в ідеально функціонуючих групах підтримки нормативний вплив стимулює учасників до позитивних змін, включаючи розвиток емпатії, саморефлексії та відкритості. Важливим процесом у груповій динаміці є *формування групової ідентичності*, що підкреслює почуття приналежності до групи. А. Таджфел (1981), вказував, що люди схильні формувати частину своєї ідентичності через приналежність до соціальних груп. У групах підтримки процес формування ідентичності сприяє створенню почуття спільності серед учасників, що зміцнює їхню емоційну безпеку і підвищує рівень довіри. Це дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми переживаннями та експериментувати з новими моделями поведінки [2; 8].

Особлива увага, на наш погляд, має бути приділена ролі емоційного резонансу та взаємної підтримки у створенні безпечного психологічного середовища, яке є необхідною умовою для саморозкриття та експериментування з новими аспектами ідентичності. Емоційний резонанс виникає, коли учасники групи реагують на емоції один одного, що, власне, й сприяє почуттю взаєморозуміння та

єдності. Цей механізм, описаний К. Роджерсом у рамках його особистісно-центрованого підходу, допомагає учасникам відчувати, що їхні емоції та переживання важливі й визнаються іншими членами, що зміцнює їхню довіру до групи. Такий резонанс дозволяє учасникам безпечно ділитися своїми внутрішніми почуттями та ідентичністю [3; 9]. Щодо взаємної підтримки зазначимо, що її роль є суттєвою в груповій динаміці, адже учасники не тільки отримують допомогу, а й надають її іншим, що створює відчуття спільної відповідальності та співпраці. Концепція підтримуючої групи І. Ялома підкреслює терапевтичний ефект групової взаємодії завдяки створенню атмосфери довіри. Учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, отримуючи взаємну підтримку, що сприяє вирішенню проблем і розвитку соціальних навичок. Групова терапія допомагає зрозуміти, що проблеми не є унікальними, і досвід інших може бути корисним. Однак можуть виникати виклики: групове мислення чи надмірна залежність від групи, що може перешкоджати самостійності. Тому важливим є баланс між підтримкою та розвитком відповідальності для довготривалого прогресу [10].

В забезпеченні оптимальних умов особистісного зростання учасників групи значимою є роль фасилітатора, адже він не лише керує процесом, а й виступає гарантом безпечного психологічного середовища. Це вимагає високого рівня професійної компетентності, зокрема здатності фасилітатора знаходити баланс між директивністю та недирективністю, коли учасникам надається свобода для самовираження, але при цьому зберігається структурована форма взаємодії. Значну увагу слід приділяти розпізнаванню групових динамік: емоційного резонансу, лідерських ролей та формування групової ідентичності. Фасилітатор також повинен ефективно реагувати на етапи розвитку групи – від формування до розпаду – і вчасно втручатися, коли виникають конфлікти або перешкоди в особистісному зростанні окремих учасників. У груповій терапії (зокрема в питаннях конфіденційності, управління вразливістю учасників, встановлення чітких меж та уникнення експлуатації емоційного стану групи) вагомим є етичний аспект. Всі ці чинники складають основи для створення атмосфери безумовного прийняття та конгруентності, що сприяє особистісному зростанню та трансформації кожного учасника.

Далі варто зупинитися на питаннях довгострокового впливу участі в групах підтримки на особистісне зростання. Участь у групах підтримки має значний позитивний вплив на особистісне зростання та психічне здоров'я учасників, оскільки групи створюють середовище, де люди можуть відкрито ділитися сво-

їми переживаннями, отримувати підтримку від інших учасників і працювати над своїми внутрішніми проблемами. Б. Олексієнко звертає увагу щодо психологічної підтримки в групах, куди входять комбатанти, й визначає основну мету – розвиток особистості, зміцнення «Я-концепції» та формування нових життєвих смислів, що допомагає коригувати уявлення комбатанта про себе та його ставлення до реальності [6].

В перші дні повномасштабного вторгнення РФ в Україну створення груп психологічної допомоги стало актуальним і нагальним завданням фахівців. У контексті актуальних соціально-психологічних викликів, що постали перед суспільством, 28 лютого 2022 року О. Зінко ініціювала заснування груп підтримки в рамках діяльності громадської організації «Соціальний проект «Разом». Координацію волонтерської діяльності проекту здійснювала К. Борисенко, фахівець у галузі психології та активна учасниця ініціативи. Основною метою даного проекту є збереження та підвищення психічного здоров'я українців які постраждали від наслідків війни [7].

Дані опитування показали, що в результаті роботи таких груп в учасників відбулося «підвищення рівня толерантності, автономії, контактності, креативності, відповідальності, децентрації та самосприйняття при зниженні конфліктності, прагнення домінувати, відчуженості, страху невизначеності» [5, с. 142]. Результати досліджень щодо особистісного зростання (О. Вознесенська, В. Вронська, П. Горностаї, І. Грибенко, О. Купреєва та ін.) в групах підтримки для різної цільової аудиторії (медичні сестери дошкільних навчальних закладів; профільні/непрофільні та «старі»/«нові» класи школи; групи підтримки для батьків студентів з інвалідністю та ін.) показують, що тренінги, рольові ігри, семінари, групові дискусії, психогімнастика та ін. форми роботи в групах допомагають учасникам відчувати, що вони не самотні у своїх труднощах, зменшують почуття ізоляції та допомагають знайти нові способи подолання стресових ситуацій (це впливає на підвищення самооцінки, емоційної стійкості, формування навичок ефективного реагування на життєві виклики), сприяють розвитку лідерських якостей, підвищують професійну компетентність тощо. Крім того, групи підтримки є безпечним простором для самовираження, де можна експериментувати з новими поведінковими моделями та вчитися краще керувати власними емоціями, сприяють покращенню комунікативних навичок та розвитку емпатії. Учасники вчать краще розуміти емоції інших людей і підтримувати їх, що також підсилює їхні міжособистісні стосунки за межами групи [1; 3; 4]. Однак довготривала участь у групах підтримки може мати певні нега-

тивні наслідки, якщо групова динаміка не контролюється належним чином. На наш погляд, одним із ризиків є формування залежності від групи, коли учасники починають покладатися на групу як на єдине джерело емоційної підтримки, що може перешкоджати їхній здатності самостійно вирішувати проблеми. Це може призвести до того, що люди стають менш автономними і менш впевненими у своїх силах поза груповим середовищем. Іншою проблемою може бути групове мислення, коли учасники уникають критичного мислення та незалежної думки, аби не конфліктувати з іншими членами групи або фасилітатором, що може перешкоджати особистісному зростанню та розвитку власного «Я». Крім того, деякі учасники можуть почати занадто залежати від позитивних реакцій інших членів групи, що посилюватиме їхню потребу в зовнішньому схваленні і зменшуватиме здатність до самостійного прийняття рішень. Таким чином, хоча участь у групах підтримки має переважно позитивний вплив, важливо враховувати потенційні ризики та забезпечувати баланс між груповою підтримкою та розвитком самостійності, аби уникнути залежності від групи або інших негативних наслідків.

У перспективі важливим напрямом подальших досліджень стануть культурні та соціальні аспекти особистісного зростання в групах підтримки. Вплив культурних норм, соціальних очікувань та гендерних стереотипів на процеси індивідуальної трансформації в груповому контексті потребує глибокого аналізу та осмислення. Крос-культурні дослідження можуть надати цінні інсайти щодо універсальних та культурно-специфічних механізмів особистісного зростання в групах підтримки.

**Висновки.** Психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки, підкреслюють важливість соціальної фасилітації, емоційної взаємодії та зворотного зв'язку для особистісного зростання учасників. Такі концепції, як «поле сил» К. Левіна, теорія соціального навчання А. Бандури згідно якої в групах підтримки учасники отримують емоційну підтримку та переймають нові поведінкові стратегії, спостерігаючи за прикладами інших, ідеї І. Ялома про баланс між груповою підтримкою і особистою відповідальністю та ін. пояснюють, як групи створюють середовище для самопізнання та експериментування з новими моделями поведінки. Крім того, завдяки взаємодії в групах учасники можуть випробовувати нові соціальні ролі, аналізувати свій досвід, отримувати

зворотний зв'язок та підтримку, що допомагає їм краще розуміти себе і навколишній світ, розвивати емоційний інтелект, самоусвідомлення та соціальні навички. Процесу особистісного розвитку сприяють основні психологічні механізми, серед яких рефлексія, зміна поведінкових моделей, підвищення самооцінки, розвиток емоційної компетентності та ін. Важливу роль у цьому процесі відіграє фасилітатор, який підтримує динаміку групи та забезпечує безпечний простір для саморозвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вронська В.М. Група особистісного зростання медичних сестер дошкільних навчальних закладів як інноваційна форма роботи. *Health & Education*. 2023. Вип. 2. С. 10–18. <https://doi.org/10.32782/health-2023.2.2>
2. Дворник М.С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 118–126. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-16>
3. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища: монографія / П.П. Горностай, О.Л. Вознесенська, І.В. Грибенко, Купрєєва та ін.; за наук. ред. П.П. Горностая. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 190 с.
4. Купрєєва О.І. Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 73 с.
5. Мітченко К. Вплив груп психологічної підтримки на формування особистісної зрілості учасників. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Дніпро, 5 травня 2023). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 140–143.
6. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 12 (1). С. 204–218.
7. Сайт соціального проекту «Разом». URL: <https://razom.live/> (дата звернення: 15.10.2024 р.)
8. Саніна Т.О. Дослідження національної та етнічної ідентичності: теоретичний огляд. *Наукові записки*. 2005. Т. 46. С. 22–26.
9. Штепа О. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 210 с.
10. Ялом І.Д. Питання життя і смерті. 2021. Київ: Книжковий Клуб «Клуб сімейного дозвілля». 272 с.