

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

**«Психологічні складові роботи груп самопідтримки внутрішньо
переміщених осіб»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»

**Карамішевої-Борисенко
Ганни Юріївни**

Науковий керівник:
Пучина Ольга Віталіївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент: **Застело А.О.** к. психол. н.,
доцент, доцент кафедри соціальної
роботи та психології НУ «Запорізька
політехніка»

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 95 А /
відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО

«23» грудня 2024р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО	10
1.1. Поняття та соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб.....	10
1.2. Групи самопідтримки як форма психологічної допомоги.....	22
1.3. Психологічні механізми роботи груп самопідтримки.....	29
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГРУП САМОПІДТРИМКИ.....	40
2.1. Психологічні механізми взаємодії у групах самопідтримки.....	40
2.2. Роль емоційної підтримки та співпереживання.....	48
2.3. Соціальна адаптація через групову роботу.....	54
2.4. Психологічні стратегії реабілітації в групах самопідтримки.....	62
Висновки до другого розділу.....	71
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ГРУП САМОПІДТРИМКИ ДЛЯ ВПО.....	73
3.1. Методологія дослідження.....	73
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	79
3.3. Обговорення результатів та рекомендації.....	85
Висновки до третього розділу.....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	105
Додаток 1.....	105
Додаток 2.....	107

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАЧКИ

ВПО – внутрішньо переміщені особи

НАН – Національна академія наук

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

КПТ – когнітивно-поведінкова терапія

ВСТУП

Соціально-психологічні виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи (ВПО), є одними з найважливіших аспектів, що потребують уваги в контексті сучасної психологічної реабілітації. Внаслідок збройного конфлікту та насильницького переміщення, ВПО зазнають серйозних стресових навантажень, що можуть проявлятися у вигляді депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соціальної ізоляції. Зміна соціальних умов, втрати дому та руйнування соціальних зв'язків веде до глибоких психологічних і емоційних травм, які вимагають ефективних механізмів підтримки та реабілітації.

Тема психологічних складових роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є надзвичайно актуальною в умовах збройного конфлікту та великої кількості внутрішніх переміщень, що відбуваються в Україні з 2014 року. У результаті війни та вимушеного переселення ВПО часто стикаються з серйозними соціально-психологічними проблемами, які вимагають спеціалізованих форм підтримки.

Одним із ключових викликів є боротьба з травматичними переживаннями, низьким рівнем психологічної адаптації та соціальною ізоляцією. Психологічна допомога в таких умовах повинна бути не тільки індивідуальною, але й груповою, адже саме групи самопідтримки можуть сприяти не тільки вирішенню особистих проблем, а й створенню здорового соціального середовища для підтримки кожного учасника.

Соціально-психологічні виклики, з якими стикаються ВПО, полягають у необхідності адаптації до нових соціальних реалій. Переміщення з рідних місць спричиняє порушення соціальних зв'язків, втрату стабільності, що може викликати стрес, тривожність, депресивні стани, а також соціальну ізоляцію. Психологічна допомога у вигляді груп самопідтримки виступає важливим інструментом для подолання цих труднощів. Вони допомагають відновити

соціальні зв'язки, покращити психологічне самопочуття та підвищити стійкість до стресових ситуацій. Групи самопідтримки створюють сприятливу атмосферу, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати підтримку від однодумців і працювати над особистісними проблемами за допомогою колективного ресурсу.

Важливість груп самопідтримки як форми психологічної допомоги для ВПО важко переоцінити. Вони забезпечують не лише підтримку в процесі адаптації, а й надають можливість соціальної інтеграції, що є критично важливим для психосоціальної стабільності. Групи самопідтримки виступають місцем, де внутрішньо переміщені особи можуть знайти емоційну підтримку, почуття приналежності, а також взаємодіяти з людьми, що пережили подібні травми. Цей процес допомагає знизити рівень стресу та тривоги, сприяє емоційному відновленню та покращенню психологічного благополуччя учасників. Групи самопідтримки забезпечують безпечний простір для обміну досвідом, емоційної розрядки та взаємної підтримки. Саме в цих групах люди можуть відновити відчуття контролю над своїм життям, налагодити нові соціальні зв'язки і знайти ресурси для подолання складних життєвих обставин.

Необхідність дослідження психологічних складових, які забезпечують ефективність групової підтримки, стає очевидною через те, що не всі групи самопідтримки мають однаковий рівень успішності. Для досягнення найкращих результатів важливо розуміти, які саме психологічні механізми сприяють ефективності взаємодії в групах. Це включає вивчення ролі емоційної підтримки, емпатії, групової динаміки, а також психологічних аспектів, що впливають на розвиток позитивних змін у житті учасників. Психологічні складові, такі як здатність до слухання та підтримки, надання конструктивних порад, емоційна стабільність групи, а також створення атмосфери довіри, є важливими для ефективності роботи груп самопідтримки.

Таким чином, дослідження психологічних складових груп самопідтримки ВПО є необхідним для розробки більш ефективних методів

соціально-психологічної підтримки. Знання цих механізмів дозволить оптимізувати процеси реабілітації та інтеграції ВПО, підвищити їх соціальну та психологічну адаптацію та сприяти відновленню їхнього психічного здоров'я.

Ця магістерська робота присвячена дослідженню психологічних складових роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб. У роботі буде розглянуто основні теоретичні підходи до організації групової підтримки, проаналізовано специфіку психологічних потреб ВПО та охарактеризовано ключові чинники, що сприяють їх ефективній соціально-психологічній адаптації.

Актуальність дослідження зумовлена значним збільшенням кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні внаслідок війни та необхідністю розробки ефективних методів психосоціальної допомоги для цієї категорії населення. Групи самопідтримки, як ефективний інструмент психологічної допомоги, забезпечують не лише емоційну підтримку, але й сприяють підвищенню рівня стресостійкості та соціальної інтеграції ВПО, що є ключовими аспектами успішної адаптації до нових умов життя.

Метою дослідження є аналіз психологічних складових роботи груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб та їхнього впливу на рівень стресостійкості й психологічну адаптацію учасників.

Об'єкт дослідження: робота груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: психологічні складові роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб в Луцькій громаді.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що група самопідтримки є необхідною умовою посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб

Завдання дослідження. Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Охарактеризувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.
2. Дослідити ефективність груп самопідтримки у процесі зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості серед ВПО.
3. Визначити вплив групової підтримки на емоційний стан та соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. З метою дослідження психологічних складових роботи груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб та їхнього впливу на рівень стресостійкості й психологічну адаптацію учасників використано наступні методи:

- тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В., виявлення рівню стійкості до стресу: низький, середній, високий;

- тест на основі опитувальника за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) J. Lukat, J/ Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, E.S. Becker)(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я: низький, середній, високий;

- тест BASIC Ph. Дослідження ресурсоорієнтованої моделі стресодолаття.

Обробку результатів здійснено за допомогою математико-статистичних методів з використанням описової статистики – для здійснення кількісного та якісного аналізу результатів експериментально-дослідної роботи.

Дослідження проводилось на базі громадської організації «Старт у Нове Життя». Для збору емпіричних даних було опитано 68 ВПО жінок у віці 18-65 + років. Респонденти опитування – дорослі особи з досвідом міграції, резиденти України. Жінки, які були вимушені переміститись у 2022 році в місто Луцьк.

Апробація результатів дослідження:

1. Всеукраїнський конкурс творчих робіт у форматі відео-роликів, відео-презентацій та флешмобу «Збережи та віднови свої позитивні емоції, почуття та психічні стани» (до Всесвітнього Дня здоров'я та Всеукраїнського дня психолога). Березень – квітень 2024 року. Організатори: ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Конкурсна робота – «Ігровий тренінг «Психологічне розвантаження через призму акторської майстерності»». Диплом I ступеня. Номінація «За професіоналізм».

2. Всеукраїнський конкурс студентських творчих робіт (відеороликів) на тему: «Здоровий стиль життя – це...». 22 квітня 2024 року. Організатори: асоціація психологів вищої школи України.

Конкурсна робота – «Ігровий тренінг «Психологічне розвантаження через призму акторської майстерності»». Диплом в номінації «Професіоналізм».

Основні положення магістерської роботи були викладені у тезах:

1. Карамишева-Борисенко Г. «Особливості стресостійкості мігрантів у військовий час в Україні і за кордоном»: зб. матеріалів V Міжнародна науково-практична конференція студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу», 18-19 квітня 2024 / заг.ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: ХНА, 2024. С. 434 – 437.

2. Карамишева-Борисенко Г. «Стресостійкість як загальна характеристика внутрішніх мігрантів та роль груп самопідтримки в військовий час в Україні» »: зб. матеріалів IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір», 22 травня 2024 року / за заг.ред. І.С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 107 – 110.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох глав, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків. Повний обсяг роботи – 107 сторінок, основний текст роботи представлено на 89 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 8 рисунків, 2 додатки на 3 сторінках. Список використаних джерел нараховує 123 найменування (на 12-х сторінках).

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні психологічних механізмів, що забезпечують ефективність груп самопідтримки, а також у розробці рекомендацій для покращення роботи цих груп у контексті сучасних викликів, пов'язаних з переміщенням населення внаслідок військового конфлікту.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, щодо організації ефективної психологічної підтримки через групи самопідтримки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психосоціальної допомоги, що спрямовані на підвищення стресостійкості ВПО та покращення їхньої соціальної адаптації.

Таким чином, дослідження психологічних складових роботи груп самопідтримки для ВПО є надзвичайно актуальним і спрямованим на вирішення ключових проблем психологічної адаптації та підвищення стресостійкості людей, які постраждали внаслідок військового конфлікту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО

1.1. Поняття та соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб

Військові конфлікти, економічні та політичні кризи, революції та заворушення, а також природні катастрофи, такі як землетруси чи цунамі, які призводять до руйнування територій та інфраструктури, майже завжди спричиняють вимушену міграцію людей, які змушені рятуватися від насильства, переслідувань і загрози своєму життю. Правовий статус таких осіб залежить від того, чи перетнули вони міжнародні кордони. У разі перетину кордону вони набувають статусу біженців.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це люди, які були змушені покинути свої домівки через збройні конфлікти, насильство, природні катастрофи або інші небезпечні події, але залишилися в межах своєї країни. За визначенням ООН, внутрішні переміщені особи не мають правового статусу біженців, оскільки не перетинали міжнародні кордони, але їхні права і потреби аналогічні до тих, що мають біженці.

Приділили увагу класифікації видів міграцій М. Слюсаревський та О. Блинова. Так, науковці виділяють міграцію «внутрішньодержавну та міждержавну, постійну і тимчасову, суверенну і вимушену, та інші» [101, с. 33].

Внутрішньо переміщені особи – це дійсно особлива категорія населення України, яка з'явилась у період війни з 2014 року та існує по теперішній час. Категорія людей, яка змушена була боротися за право жити нормальним життям, за своє виживання, користуватись наданими їй Конституцією правами і свободами. Багато внутрішньо переміщених людей зазнали потрясінь і залишаються вразливими щодо насильства та зловживань.

Більшість досі не можуть повернутися у свої міста та домівки, оскільки ті конфлікти, які стали причиною втечі, так і не були врегульовані. Хто намагався повертатись, стикалися з реальними загрозами переслідувань і навіть загрози життю. Певна кількість людей залишалися на окупованих територіях не маючи змоги облаштуватися на новому місці та не відчувши підтримку, як від Держави, так і психологічну. Більшість людей, які знайшли «своїх» в новому середовищі, об'єднувались, спілкувались, підтримували один одного змогли швидше інтегруватись.

Визначаючи сутність внутрішньо переміщених осіб, як особливої категорії населення, ми ще більше розуміємо актуальність теми даної кваліфікаційної роботи – психологічні складові роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням з 24 лютого 2022 року понад 11 мільйонів українців знову були змушені переселитися в більш безпечні регіони України або виїхати за кордон. Тому на сьогодні питання адаптації та інтеграції ВПО знову набуло особливої актуальності. Це включає усунення перешкод для реалізації їхніх прав і основних свобод, забезпечення повного доступу до адміністративних, соціальних, культурних та інших послуг, а також створення умов для розвитку їхнього потенціалу і розширення можливостей у приймаючих громадах.

З початку 2022 року в Україні з'явилась нова категорія осіб, які самі себе називають «двічі ВПО». Це люди, що отримали статус внутрішньо переміщених осіб ще в 2014 році, а в 2022 році знову змушені були покинути свої домівки через окупацію нових територій. Таким чином, протягом десяти років вони двічі пережили кардинальні зміни в своєму житті. Наступною особливістю є недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів, які займаються підготовкою, наданням соціальної допомоги та реабілітацією внутрішньо переміщених осіб, зокрема тих, хто пережив травмуючий досвід, пов'язаний з участю у бойових діях. Згідно з результатами всеукраїнського опитування, проведеного Інститутом соціології НАН України в жовтні 2023

року, 44% респондентів повідомили, що мають досвід перебування в зоні бойових дій, тоді як до 2022 року цей показник становив 18%. Респонденти також вказали на погіршення умов життя, проблеми зі здоров'ям та негативний вплив психологічних станів на їхнє повсякденне життя через війну, важкі спогади, брак соціальної підтримки, а також зростання конфліктності та дискримінації через їхній статус [9]. У 2024 році також спостерігається збільшення кількості осіб, які потребують комплексної допомоги, як медичної, так і соціально-психологічної, через зростання кількості жертв бойових дій, військових злочинів, катувань та інших травмуючих ситуацій. За інформацією Української Гельсінської спілки з прав людини, нині в Україні таких осіб налічується майже 50 тисяч [24].

З огляду на події 2014 та 2022 років, Україна постійно входить до топ-10 країн світу за кількістю внутрішньо переміщених осіб, згідно зі світовою статистикою. Згідно дослідження О. Зінченко, окрім юридичної складової соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб включає в себе:

- 1) зміну поведінкових стратегій внаслідок руйнації звичного стилю життя, зміни місця проживання, соціального оточення, соціальних зав'язків;
- 2) культурна адаптація, пов'язана з входження в інше культурне середовище. Навіть в межах однієї країни є наявна культурна диференціація, яка проявляється у відмінностях мовного оточення (в Україні до 2022 року це умовний поділ на регіони з домінуючою українською чи російськими мовами як мовами побутового спілкування), взаємодії та взаємодопомоги, ступені релігійності;
- 3) соціально-психологічна адаптація, пов'язана з екстремальними ситуаціями та подоланням життєвих труднощів [28, с. 50-51].

Війна і пов'язані з нею наслідки, такі як втрата домівок, розрив соціальних зав'язків, втрата робочих місць, та життя в умовах невизначеності призводять до формування широкого спектру соціально-психологічних проблем серед внутрішньо переміщених осіб. Ці проблеми мають як індивідуальний, так і колективний характер, впливаючи на психологічне

здоров'я, соціальну адаптацію та життєстійкість внутрішньо переміщених осіб.

Серед науковців, які з різних аспектів досліджують проблеми внутрішньо переміщених осіб (з проблеми визначення сутності поняття, з проблем працевлаштування, з питань соціально-психологічної та соціально-економічної адаптації, з питань реабілітації тощо), можна виокремити наступних: І. Аракелова [122], О. Зінченко [28], О. Капінус [41], Н. Мазіна [66], О. Ніконова [74], А. Путінцев, Ю. Пащенко [92] та багато інших.

Українські науковці активно досліджують психологічні аспекти, пов'язані з мігрантами, біженцями, внутрішньо переміщеними особами та вимушеними переселенцями з України за кордон. Ряд дослідників досліджували негативний деструктивний вплив воєнних дій, що призвів до появи значної кількості біженців. Люди були змушені покинути рідні домівки, роботу, навчання, своїх членів родини тощо. В. Дуб, В. Лефтеров, І. Трубавіна, Я. Юрків, Д. Луканов вказують на негативні впливи військових дій, що проявляються в появі певних хворобливих емоційних станів, проблемних адаптаціях, в проблемах ідентичності особистості, в підвищенні ризику виникнення суїцидальної поведінки, надмірній тривожності, невпевненості у собі, різних фобіях [22; 57; 111; 119], в зниженні рівня емпатії, інтолерантності до невизначеності, в емоційному дискомфорті, відсутності оптимізму, схильності до неприйняття інших [2, с. 29-31].

Водночас, науковці І. Субашкевич, А. Шпагіна вказують також і на позитивні особистісні зміни у вимушених переселенців внаслідок подій воєнного характеру: активізація проявів альтруїзму, покращення соціальної співпраці, згуртованості, зростання патріотичної спрямованості, небувалий рух волонтерської діяльності, оптимізм та віра в перемогу [69, с. 9-12]. А. Бойченко, М. Слюсаревський говорять про те, що у населення підвищується здатність до рефлексії, покращується організованість, автономність, емоційна стійкість та конкурентоспроможність [102, с. 1-7].

З огляду на зазначене, дослідження психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб як чинника збереження їхнього психічного здоров'я з соціально-психологічної точки зору є цілком виправданим. Вплив мікро- та макросоціального оточення на формування міграційних установок, механізми їх формування – проблема, що стосується певного аспекту соціалізації особистості [6].

Вимушене переселення призводить до екстремального стресу, який впливає на психічне та фізичне здоров'я людей. Під час екстремального стресу люди відчувають постійну напругу, оскільки змушені протистояти надзвичайно складним життєвим обставинам, що перевершують їхні здатності до адаптації. Цей стрес зумовлений високою інтенсивністю відчуття небезпеки та загрози для життя людини [91].

Це може спричинити різні проблеми зі здоров'ям такі як погіршення фізичного стану, ослаблення імунної системи, психічні розлади та інші медичні ускладнення. Тому важливо надати переселенцям підтримку та необхідні ресурси для подолання стресу і успішної адаптації до нових обставин. Це може включати психологічну підтримку, доступ до медичної допомоги, соціальну підтримку та надання необхідних матеріальних ресурсів для життя. Забезпечення цих ресурсів може допомогти зменшити негативний вплив екстремального стресу на здоров'я переселенців і сприяти їхній подальшій адаптації та відновленню [7].

Вивчення психічного здоров'я є важливою проблемою дослідження сучасної психологічної науки (М. Фомич, Д. Волков, Л. Терещенко, Т. Петровська, О. Гнатюк, Л. Зданевич, Т. Комар, Є. Потапчук, Л. Дьоміна, Є. Пахальян). Хоча феномен «психічного здоров'я» досліджується досить комплексно, досі не існує його однозначного визначення. Однак багато вчених сходяться на думці, що психічне здоров'я є станом суб'єктивної рівноваги, благополуччя, високої стресостійкості, що дозволяє особистості адаптуватися до змінних умов і активізувати власні ресурси для успішної самореалізації [49, с. 47]. У роботі М. Іванової психічне здоров'я визначено, як складний

динамічний стан, що характеризує особистість у процесі функціонування. Дослідниця описує чинники (характеристики особистості та середовища), що впливають на стан психічного здоров'я, а також показники (адаптованість, врівноваженість, стійкість, узгодженість), які здатні сигналізувати про зміни цього стану.

Вимушене переселення спричиняє різке зниження соціально-економічного статусу, ускладнює процес адаптації та призводить до серйозних проблем у взаємодії з місцевим населенням, що стає фактором ризику для психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Це призводить до перенапруження особистих ресурсів, порушень захисних механізмів та формування психічних розладів. Українські дослідники виокремили основні проблеми, з якими стикаються переселенці [50; 90]. Ці проблеми підкреслюють важливість психологічної та соціальної підтримки для переселенців з метою сприяння їхній подальшій адаптації та покращенню їхнього психічного здоров'я.

Можна виділити основні соціально-психологічні проблеми ВПО:

Травматизація та посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Переміщення через військовий конфлікт або інші катастрофічні події часто супроводжується травматичними переживаннями. ВПО стають свідками або жертвами насильства, втрати рідних, руйнування їхнього середовища. Це призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), які проявляються через повторні нав'язливі спогади, кошмари, підвищену тривожність, ізоляцію та емоційне виснаження. За дослідженнями, ПТСР є розповсюдженим серед людей, що пережили військові конфлікти, включно з ВПО.

Стрес та тривожність.

Невизначеність майбутнього, страх за безпеку, економічні труднощі та розірвані соціальні зв'язки викликають у ВПО високий рівень тривожності. Вони переживають хронічний стрес, пов'язаний із нестабільністю життєвих умов, неможливістю повернутися додому та складністю адаптації до нових

обставин. Постійна тривога негативно впливає на психологічне здоров'я, знижує здатність до продуктивної діяльності та призводить до фізичних проблем, таких як безсоння або підвищений артеріальний тиск.

Депресія та емоційне виснаження.

Тривале перебування в умовах невизначеності та відчуження призводить до розвитку депресивних станів серед ВПО. Депресія може супроводжуватися втратою інтересу до життя, відчуттям безвиході, відсутністю мотивації та сил для вирішення повсякденних проблем. Внутрішньо переміщені особи часто почуваються ізольованими, не знаходять підтримки у новому середовищі, що сприяє поглибленню депресії та емоційного виснаження.

Втрата соціальних зв'язків та відчуття ізоляції.

ВПО часто втрачають не лише своє житло, але й соціальні зв'язки – дружні, професійні та сімейні стосунки. Переїзд до нового місця проживання може створювати почуття ізольованості та відчуження, особливо у випадку, коли нове середовище не сприяє швидкій інтеграції. Це впливає на емоційний стан ВПО, адже відсутність підтримки збільшує відчуття самотності і робить складнішим процес адаптації до нових умов.

Соціальна та економічна нестабільність.

Багато ВПО стикаються з проблемами працевлаштування, що призводить до фінансових труднощів. Відсутність стабільного доходу та соціальної підтримки у новому місці проживання створює додатковий психологічний тиск. Соціально-економічна нестабільність призводить до виникнення стресу, почуття безвиході та неможливості забезпечити себе та свою сім'ю.

Наукові джерела із проблем соціальної роботи наголошують на стресах (порушення функцій організму та його цілісності внаслідок впливу значущих факторів впливу) та травматичних станах (захисна реакція організму на зовнішні подразники, що виявляється у психофізичних та емоційних змінах задля успішної адаптації до навколишнього середовища) [23; 67], які

супроводжують внутрішньо переміщених осіб. Подібні стани є наслідком різких змін (оточення, проживання, розлука з близькими людьми), невизначеності.

У 2022-2023 роках фіксується збільшення звернень щодо питань допомоги з ментальним здоров'ям та дестигматизація даної тематики: як зазначає Н. Могильова, питаннями, з якими найчастіше звертаються є відновлення індивідуальних ресурсів, резильєнтність, формування позитивного мислення, навичок емоційного контролю та подолання стресових ситуацій [70, с. 83].

Дослідники відзначають, що ключовими аспектами соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб залишаються: вирішення житлових і побутових проблем, оформлення пілг та гарантій, працевлаштування та отримання соціальної підтримки. Н. Гордієнко та М. Навошицький зазначають, що однією з проблем 2022-2023 рр. для ВПО є питання, пов'язані з фізичним виживанням та одночасно пошук стратегій адаптації на новому місці. Також додаткову напругу відчують мешканці приймаючих громад, які відчують нестачу ресурсів щодо повноцінної адаптації ВПО (забезпечення житлом, побутовими речами, місцями роботи) [13, с. 327-328].

Підсумовуючи цей розділ, за дослідженнями наукових робіт можна окреслити певні характеристики ВПО:

За дослідженням О. Калініченко. ВПО часто стикаються з проблемами, які стосуються відсутності стабільного доходу, неможливістю реалізувати професійні навички в новому місці проживання, а також з труднощами при пошуку роботи. За статистикою, велика частина ВПО має низький рівень доходів, що значно знижує їхню якість життя. [39, с. 45-57].

І. Пироженко у своїх дослідженнях зазначав, що переміщення внаслідок війни призводить до серйозних психологічних проблем. ВПО часто переживають стрес, тривогу, депресію, а також посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Пережитий досвід війни, втрати, травматичні події залишають

глибокий слід на психічному стані, що потребує спеціалізованої психологічної допомоги та підтримки [83, с. 67-79].

Однією з ключових проблем ВПО, за дослідженням Л. Іванова, є відчуття соціальної ізоляції. Внаслідок переїзду в нові регіони, вони часто стикаються з труднощами в інтеграції в нові громади, з недовірою з боку місцевого населення та відсутністю підтримки з боку соціальних інститутів. Багато ВПО переживають почуття самотності, що погіршує їхній психологічний стан та додає проблем у процесі адаптації [30, с. 20-32].

ВПО часто стикаються з проблемами з житлом, зазначила О. Гусєва. У багатьох випадках їм доводиться жити в тимчасових притулках, готелях чи орендованих квартирах. Це призводить до значних труднощів у побутовій адаптації, особливо якщо нове житло не відповідає стандартам або знаходиться в незручному місці [18, с. 34-48].

ВПО мають специфічні потреби, пов'язані з соціальними виплатами, доступом до медичних послуг, правами на освіту та інші соціальні гарантії. Вони потребують не тільки базових послуг, таких як забезпечення житлом, їжею та медикаментами, а й спеціалізованої допомоги, яка сприяє їхній реабілітації та адаптації до нових умов.

Розуміння соціальних, економічних та психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб є важливим аспектом при розробці ефективних психологічних та соціальних програм підтримки. Враховуючи специфіку цих осіб, необхідно створювати індивідуалізовані стратегії допомоги, що можуть включати психологічну реабілітацію, соціальну адаптацію та інтеграцію в нові громади.

Також можна розмежувати психосоціальні проблеми та потреби внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це є одними з найважливіших аспектів, що виникають у контексті вимушеного переселення, особливо в умовах збройного конфлікту та кризових ситуацій. Психологічний та соціальний стан ВПО значною мірою визначає ефективність їх адаптації та інтеграції в нове

соціальне середовище, що є важливим для їхнього благополуччя та подальшого розвитку.

ВПО зазнають серйозного психологічного стресу, пов'язаного з травмами, втратами, насильством та руйнуванням звичних умов життя. Ці переживання можуть спричиняти розвиток депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Так, за дослідженнями О. Калініченко, більше 40% ВПО стикаються з симптомами тривожності, депресії та стресу, що значно знижує їхню здатність до адаптації та нормального функціонування в нових умовах [39, с. 45-57].

Як зазначає у роботі О. Семенова, ВПО часто переживають серйозні психічні травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії та тривожні розлади, спричинені жахливими подіями війни, втратою близьких, дому і звичних умов життя. За даними дослідження НАН України, близько 40% ВПО мають симптоми ПТСР і значно підвищений рівень тривожності [96, с. 45-57].

Однією з найбільших проблем ВПО є соціальна ізоляція, яка часто виникає через відсутність соціальних зав'язків у нових місцях проживання. Втрата рідних місць, порушення соціальних мереж і культурних зав'язків створюють відчуття самотності, що ускладнює інтеграцію в нову громаду. За даними соціологічних досліджень І. Пироженко, близько 30% ВПО повідомляють про відчуття глибокої соціальної ізоляції, що значно погіршує їх психоемоційний стан. [83, с. 67-79].

Відсутність підтримки з боку родини та близьких людей ускладнює адаптацію і може поглиблювати психоемоційні проблеми. Втрата звичного оточення, соціальних мереж та культурних ідентичностей призводить до відчуття самотності та безпорадності зазначає Т. Кривенко [53, с. 24-38].

Багато ВПО стикаються з економічними проблемами, такими як відсутність стабільного доходу, незадовільні умови для працевлаштування, та труднощі в отриманні соціальних виплат. Ці фактори сприяють підвищеному

рівню стресу та тривоги. Економічні труднощі, у свою чергу, посилюють соціальну напругу і створюють додаткові бар'єри для адаптації.

ВПО часто мають обмежений доступ до медичних та психологічних послуг через брак ресурсів або недостатню інфраструктуру в нових місцях проживання. Це посилює психосоціальні проблеми, оскільки необхідність у медичній допомозі є значною, але виявляється недостатньо забезпеченою. Наприклад, з досліджень Л. Іванова випливає, що лише 50% ВПО мають доступ до кваліфікованої психологічної допомоги [30, с. 20-32].

Оскільки більшість ВПО переживають стресові ситуації, потреба в психологічній підтримці є однією з найнагальніших. Психотерапевтична допомога, групи підтримки, а також програми психологічної реабілітації є важливими для відновлення емоційного стану ВПО. Згідно з дослідженнями І. Пироженко., ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, а також покращують соціальну адаптацію [83, с. 67-79].

Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групи підтримки та соціальна реабілітація, можуть значно знижувати рівень тривожності, депресії та покращувати соціальну адаптацію. Психологічна підтримка допомагає людям відновити їхню самооцінку, знижує рівень стресу та сприяє налагодженню здорових стосунків у новому середовищі зазначає Л. Павленко [79, с. 30-44].

ВПО потребують не лише індивідуальної психологічної підтримки, але й підтримки з боку громад та соціальних структур. Важливим є надання доступу до соціальних послуг, включаючи консультації з правових питань, доступ до житла та працевлаштування. Дослідження О. Гусєва показують, що в більшості випадків ВПО потребують допомоги у відновленні соціальних зв'язків і налагодженні взаємодії з місцевими жителями [18, с. 34-48].

За дослідженням Н. Шевченко, ВПО потребують ефективної соціальної інтеграції, що передбачає доступ до соціальних послуг, працевлаштування, житла та правової підтримки. Окрім цього, важливу роль відіграє підтримка з

боку громади, яка сприяє формуванню соціальної мережі для ВПО та полегшує їхнє адаптування до нових соціальних умов [117, с. 112-124].

Оскільки економічна нестабільність є однією з основних причин стресу серед ВПО, потреби в економічній підтримці є невід'ємною частиною стратегії адаптації. Допомога у вигляді фінансових субсидій, програм працевлаштування та професійної перепідготовки допомагають знижувати рівень соціальної напруги і підвищують рівень життя переселенців зазначає О. Дорошенко [20, с. 79-91].

ВПО потребують стабільної економічної підтримки, включаючи фінансові допомоги та пільги, які дозволяють зменшити економічне навантаження. За дослідженням Л. Іванова, важливими є програми, спрямовані на створення робочих місць, професійну перепідготовку та підтримку малих підприємств. Це дозволяє ВПО знову відчути економічну стабільність та сприяє їхній адаптації [30, с. 20-32].

ВПО часто стикаються з труднощами в отриманні необхідної інформації про свої права, доступ до соціальних послуг та зміни в законодавстві. Систематична інформаційна підтримка, включаючи освітні програми та доступ до правових консультацій, є важливою для забезпечення успішної адаптації до нових умов, у своїй статті зазначає І. Грищенко [14, с. 61-73].

Також часто стикаються з труднощами в отриманні необхідної інформації, що пов'язана з доступом до медичних послуг. Це створює додаткові труднощі в адаптації та інтеграції в нову середу. Забезпечення ВПО необхідною інформацією, що стосується їхніх прав та можливостей, є важливим аспектом підтримки.

Існують певні соціально-психологічні механізми підтримки та адаптації ВПО:

- 1) Психологічна підтримка. Одним з найефективніших способів подолання соціально-психологічних проблем ВПО є надання їм психологічної допомоги. Групи самопідтримки, психологічне консультування, психотерапія – це ті

інструменти, які можуть сприяти покращенню емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, допомогти їм впоратися з травматичним досвідом та розвивати стійкість до стресу.

2) Групи самопідтримки є ефективною формою допомоги ВПО, оскільки дозволяють людям, які пережили схожий досвід, об'єднатися та підтримувати одне одного. У таких групах учасники мають можливість ділитися своїми емоціями, переживаннями та знаходити нові способи подолання труднощів. Групова взаємодія знижує почуття ізоляції та допомагає відновлювати соціальні зв'язки, що позитивно впливає на загальний психологічний стан ВПО.

3) Одним з важливих завдань у процесі адаптації ВПО є їхня соціальна інтеграція у нове середовище. Це включає підтримку з боку місцевих громад, організацію соціальних програм для ВПО, навчання новим професіям та сприяння у працевлаштуванні. Соціальна інтеграція допомагає відновити почуття належності, полегшує адаптацію та сприяє зменшенню рівня стресу і тривожності.

Соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб є багатогранними та потребують комплексного підходу до вирішення. Важливими інструментами в цьому процесі є психологічна підтримка, участь у групах самопідтримки та соціальна інтеграція. Розуміння цих проблем та застосування ефективних методів допомоги є ключовими для забезпечення успішної адаптації та підвищення стресостійкості ВПО в умовах сучасної кризи.

1.2. Групи самопідтримки як форма психологічної допомоги

Групи самопідтримки є важливим компонентом соціально-психологічної допомоги для осіб, які зазнали важких життєвих обставин, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), біженців, а також тих, хто пережив важкі травми, стрес або втрати. Вони складаються з людей, які мають

спільний досвід або подібні труднощі, і їхня основна мета полягає в наданні підтримки один одному, обміні досвідом та ресурсами, а також у розвитку механізмів подолання стресу та адаптації.

Групи самопідтримки – це організовані або неформальні об'єднання осіб, які мають спільні проблеми або травми та взаємодіють з метою емоційної та психологічної підтримки. За словами О. Кочеткова, групи самопідтримки часто використовуються як альтернативна або доповнююча форма психологічної допомоги, що дає можливість учасникам не лише отримувати допомогу, але й надавати її іншим [51, с. 72-84].

Групи самопідтримки є однією з найбільш ефективних форм психологічної допомоги для осіб, що переживають складні життєві обставини, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ця форма підтримки базується на принципах групової терапії, взаємодії та співчуття між учасниками, що дає змогу людям, які перебувають у схожих умовах, допомагати одне одному, обмінюючись досвідом і емоційною підтримкою.

Досвід соціальної роботи показує, що групова терапія може сприяти покращенню та зміні особистих життєвих шляхів людей, а також зменшенню відчуття ізолюваності. Члени групової роботи можуть знайти полегшення і підтримку, зрозумівши, що не лише вони стикаються з подібними проблемами. У групі вони розвивають навички усвідомлення своїх труднощів і способів їх подолання. Групи самодопомоги виступають яскравим прикладом групової соціально-психологічної підтримки для отримувачів соціальних послуг.

У науковій літературі зустрічаються різні версії походження груп самодопомоги (самопідтримки). Однією з найвідоміших і найбільших терапевтичних груп є спільнота Анонімних алкоголіків, заснована в 1935 році, яка надає допомогу алкозалежним за принципом «рівний рівному». На сьогоднішній день до цієї спільноти входить понад мільйон учасників з дев'яноста двох країн. У сфері соціально-психологічної підтримки існують групи для різних категорій отримувачів соціальних послуг, зокрема анонімних

азартних гравців, осіб з шизофренією, анонімних переїдачів, наркозалежних, колишніх пацієнтів психіатричних лікарень та колишніх ув'язнених.

Групи самопідтримки – це невеликі об'єднання людей, які мають спільні проблеми або пережили подібні труднощі, і створюються з метою забезпечення взаємопідтримки, зниження почуття ізоляції та покращення емоційного стану учасників. Вони можуть бути організовані як самостійно учасниками, так і професіоналами (психологами, соціальними працівниками), які сприяють процесу взаємодії. Основною метою таких груп є створення безпечного простору для обговорення переживань та розробки стратегій подолання труднощів.

В сучасних реаліях України, групи самопідтримки є актуальною темою для досліджень, які описані та викладені у статтях, тезах та дослідженнях. У контексті ВПО, групи самопідтримки можуть бути створені для того, щоб дати можливість учасникам поділитися своїми переживаннями, знайти підтримку від людей, які переживають подібні ситуації, і створити соціальну мережу для зменшення ізоляції зазначає Н. Пироженко [85, с. 55-66].

У статті журналу Л. Федорова пише, що групи самопідтримки виконують функцію підтримки та надають можливість для розвитку соціальних зв'язків, що є особливо важливим для осіб, які пережили кризові ситуації, такі як внутрішнє переміщення через збройний конфлікт чи природні катастрофи. Важливою рисою таких груп є добровільна участь, що дає можливість учасникам відчувати себе частиною підтримуючої спільноти, де відсутня загроза осуду чи критики [112, с. 42-54].

Ключовою особливістю таких груп є те, що учасники знаходяться на рівних умовах, і кожен може не тільки отримувати, але й надавати допомогу іншим.

Метою груп самопідтримки є забезпечення емоційної підтримки учасників через обмін досвідом, спільне переживання та прийняття труднощів, які пережили значний стрес чи травму, зокрема в умовах вимушеного переселення або після пережитих бойових дій. Як зазначає Т. Воронова, ці

групи сприяють розвитку механізмів подолання стресу, покращують самооцінку, зменшують соціальну ізоляцію та допомагають учасникам відчувати себе більш включеними у соціальну тканину [8, с. 43-55].

Також О. Яценко у своєму дослідженні підкреслює, що такі групи надають можливість подолати ізоляцію, відновити соціальні зв'язки та розвинути стратегії подолання стресу [121, с. 101-113].

Групи самопідтримки відрізняються від інших форм психологічної допомоги тим, що акцент робиться на рівності між учасниками. Кожен учасник має право висловити свої думки та почуття, ділитися своїм досвідом та отримувати зворотний зв'язок від інших членів групи. Учасники таких груп не є пасивними спостерігачами, як це може бути під час індивідуальної терапії, а активно залучені у процес підтримки одне одного.

Учасники групи мають змогу поділитися своїми переживаннями та відчути підтримку з боку інших, що дозволяє знижувати емоційне навантаження та почуття тривожності відзначає І. Гордієнко у своїй статті [12, с. 102-114].

О. Шевченко пише, що групи самопідтримки створюють середовище, в якому учасники можуть відкрито виражати свої емоції, що дозволяє зменшити стрес, депресію та тривогу [118, с. 78-89].

Одним із важливих аспектів, зазначає І. Павленко, є допомога учасникам у подоланні труднощів адаптації до нових умов життя, навчання нових стратегій подолання стресових ситуацій і підвищення соціальної взаємодії [78, с. 135-47].

Важливим результатом роботи груп самопідтримки є підвищення самооцінки учасників завдяки позитивному зворотному зв'язку від інших, що сприяє відновленню внутрішньої стабільності та соціальної інтеграції підкреслює С. Зеленко [27, с. 67-79].

В журналі «Соціальна психологія» О. Кривенко у своїй статті робить акцент на тому, що групи самопідтримки також виконують функцію

соціалізації, де учасники можуть знайти нових друзів, знайомих, а також підвищити рівень підтримки з боку громади [52, с. 45-56].

Можемо виділити певні особливості груп самопідтримки.

Групи самопідтримки відрізняються від інших форм психологічної допомоги тим, що акцент робиться на рівності між учасниками. Кожен учасник має право висловити свої думки та почуття, ділитися своїм досвідом та отримувати зворотний зв'язок від інших членів групи. Учасники таких груп не є пасивними спостерігачами, як це може бути під час індивідуальної терапії, а активно залучені у процес підтримки одне одного.

Основними елементами роботи груп самопідтримки є: - добровільність участі; - рівність учасників; - спільність мети; - принцип «рівний рівному»; - анонімність та конфіденційність; - взаємна підтримка; - самоорганізація; - неформальне спілкування; - обмін досвідом; психологічна підтримка.

Основні функції груп самопідтримки: - емоційна підтримка; - зменшення відчуття ізолюваності; - обмін досвідом; - психологічна адаптація; - навчання та саморозвиток; - мотивація до змін; - соціалізація; - зміцнення стресостійкості; - формування відчуття спільноти; - сприяння самодопомозі.

1) Емоційна підтримка. Учасники мають можливість висловлювати свої переживання у безпечній атмосфері, що сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії.

Як зазначає Н. Кузнецова, групи самопідтримки забезпечують безпечне середовище для відкритого обміну переживаннями, що знижує відчуття самотності та ізоляції, характерне для осіб, які пережили травми чи кризові ситуації [54, с. 52-61].

2) Обмін досвідом. Люди, які мають спільні проблеми або пережили схожі труднощі, можуть ділитися досвідом вирішення цих проблем, що допомагає іншим знаходити нові підходи та способи подолання складнощів.

3) Психологічна допомога. Групи самопідтримки мають значний вплив на психологічне відновлення осіб, адже вони дозволяють учасникам не тільки отримувати підтримку, але й навчати новим технікам управління емоціями та

стресом. Вони дають можливість учасникам поділитися своїми переживаннями, що є важливим етапом відновлення після кризових ситуацій зазначає М. Гавриш [10, с. 45-55].

4) Підтримка у прийнятті рішень. Учасники групи допомагають одне одному зрозуміти, які рішення можуть бути найбільш ефективними у подоланні життєвих труднощів, базуючись на своєму досвіді та переживаннях.

5) Інформаційна підтримка. Однією з функцій груп самопідтримки є надання інформації щодо способів адаптації, доступних ресурсів, законодавчих пілг або психотерапевтичних підходів, що може допомогти учасникам у важкій ситуації. Як зазначає І. Шевченко, групи самопідтримки створюють платформу для обміну інформацією, що дає можливість учасникам отримати практичні поради, які допоможуть у вирішенні поточних проблем [116, с. 70-82].

6) Підвищення соціальної інтеграції. Важливим аспектом функціонування груп самопідтримки, зазначав С. Тимченко, є сприяння соціальній інтеграції учасників. Це включає розвиток соціальних зв'язків, відновлення довіри до інших людей та створення умов для взаємодії. Підтримка з боку однодумців у групі може значно покращити соціальну адаптацію і допомогти інтегруватися в нове соціальне середовище [109, с. 55-66].

7) Психологічне навчання та розвиток адаптивних стратегій. У групах самопідтримки відбувається обмін не лише емоціями, а й адаптивними стратегіями, які допомагають впоратися з кризовими ситуаціями. Як зазначають дослідження О. Калініченко, групи самопідтримки сприяють розвитку механізмів подолання стресу та соціальної ізоляції, зокрема шляхом обміну позитивними прикладами і досвідом адаптації [37, с. 36-49].

Для збереження та зміцнення психічного здоров'я важливо створювати умови сприятливого психологічного клімату. Наявність позитивної Я-концепції забезпечує адекватне прийняття самого себе. Розвиток самосвідомості відіграє ключову роль, оскільки допомагає не лише прийняти

власний позитивний образ, але й образ іншої людини. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до оточуючих та покращенню міжособистісних взаємин. Здатність до рефлексії дозволяє людині аналізувати свої позитивні та негативні вчинки, сприяючи роботі над усуненням недоліків. Цей процес забезпечує самопізнання та самоконтроль, що є ключовими факторами для підтримки психічного здоров'я. Прийняття як власних емоцій і почуттів, так і почуттів оточуючих, допомагає зрозуміти причини та наслідки своєї поведінки у взаємодії з іншими. Це сприяє ефективному плануванню подальших дій для вирішення складних життєвих ситуацій.

Ще однією умовою збереження психічного здоров'я розглянемо саморозвиток, як важливу рису зрілої особистості. У процесі саморозвитку людина стає активним учасником власного життя, беручи на себе відповідальність та самостійно залучаючись до різних видів діяльності, що приносять їй продуктивні результати. Ці умови спрямовані на позитивний вплив на внутрішні психологічні структури особистості у процесі розвитку, що сприяє збереженню її психічного здоров'я [114].

Що стосується психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, ми визначили його основні складові, враховуючи загальні підходи ВООЗ та розробки Т. Дзюби, Л. Карамушки, І. Галушко щодо розуміння сутності психічного здоров'я: 1) здатність долати повсякденні стреси в умовах війни; 2) здатність налагоджувати та підтримувати стосунки з іншими в умовах війни; 3) здатність ефективно виконувати професійні обов'язки, допомагати своїй громаді та суспільству загалом в умовах війни/воєнного стану; 4) здатність застосовувати свої здібності в умовах війни [44].

Психічне здоров'я є важливим аспектом самореалізації особистості. Воно дозволяє людині ефективно організовувати своє життя, налагоджувати взаємодію з оточенням, створювати умови для власного розвитку та отримувати задоволення від результатів своєї діяльності, за які вона несе особисту відповідальність. Зниження рівня психічного здоров'я послаблює

адаптаційні можливості, що не тільки погіршує якість життя, але й може спричинити соматичні розлади та захворювання. Для підтримки психічного здоров'я необхідно цілеспрямовано розвивати зрілі адаптаційні механізми психіки, що сприятиме зміцненню загального стану здоров'я та забезпечить гармонійний розвиток особистості.

Групи самопідтримки мають особливе значення для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з численними викликами, включаючи втрату дому, порушення соціальних зв'язків, емоційне виснаження та травматичний досвід. У таких умовах групи стають важливим ресурсом для емоційної та соціальної підтримки. Це і подолання ізоляції, зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості, покращення психологічного благополуччя.

Незважаючи на численні переваги, організація та функціонування груп самопідтримки можуть стикатися з низкою викликів, таких як нестача професійних фасилітаторів, труднощі у залученні учасників та обмежені ресурси. Проте ефективне функціонування таких груп є важливим інструментом для надання психосоціальної допомоги ВПО, а також перспективним напрямком для подальшого розвитку системи соціальної підтримки.

Отже групи самодопомоги – це форма соціально-психологічної підтримки вразливим групам населення, яка є ефективною та корисною для людей, що організовуються для спільних пошуків способів подолання складної ситуації задля поліпшення якості власного життя.

Таким чином, групи самопідтримки є надзвичайно важливим елементом психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню соціальної адаптації та розвитку стресостійкості, що робить їх ключовим інструментом у процесі психологічної реабілітації людей, які постраждали від війни.

1.2. Психологічні механізми роботи груп самопідтримки

Соціальна підтримка, емпатія та ідентифікація є важливими компонентами психологічної допомоги, які значно впливають на емоційний та психічний стан осіб, особливо тих, хто пережив кризові ситуації, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Важливість цих факторів у контексті груп самопідтримки, їх вплив на психологічний стан учасників та ефективність допомоги обґрунтовано численними дослідженнями в психології.

Соціальна підтримка є важливим чинником, який сприяє адаптації та інтеграції ВПО в нові соціальні умови. Вона включає як емоційну, так і практичну допомогу, що надається іншими людьми, що дозволяє знизити рівень стресу та полегшити психологічне навантаження. Як зазначають Л. Нечипоренко і І. Коваленко, соціальна підтримка є основою психічного благополуччя, адже вона забезпечує необхідну підтримку в моменти кризових ситуацій, знижує відчуття соціальної ізоляції та підвищує адаптивні можливості людини. Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з проблемами соціальної інтеграції, а групи самопідтримки надають їм можливість отримувати підтримку від однодумців, що є особливо важливим для подолання соціальної ізоляції [71, с. 34-45].

У дослідженні Т. Калініченко підкреслюється, що в контексті ВПО соціальна підтримка допомагає знижувати ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність, які часто виникають у результаті посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме підтримка з боку однолітків у групах самопідтримки дозволяє зменшити відчуття самотності та безпорадності, що є важливим кроком до емоційного відновлення [40, с. 23-36].

Одним із ключових механізмів взаємодії у групах самопідтримки є емпатія – здатність учасників розуміти та поділяти емоції інших членів групи. Емпатія створює атмосферу безпеки та довіри, в якій учасники можуть відкрито говорити про свої почуття, страхи та тривоги, не побоюючись осуду.

Учасники групи відчують, що вони не самотні у своїх переживаннях, що дозволяє їм легше переносити труднощі та стресові ситуації.

Емпатія – це здатність розуміти та переживати емоційний стан іншої людини. Вона є однією з найважливіших складових ефективної групової підтримки. В умовах груп самопідтримки емпатія сприяє формуванню атмосфери довіри та розуміння, що дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми переживаннями, не боячись осуду. Як зазначають В. Сорока та Т. Бондаренко, емпатія допомагає знижувати психологічне навантаження, сприяє розвитку здорових міжособистісних зав'язків і підвищує ефективність процесу адаптації [4, с. 12-21].

Емпатія є не лише інструментом підтримки, а й важливою складовою механізму подолання стресу в групах самопідтримки. Вона сприяє створенню безпечного середовища, де кожен учасник відчуває, що його почуття та переживання є зрозумілими та прийнятими іншими. У дослідженні І. Шевченко відзначено, що емпатія дозволяє учасникам груп самопідтримки зменшити емоційну дистанцію між собою, що сприяє кращій соціалізації та адаптації до нових умов життя [115, с. 56-67].

Ідентифікація з групою є процесом, коли індивід відчувається частиною певної соціальної групи, визнає її цінності та ставить себе в контекст цієї групи. Для ВПО, що пережили стресові ситуації, ідентифікація з групою самопідтримки є важливим етапом соціальної адаптації, оскільки вона допомагає відновити почуття належності та соціальної підтримки. За словами М. Гавриш, ідентифікація з групою дозволяє учасникам зміцнити свою соціальну ідентичність, що є особливо важливим для людей, які втратили звичний соціальний контекст внаслідок переміщення [11, с. 44-56].

Ідентифікація з іншими учасниками групи також допомагає формувати відчуття підтримки та безпеки, що важливо для відновлення після пережитого стресу. Дослідження, проведене І. Левченко та С. Коваленко, показує, що ідентифікація з групою є потужним чинником у зниженні стресових реакцій і розвитку адаптивних стратегій. Коли люди відчувають, що їх досвід

розділяють інші учасники групи, це створює відчуття, що їхня ситуація не є унікальною, і що вони не самотні у своїй боротьбі [56, с. 23-34].

Загалом, соціальна підтримка, емпатія та ідентифікація взаємодіють і сприяють покращенню психологічного стану учасників груп самопідтримки, допомагаючи знижувати рівень стресу, тривожності та депресії. Згідно з дослідженнями, ці фактори допомагають учасникам груп самопідтримки відновлювати психоемоційний стан, підвищувати рівень самооцінки, а також сприяють соціальній адаптації. Як зазначають С. Тимченко та О. Павленко, така підтримка є важливим інструментом для відновлення після пережитих травм, допомагаючи не лише впоратися з психологічними труднощами, але й покращити загальний рівень благополуччя учасників [109, с. 45-59].

Групи самопідтримки також діють як платформа для соціального навчання, де учасники можуть обмінюватися досвідом та знаннями щодо способів подолання стресу та вирішення складних життєвих ситуацій. Учасники вчаться одне від одного новим стратегіям поведінки, способам регуляції емоцій та ефективним методам подолання труднощів. Це важливо для ВПО, оскільки багато з них стикаються з новими, раніше невідомими викликами, і можливість отримати поради від людей, які вже вирішували подібні проблеми, є цінною.

Соціальне навчання не тільки допомагає знижувати рівень стресу, але й сприяє розвитку когнітивних та поведінкових стратегій для покращення особистісної ефективності. Учасники можуть переймати позитивні моделі поведінки, що підвищує їхню здатність до адаптації у нових умовах життя.

Групова динаміка є ключовим елементом, який впливає на емоційний стан учасників груп самопідтримки, а також на їх адаптацію до нових соціальних умов. У випадку внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які пережили кризові ситуації та посттравматичний стрес, групова динаміка має суттєвий вплив на їх психологічне благополуччя. Цей процес включає взаємодію між учасниками групи, що створює певну соціальну та емоційну атмосферу, яка може допомогти або заважати адаптації.

Групова динаміка включає процеси, які відбуваються в групі під час взаємодії її членів, зокрема, формування групових норм, емоційна підтримка, взаємна довіра, а також рольові функції кожного учасника. Важливо зазначити, що групова динаміка в групах самопідтримки має значний вплив на емоційний стан ВПО, оскільки вона формує середовище, яке може або знижувати, або підвищувати рівень стресу, тривожності та депресії.

Як зазначається у дослідженнях, групова взаємодія, яка базується на підтримці та взаєморозумінні, може допомогти зменшити відчуття ізоляції та самотності, що є поширеними проблемами серед ВПО. У процесі взаємодії між учасниками створюється емоційний фон, який може стимулювати процеси психологічного відновлення. У свою чергу, недостатня взаємодія або конфлікти в групі можуть підвищити рівень стресу і ускладнити процес адаптації.

Дослідження, проведене М. Пироженко, показує, що позитивні групові динаміки, такі як підтримка, емпатія і співпраця, знижують рівень стресу у ВПО та сприяють їхньому психічному відновленню. Відчуття підтримки та належності до групи є важливими для зниження емоційної напруги та розвитку адаптивних стратегій поведінки [82, с. 112-126].

Адаптація ВПО в нових соціальних умовах є складним процесом, що вимагає від них значних психологічних та соціальних ресурсів. Групова динаміка, у свою чергу, може суттєво впливати на цей процес, сприяючи або гальмуючи адаптацію. Групи самопідтримки створюють платформу для ВПО, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та розвивати нові соціальні навички, що необхідні для адаптації в новому середовищі.

Згідно з дослідженням І. Мельникової, групи самопідтримки для ВПО допомагають не тільки у психологічному відновленні, але й у соціальній адаптації. Групова динаміка в таких групах стимулює розвитку нових соціальних зв'язків, а також сприяє формуванню соціальних навичок, які важливі для інтеграції в нові громади. Це включає адаптацію до нових умов

життя, розвитку міжособистісних навичок, а також розуміння та прийняття нових соціальних ролей [68, с. 68-75].

Проте, як зазначають О. Яковенко та І. Левченко, негативна групова динаміка може призвести до загострення конфліктів та напруженості серед учасників, що, у свою чергу, може ускладнити процес адаптації. У таких випадках ВПО можуть відчувати підвищений рівень тривожності, депресії та соціальної ізоляції, що негативно впливає на їх здатність адаптуватися до нових умов [120, с. 34-47].

Групова динаміка не лише впливає на адаптацію ВПО, але й має важливе значення для їх психологічного благополуччя. Як зазначає І. Тарасенко, позитивна групова динаміка, яка включає взаємну підтримку, довіру та емпатію, сприяє значному полегшенню емоційного стану учасників. ВПО, які беруть участь у таких групах, мають можливість обговорити свої переживання, поділитися досвідом та отримати підтримку від однодумців. Це дозволяє знизити рівень стресу, тривожності та депресії, а також сприяє підвищенню самооцінки та соціальної інтеграції [107, с. 91-102].

Водночас, негативна групова динаміка може мати протилежний ефект. Конфлікти в групах самопідтримки, недостатня підтримка або відсутність емпатії можуть призвести до погіршення психологічного стану учасників. Тому важливо створювати такі умови в групах, які забезпечують позитивну взаємодію, підтримку та співпрацю серед учасників.

Групова динаміка є важливим аспектом, що визначає ефективність груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вона включає в себе процеси, які відбуваються в межах групи в результаті взаємодії її членів, а саме: формування групових норм, емоційна підтримка, вирішення конфліктів, а також взаємна довіра. У контексті адаптації до нових соціальних умов, що переживають ВПО, групова динаміка має безпосередній вплив на їх емоційний стан, рівень стресу, тривожності та депресії.

Емоційний стан ВПО є важливою складовою їх адаптації до нових умов, і групова динаміка відіграє велику роль у цьому процесі. У дослідженні

І. Соловйової зазначається, що позитивна групова динаміка, що базується на взаємній підтримці та емпатії, сприяє зниженню рівня стресу та тривожності серед учасників груп самопідтримки. Підтримка однодумців, можливість відкрито обговорювати переживання допомагають ВПО зменшити відчуття ізоляції, яке часто виникає після переміщення, а також покращують їх емоційне благополуччя [104, с. 56-72].

Групи самопідтримки є важливими у контексті подолання психологічних проблем, що виникають у ВПО, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія. Згідно з дослідженням А. Левченка та М. Федоренко, процеси групової підтримки, включаючи спільні обговорення та взаємне розуміння, можуть сприяти значному зниженню симптомів депресії та тривожності. Взаємна допомога і підтримка в групах дозволяють учасникам почуватися більш впевненими та менш підданими стресу [55, с. 88-102].

Адаптація внутрішньо переміщених осіб у новому соціальному середовищі є тривалим і складним процесом, що потребує не тільки матеріальних, але й психологічних ресурсів. Групова динаміка є фактором, який сприяє чи перешкоджає цьому процесу. Як зазначають Л. Іванова та О. Черненко, групи самопідтримки забезпечують соціальну інтеграцію учасників, оскільки вони дозволяють ВПО вчити нові соціальні ролі та набувати навичок, необхідних для взаємодії в новому середовищі [31, с. 45-59].

Для груп самопідтримки також притаманний механізм, як когнітивна перебудова – це механізм, за допомогою якого учасники груп самопідтримки переосмислюють своє ставлення до подій, які з ними трапилися, та змінюють свої когнітивні установки. Групова взаємодія сприяє формуванню нових поглядів на проблеми та труднощі, що виникають у житті ВПО. Учасники починають розглядати свої ситуації з різних кутів зору, що допомагає їм знизити емоційний тиск і знайти більш конструктивні способи реагування на труднощі.

Когнітивна перебудова також сприяє розвитку більш адаптивного мислення та зменшує негативні емоційні реакції, такі як тривога або почуття безвиході. Учасники отримують можливість краще контролювати свої емоції та стратегії поведінки, що підвищує їхню стресостійкість.

У групах самопідтримки ВПО можуть поділитися своїми переживаннями, отримати допомогу та поради від інших учасників, що сприяє розвитку нових форм соціальної підтримки. Це дозволяє ВПО знижувати рівень стресу, підвищувати самооцінку та впевненість у собі, що є важливими аспектами успішної адаптації до нових умов життя. Участь у групах самопідтримки допомагає підвищити самооцінку учасників. У процесі взаємодії та підтримки, люди починають відчувати себе більш впевненими у своїх силах та здатними долати життєві труднощі. Коли учасники отримують позитивні відгуки про свою поведінку чи дії, це допомагає їм відчувати себе значущими та компетентними, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття. Відновлення почуття контролю над власним життям та підвищення самооцінки особливо важливі для ВПО, які втратили звичні ресурси підтримки і стабільності. Групи самопідтримки допомагають відновити ці важливі аспекти особистісного благополуччя.

Проте, якщо групова динаміка негативна або супроводжується конфліктами, це може мати зворотний ефект на психологічний стан учасників. Згідно з дослідженням В. Нікітенко, відсутність підтримки, недовіра чи агресивна поведінка в групі можуть посилити відчуття соціальної ізоляції, тривожності та депресії у ВПО, ускладнюючи їх адаптацію [72, с. 101-112].

Групова динаміка має безпосередній вплив на соціальну адаптацію ВПО. Згідно з дослідженням О. Романової, групи самопідтримки не лише сприяють психологічному відновленню, а й допомагають ВПО в соціальній інтеграції в нові громади. Взаємодія з іншими учасниками групи дозволяє ВПО подолати соціальну ізоляцію, знаходити підтримку та розвивати соціальні навички, що важливі для адаптації до нових умов життя [94, с. 134-146].

Водночас, конфлікти всередині групи або відсутність емоційної підтримки можуть негативно вплинути на здатність ВПО адаптуватися в новому середовищі. Як зазначають І. Чернишова та О. Білан, негативна групова динаміка, яка включає відсутність довіри чи підтримки, може погіршити процес інтеграції та привести до збільшення психологічного стресу серед учасників [113, с. 65-78].

У групах самопідтримки учасники активно розробляють та вдосконалюють стратегії подолання стресу. Це включає як емоційно-фокусовані, так і проблемно-орієнтовані стратегії. Обмін досвідом у групі допомагає учасникам знаходити нові, ефективніші способи подолання стресових ситуацій, що підвищує їхню здатність адаптуватися до змін.

Формування та закріплення стратегій подолання стресу є ключовим компонентом підвищення стресостійкості. Це допомагає ВПО не лише подолати поточні проблеми, але й краще підготуватися до можливих труднощів у майбутньому.

Психологічні механізми роботи груп самопідтримки відіграють ключову роль у забезпеченні їх ефективності для внутрішньо переміщених осіб. Ідентифікація з групою, емоційна підтримка, соціальне навчання, когнітивна перебудова, підвищення самооцінки та формування стратегії подолання стресу створюють позитивну динаміку, яка сприяє психологічному відновленню учасників. Ці механізми дозволяють не лише знизити рівень стресу, але й розвивати навички, необхідні для адаптації до нових умов, що робить групи самопідтримки ефективним інструментом психосоціальної допомоги для ВПО.

Висновки до першого розділу

Психологічна підтримка є ключовим фактором у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових соціальних, економічних і культурних умов. Вона забезпечує емоційну стабільність, допомагає подолати

стресові ситуації, сприяє формуванню нових механізмів психологічного відновлення та інтеграції в нові громади.

Теоретичні підходи до груп самопідтримки показують, що вони є важливою формою психологічної допомоги для ВПО. Взаємодія в групах надає можливість поділитися досвідом, отримати емоційну підтримку, знижує рівень соціальної ізоляції і тривожності, а також сприяє розвитку відчуття спільноти серед ВПО.

Процеси взаємодії в групах, такі як емпатія, ідентифікація та взаємна підтримка, є основними психосоціальними механізмами, які забезпечують ефективність групової підтримки. Вони сприяють зниженню рівня стресу та депресії, покращують емоційний стан учасників і сприяють розвитку позитивних адаптаційних стратегій.

Теоретичні моделі психологічної підтримки підкреслюють, що соціальна підтримка, яку надають групи самопідтримки, має важливе значення для успішної адаптації ВПО. Вона допомагає покращити самооцінку, забезпечує відчуття приналежності до спільноти та знижує рівень стресу, що виникає через втрату домівки та переміщення.

Групова динаміка, що включає етапи формування групи, рольові взаємодії, вирішення конфліктів та підтримку, має безпосередній вплив на емоційний стан учасників. Позитивна групова динаміка сприяє покращенню психологічного благополуччя, зменшенню тривожності та депресії, а також підтримує процес соціальної інтеграції.

Для досягнення максимального ефекту від психологічної підтримки ВПО необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає використання різноманітних психотерапевтичних методик, зокрема когнітивно-поведінкових технік, а також підтримку з боку соціальних працівників та волонтерів. Це дозволить не лише знижувати рівень стресу, але й сприятиме ефективнішій адаптації ВПО до нових соціальних умов.

Дослідження психологічних складових роботи груп самопідтримки для ВПО є актуальним, оскільки зростаюча кількість переміщених осіб в умовах

війни та постконфліктного періоду вимагає не лише соціальної допомоги, але й системної психологічної підтримки. Це дослідження дозволить розробити ефективні стратегії психологічної допомоги, що сприятимуть кращій адаптації ВПО до нових умов та допоможуть їм подолати наслідки травматичних переживань.

Таким чином, теоретичні основи психологічної підтримки ВПО вказують на важливість груп самопідтримки як ефективного інструменту в процесі подолання стресу, розвитку психологічної стійкості та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Врахування специфіки групової динаміки та психологічних механізмів взаємодії між учасниками є важливим для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації ВПО.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГРУП САМОПІДТРИМКИ

2.1. Психологічні механізми взаємодії у групах самопідтримки

Групи самопідтримки є важливою формою психологічної допомоги, особливо для тих, хто переживає складні життєві обставини, такі як внутрішньо переміщені особи (ВПО). Учасники таких груп отримують не лише емоційну підтримку, але й мають змогу розвивати психологічні ресурси, необхідні для адаптації та подолання стресових ситуацій. В основі ефективної роботи груп самопідтримки лежать певні психологічні механізми взаємодії, які сприяють емоційному відновленню, формуванню стресостійкості та соціальній інтеграції учасників.

Психологічні механізми взаємодії у групах самопідтримки – це специфічні механізми, які відбуваються на рівні взаємодії між учасниками групи. Вони зосереджуються на тому, як саме учасники обмінюються досвідом, підтримують одне одного і як взаємодія між ними може покращити їх психологічний стан. Це включає:

1) емпатія та активне слухання: коли учасники слухають один одного, відчують та розуміють переживання інших, що сприяє більшому емоційному розумінню і підтримці;

2) ідентифікація: учасники можуть побачити себе в історіях інших, що сприяє відчуттю спільності і підтримує процес відновлення;

3) обмін досвідом: учасники діляться своїми шляхами подолання труднощів, що може допомогти іншим знайти ефективні стратегії вирішення своїх проблем;

4) психологічне віддзеркалення: коли учасники отримують зворотний зв'язок від інших, що допомагає краще зрозуміти власні переживання та стратегії поведінки;

5) моделювання поведінки: через взаємодію з іншими учасниками, які подолали свої труднощі, люди можуть навчитися новим стратегіям адаптації та реагування на стрес.

Розглянемо кожен механізм з точки зору досліджень.

Взаємна підтримка є основним механізмом соціальної взаємодії, яка забезпечує учасникам групи емоційну і психологічну допомогу через обмін досвідом та підтримку. За даними дослідження Н. Петрової, взаємна підтримка має особливе значення для зниження рівня стресу та депресії серед ВПО. Коли учасники отримують підтримку від інших, це сприяє відчуттю належності до спільноти, знижує рівень тривожності та допомагає в соціалізації [80, с. 25-37].

Одним із ключових механізмів взаємодії у групах самопідтримки є емпатія – здатність учасників розуміти та поділяти емоції інших членів групи. Емпатія створює атмосферу безпеки та довіри, в якій учасники можуть відкрито говорити про свої почуття, страхи та тривоги, не побоюючись осуду. Учасники групи відчують, що вони не самотні у своїх переживаннях, що дозволяє їм легше переносити труднощі та стресові ситуації.

Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та виявляти співчуття до її переживань. Учасники групи відчують, що їх розуміють і приймають, що сприяє зниженню тривожності та емоційної напруги зазначає О. Пироженко. Емпатійна взаємодія дозволяє учасникам поділитися своїми переживаннями та відчути підтримку від інших, що є важливим кроком на шляху до емоційного відновлення [86, с. 45-57].

Емпатія є важливим компонентом соціальної взаємодії, яка дозволяє учасникам групи відчувати розуміння та підтримку від інших. Вона забезпечує емоційну безпеку, сприяє розвитку довіри та знижує рівень тривожності й стресу серед ВПО. Згідно з дослідженням Л. Калініченко, емпатія допомагає створити атмосферу, в якій учасники групи можуть поділитися своїми переживаннями, що є ключовим для зниження рівня депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [38, с. 45-60].

Емоційна підтримка також є важливою складовою групової взаємодії. Учасники мають можливість не лише отримати підтримку від інших, але й надати її іншим членам групи, що посилює відчуття взаємоповаги та взаємодопомоги. Це допомагає знизити рівень тривожності, полегшити переживання та сприяє емоційному відновленню. Групи самопідтримки дозволяють учасникам зрозуміти, що їхні проблеми не є унікальними. Це призводить до нормалізації їхнього досвіду та зменшення почуття ізоляції. Як зазначає Л. Калініченко, внутрішньо переміщені особи часто відчують, що їхні труднощі відрізняються від проблем інших людей, що викликає додатковий стрес. Обговорення у групі допомагає зрозуміти, що багато інших людей перебувають у схожих обставинах, що значно знижує рівень психологічного навантаження [35, с. 34-48].

Комунікація в групах самопідтримки є основним механізмом, через який здійснюється емоційна підтримка та психологічна реабілітація. Вона включає не лише вербальне спілкування, а й невербальне, що допомагає передавати емоції та підтримку. За словами В. Середи, ефективна комунікація в групах самопідтримки дозволяє учасникам отримати не тільки інформативну, але й емоційну підтримку, що значно знижує рівень стресу і сприяє психоемоційному зціленню [97, с. 58-70].

Катарсис є механізмом емоційної розрядки, який проявляється через можливість виразити сильні емоції, такі як гнів, страх, розпач або навіть сльози, у безпечному середовищі групи. Учасники можуть висловити те, що турбує, без страху осуду Д. Ломоносов. Така емоційна розрядка допомагає знизити внутрішню напругу та покращує емоційне самопочуття [62, с. 22-34].

Ідентифікація з групою – це процес, при якому учасники починають ототожнювати себе з іншими членами групи, оскільки вони стикаються зі схожими проблемами та переживаннями. Для ВПО, які часто відчують ізоляцію через втрату соціальних зв'язків, ідентифікація з групою є важливим механізмом психологічного відновлення. Учасники групи відчують себе частиною спільноти, де їхні емоції та переживання приймаються і зрозумілі

іншим. Це допомагає зменшити почуття ізоляції та самотності, покращуючи емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію. Ідентифікація з іншими учасниками сприяє формуванню позитивного ставлення до власного досвіду та підвищує рівень стресостійкості. Ідентифікація відіграє важливу роль у соціальній взаємодії, оскільки вона дозволяє учасникам розпізнати подібність між своїми переживаннями та досвідом інших, що знижує почуття ізоляції. Як зазначає І. Пироженко, ідентифікація дозволяє створювати спільний досвід, який підсилює взаємну підтримку та сприяє емоційному оздоровленню. Вона також допомагає учасникам групи зрозуміти, що їхні труднощі є частиною загального процесу адаптації, що дає їм сили для подолання стресових ситуацій [84, с. 34-48].

Соціальне навчання є ще одним важливим психологічним механізмом взаємодії у групах самопідтримки. Учасники вчаться один у одного, спостерігаючи за тим, як інші члени групи справляються зі своїми труднощами та стресовими ситуаціями. Цей обмін досвідом дає змогу учасникам групи знаходити нові стратегії подолання труднощів, отримувати нові знання та навички для вирішення проблем. Крім того, соціальне навчання сприяє розвитку впевненості в собі, оскільки учасники бачать, що вони не лише отримують допомогу, але й можуть бути корисними для інших. Це зміцнює почуття компетентності та підвищує самооцінку, що є важливим аспектом у подоланні кризових ситуацій.

Відчуття належності до групи та підтримка від її учасників відіграють ключову роль у психологічній адаптації. Соціальна підтримка має кілька форм: емоційну (співчуття, розуміння), інструментальну (конкретна допомога), інформаційну (корисні поради) та оцінювальну (зворотній зв'язок щодо власної поведінки). Як зазначають О. Пироженко [86, с. 45-57]. та Л. Калініченко [40, с. 34-48], підтримка, яку люди отримують у таких групах, допомагає не лише покращити емоційний стан, але й зміцнити соціальні зв'язки, що є важливим для їхньої подальшої інтеграції у нове соціальне середовище.

У групах самопідтримки учасники мають можливість відчувати контроль над своїм життям та обставинами. Підтримка автономії полягає в тому, що учасники самі приймають рішення щодо свого життя та шляхів подолання труднощів, отримуючи при цьому підтримку від групи. Це допомагає зміцнити почуття відповідальності за своє життя та підвищує впевненість у власних силах. Взаємна підтримка у групах сприяє зростанню самооцінки. Коли учасники бачать, що їхній досвід і поради цінуються іншими членами групи, це підвищує їхню впевненість у собі та допомагає відновити почуття власної гідності, яке може бути порушене через травматичні переживання.

У групах самопідтримки учасники часто виступають як рольові моделі для інших. Спостерігаючи за тим, як інші члени групи успішно справляються зі своїми проблемами, учасники можуть переймати їхні стратегії поведінки. Це моделювання поведінки є важливим аспектом соціального навчання, оскільки воно допомагає учасникам знаходити нові способи подолання труднощів та підвищення особистої ефективності. Рольові моделі також допомагають формувати оптимістичне ставлення до майбутнього та зміцнюють віру у власні можливості.

Окрім емоційної підтримки, учасники груп самопідтримки отримують цінну інформаційну підтримку. Це може бути обмін корисною інформацією про доступні соціальні послуги, поради щодо працевлаштування або житлових питань, а також практичні рекомендації щодо управління стресом. Як підкреслює Д. Ломоносов, такий обмін досвідом не лише допомагає вирішувати конкретні проблеми, але й сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах [62, с. 22-34].

Когнітивна перебудова або рефреймінг – це процес зміни способу мислення та переосмислення негативних подій або досвіду. У групах самопідтримки учасники отримують можливість переглянути свої переконання та ставлення до проблем, з якими вони стикаються. Завдяки спільним обговоренням та зворотному зв'язку від інших членів групи, учасники можуть змінити свою інтерпретацію ситуацій, що знижує емоційне

навантаження. Рефреймінг допомагає учасникам не тільки змінити своє ставлення до проблем, але й розвинути нові способи реагування на стресові ситуації. Це сприяє зменшенню тривожності та депресивних настроїв, а також підвищенню стресостійкості.

Групи самопідтримки сприяють позитивній реінтерпретації складних життєвих ситуацій. Учасники можуть переосмислювати свої проблеми під новим кутом зору, що допомагає зосередитися на можливостях, які відкриваються перед ними, навіть у складних обставинах. Це відповідає моделі когнітивного рефреймінгу, яка дозволяє змінювати спосіб сприйняття негативних ситуацій на більш конструктивний. Важливим механізмом є можливість спостереження за успіхами інших учасників, які вже знайшли шляхи подолання схожих проблем. Теорія соціального навчання Альберта Бандури наголошує, що люди вчаться через спостереження за поведінкою інших. У групах самопідтримки це проявляється в тому, що учасники можуть переймати успішні стратегії копінг-поведінки у тих, хто вже ефективно справляється з труднощами. Це сприяє підвищенню мотивації та віри в можливість вирішення власних проблем.

Довіра є важливим компонентом ефективної взаємодії в групах самопідтримки. Встановлення довіри допомагає створити безпечне середовище, в якому учасники можуть відкрито обговорювати свої переживання та проблеми. Довіра також сприяє зміцненню соціальних зав'язків та емоційної підтримки, що допомагає знизити рівень стресу. Як зазначає Т. Іванова, довіра є основою для розвитку відкритої комунікації в групах самопідтримки, що має значний позитивний вплив на психологічне благополуччя учасників [32, с. 71-84].

Групова динаміка є важливим психологічним механізмом, який впливає на атмосферу та взаємодію в групі. Динаміка відносин між учасниками впливає на рівень довіри, відкритості та готовності до взаємодії. Створення безпечного, неосудливого середовища є ключовим завданням для успішної роботи груп самопідтримки. У безпечному середовищі учасники

можуть відкрито говорити про свої проблеми, отримуючи конструктивний зворотний зв'язок та підтримку. Групова динаміка також сприяє формуванню почуття спільності та взаємної підтримки, що позитивно впливає на психологічний стан учасників. Група стає місцем, де кожен може отримати допомогу, що сприяє зміцненню стресостійкості та розвитку адаптаційних стратегій.

Механізми соціальної взаємодії в групах самопідтримки є важливими для покращення емоційного стану учасників. Ідентифікація, довіра, взаємна підтримка та ефективна комунікація формують основу для психосоціальної реабілітації ВПО, знижують рівень стресу та допомагають адаптуватися до нових умов. Ці механізми сприяють покращенню психологічного благополуччя, зниженню депресивних симптомів, тривожності та ПТСР, що підтверджується численними дослідженнями психологів. Психологічні механізми, що діють у групах самопідтримки, є потужними інструментами для допомоги людям у подоланні кризових ситуацій. Емпатія, нормалізація досвіду, катартіс, моделювання успішної поведінки та соціальна підтримка – це лише частина тих механізмів, які сприяють психологічній адаптації та підвищенню якості життя учасників таких груп. Вони допомагають не лише зменшити емоційне навантаження, але й розвинути стійкість до стресових факторів, що робить групи самопідтримки ефективним засобом психологічної допомоги в умовах тривалих криз.

Психологічні механізми взаємодії у групах самопідтримки є основою для ефективної роботи груп, вони забезпечують успішну взаємодію між учасниками та створюють умови для їхньої психологічної реабілітації та інтеграції у нові соціальні обставини.

Також розглянемо окремо ефекти групової підтримки, це: зниження стресу, тривожності та депресії.

Стрес є однією з найпоширеніших реакцій на складні життєві обставини, особливо для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з втратами та новими життєвими викликами. В умовах групової підтримки

учасники мають змогу отримувати емпатійний відгук від інших людей, що допомагає нормалізувати їхній досвід і зменшити емоційне навантаження. Підтримка в групі допомагає знижувати рівень суб'єктивного стресу завдяки можливості ділитися труднощами та отримувати зворотній зв'язок. В дослідженні, проведеному у 2022 році Л. Калініченком, було виявлено, що у ВПО, які брали участь у групах підтримки, спостерігалось суттєве зниження рівня стресу через розвиток копінг-стратегій [35, с. 34-48].

Тривожність є ще однією поширеною реакцією на ситуації невизначеності, які часто супроводжують переміщення внаслідок збройного конфлікту. Психологічні механізми, такі як соціальна підтримка, емоційна близькість та почуття безпеки, створювані в групах самопідтримки, значно знижують рівень тривожності. Групова підтримка забезпечує середовище, в якому учасники можуть обговорювати свої страхи та отримувати визнання їхніх переживань, що сприяє зниженню тривожності. Дослідження О. Пироженко показало, що участь у групах самопідтримки сприяла зниженню рівня тривожності у ВПО на 25% порівняно з тими, хто не брав участь у таких групах [86, с. 45-57].

Учасники груп також отримують можливість структурувати свої думки та почуття через обговорення проблем, що сприяє зменшенню тривожності, викликаній хаотичними або неконтрольованими думками. Можливість отримувати практичні поради та соціальне схвалення є важливими елементами зниження тривожності у стресових умовах.

Депресія часто виникає у людей, що стикаються зі значними життєвими втратами, як то втрата дому, близьких людей або стабільності. Групи підтримки допомагають не тільки розібратися з емоційними наслідками таких втрат, але й надають можливість отримати соціальну взаємодію, що запобігає ізоляції – одному з головних чинників розвитку депресії. Д. Ломоносов підкреслює, що участь у групах самопідтримки знижує рівень депресивних проявів завдяки спільному обговоренню проблем, емоційній підтримці та наданню перспективи на майбутнє [62, с. 22-34].

Групова підтримка є ефективним засобом зниження стресу, тривожності та депресії у людей, які перебувають у кризових ситуаціях. Психологічні механізми, які включають емпатію, соціальну підтримку, когнітивний рефреймінг та моделювання успішної поведінки, сприяють значному покращенню психічного здоров'я учасників груп самопідтримки. Одержання емоційної підтримки, можливість відкрито говорити про свої проблеми та обмін досвідом допомагають людям краще адаптуватися до нових життєвих умов і сприяють розвитку стійкості до психологічних викликів.

2.2. Роль емоційної підтримки та співпереживання

Емоційна підтримка та співпереживання є ключовими елементами психологічної допомоги у процесі реабілітації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Переживання війни, втрата домівки, соціальних зав'язків і стабільності створюють високий рівень емоційного напруження, який без належної підтримки може призвести до психологічних розладів, таких як депресія, тривожність і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У таких обставинах емоційна підтримка та співпереживання, що надаються через групи самопідтримки, стають важливими інструментами для відновлення психологічної рівноваги та покращення емоційного благополуччя ВПО.

Емоційна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації ВПО до нових умов життя. За словами Т. Гулевич, вона допомагає відновити почуття емоційної рівноваги, знижуючи негативний вплив стресу та тривоги, викликаних пережитими подіями. Зокрема, вона сприяє формуванню почуття безпеки, коли людина може відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати розуміння з боку інших [15, с. 29-42]. Це особливо важливо для ВПО, які часто переживають почуття самотності та ізоляції, що ускладнює процес адаптації.

Ряд досліджень підтверджує, що емоційна підтримка значно знижує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів серед ВПО. Л. Калініченко

у своїй роботі зазначає, що ті люди, які отримують регулярну емоційну підтримку від близьких, друзів або членів груп самопідтримки, мають значно нижчі рівні тривожності та депресії порівняно з тими, хто не має доступу до такої підтримки. Це пояснюється тим, що емоційна підтримка знижує внутрішню напругу та допомагає людям приймати свої емоції як частину нормальної реакції на стресові події [34, с. 34-47].

Емоційна підтримка також важлива для зміцнення соціальних зв'язків, які допомагають ВПО відновити відчуття спільноти та належності. О. Пироженко підкреслює, що соціальні взаємодії, що ґрунтуються на емоційній підтримці, допомагають ВПО пережити кризу, оскільки забезпечують важливе джерело довіри та взаєморозуміння [87, с. 67-80]. Такі соціальні зв'язки є не лише джерелом емоційного ресурсу, але й підтримують адаптаційні стратегії, що дозволяє ефективніше долати стрес.

Емоційна підтримка сприяє розвитку психологічної стійкості або резильєнтності – здатності ефективно протистояти стресу та відновлюватися після травматичних подій. Д. Ломоносов зазначає, що регулярне отримання емоційної підтримки стимулює позитивну оцінку складних ситуацій і формування більш стійких копінг-стратегій. ВПО, які мають можливість отримувати підтримку з боку інших людей, краще справляються з життєвими труднощами та демонструють меншу вразливість до посттравматичного стресу [64, с. 12-25].

У контексті психотерапії для ВПО емоційна підтримка відіграє центральну роль у відновленні психологічного здоров'я. Як зазначає Н. Карпенко, емоційна підтримка є важливим компонентом психотерапевтичної допомоги, оскільки вона допомагає клієнтам відчувати себе в безпеці та створює сприятливі умови для роботи з травматичними переживаннями [46, с. 43-55]. Це забезпечує можливість не лише зниження рівня стресу, але й глибшого емоційного опрацювання травм, що сприяє їх інтеграції у психіку без руйнівного впливу.

Для ВПО, які часто стикаються з емоційною ізоляцією та почуттям втрати контролю над своїм життям, емоційна підтримка відіграє вирішальну роль. Вона дозволяє людині відчувати, що вона не самотня у своїх труднощах, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності.

Співпереживання (емпатія) є основою емоційної підтримки у групах самопідтримки. Це здатність розуміти емоційні стани іншої людини і поділяти її переживання, що створює атмосферу взаєморозуміння та довіри. Учасники групи самопідтримки часто мають схожий досвід (втрати, переселення, травматичні події), що дозволяє їм легше зрозуміти почуття інших членів групи.

Співпереживання допомагає учасникам групи створити емоційну близькість та підтримати одне одного у складних моментах. Це відчуття спільності дозволяє кожному члену групи відчувати, що його емоції та переживання мають значення для інших, що сприяє покращенню емоційного стану і зміцненню психологічної стійкості.

Один із найважливіших механізмів, за допомогою якого емоційна підтримка впливає на учасників груп самопідтримки, полягає у зниженні рівня стресу. Постійне переживання травматичних подій та невизначеності призводить до хронічного стресу, що може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Емоційна підтримка з боку інших учасників допомагає зменшити психологічне навантаження і дає можливість розділити свої переживання з тими, хто здатний зрозуміти.

Групи самопідтримки створюють простір для відкритого вираження емоцій, що сприяє зниженню внутрішньої напруги. Учасники мають можливість ділитися своїми емоціями та отримувати позитивний зворотний зв'язок, що дозволяє знизити рівень тривоги, депресії та емоційного виснаження.

Співпереживання та підтримка, отримані у групах самопідтримки, також сприяють підвищенню самооцінки учасників. ВПО часто стикаються з почуттям втрати контролю над своїм життям, що негативно впливає на їхню

самооцінку. Коли учасники групи отримують співчуття і розуміння з боку інших, вони відчують, що їхній досвід важливий і значущий для інших людей. Це позитивно впливає на їхнє почуття власної гідності.

Участь у групах самопідтримки допомагає учасникам відчувати, що вони мають ресурси для подолання своїх труднощів, що сприяє зміцненню впевненості у власних силах. Підвищення самооцінки стає важливим аспектом процесу емоційного відновлення та адаптації до нових умов.

Емоційна підтримка у групах самопідтримки є одним із ключових факторів у розвитку стресостійкості. Стресостійкість – це здатність людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та зберігати емоційну стабільність навіть у складних життєвих ситуаціях. Учасники групи, отримуючи підтримку та співчуття, розвивають емоційні ресурси, які допомагають їм краще адаптуватися до нових життєвих умов. Емоційна підтримка у групах самопідтримки допомагає учасникам знайти нові стратегії подолання стресу, розвивати навички саморегуляції та контролювати свої емоційні реакції. Це сприяє формуванню більшої стійкості до стресових факторів, що є важливим для успішної адаптації ВПО до нових життєвих реалій.

Участь у групах самопідтримки також сприяє процесу соціального навчання. Коли учасники бачать, як інші члени групи ефективно справляються зі своїми труднощами, вони можуть переймати їхні стратегії поведінки. Це соціальне навчання відбувається через обмін досвідом та емоційну підтримку, яка допомагає учасникам знаходити нові підходи до вирішення своїх проблем.

Емоційна підтримка підсилює процес соціального навчання, оскільки учасники групи, отримуючи позитивний зворотний зв'язок, вчать краще розуміти свої емоційні потреби та реакції, а також розвивають навички ефективного подолання труднощів.

Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоціям і стану іншої людини, є основним елементом підтримуючих груп, особливо тих, що створені для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Її присутність у групах

самопідтримки позитивно впливає на психологічне благополуччя учасників, сприяючи відновленню їхнього емоційного стану, покращенню соціальних взаємин та розвитку адаптивних копінг-стратегій. В умовах вимушеної міграції та постійного стресу емпатія відіграє ключову роль у зниженні психологічного навантаження та допомагає людині відчувати підтримку та розуміння.

Емпатія є центральним елементом ефективної емоційної підтримки у групах. Вона створює відчуття безпеки та взаєморозуміння серед учасників групи, що сприяє емоційному розвантаженню. Як зазначає М. Братусь, емпатія дозволяє людям відчувати, що їхні переживання та труднощі зрозумілі іншим, що значно знижує рівень емоційної ізоляції, який часто супроводжує внутрішньо переміщених осіб. Відчуття того, що інші люди розуміють і приймають переживання учасника, допомагає покращити його психологічне благополуччя [5, с. 23-36].

Емпатія допомагає учасникам груп відчувати емоційну підтримку і прийняття, що сприяє зниженню рівня стресу та тривоги. Дослідження О. Пироженко показує, що в умовах емпатійної взаємодії учасники груп самопідтримки відчують зниження рівня психологічного навантаження на 30%, завдяки чому покращується їхня здатність справлятися з труднощами. Учасники, які отримують емпатійну підтримку від інших членів групи, мають більше можливостей емоційно відновитися і знайти нові ресурси для подолання стресу [88, с. 67-78].

Емпатія у групах сприяє підвищенню психологічної стійкості учасників. Взаємодія з іншими людьми, які проявляють емпатію, дає змогу учасникам усвідомити, що вони не самі у своїх переживаннях і можуть знайти підтримку у складні моменти. Це зміцнює їхню віру в здатність справлятися з життєвими викликами. Як зазначає Д. Ломоносов, емпатія в груповій динаміці сприяє формуванню копінг-стратегій, що дозволяють учасникам успішніше адаптуватися до нових умов і відновлювати психічну рівновагу [63, с. 15-28].

Емпатія сприяє формуванню відчуття належності до групи та соціальної інтеграції, що є важливим для відновлення психологічного благополуччя ВПО. Людина, яка відчуває емпатію з боку інших, відчуває свою включеність у соціальну групу, що допомагає відновити її соціальні зв'язки та подолати відчуття ізолюваності. Т. Гулевич зазначає, що групова взаємодія, яка базується на емпатії, допомагає учасникам груп відчувати себе частиною спільноти, що підвищує рівень їхньої соціальної адаптації [16, с. 42-54].

Емпатійна взаємодія у групах допомагає учасникам знизити почуття провини та сорому, які часто виникають у ВПО через втрату дому чи стабільності. Учасники можуть ділитися своїми переживаннями без страху осуду, що сприяє більш відкритому вираженню емоцій і полегшує процес їхнього переживання. Як підкреслює Н. Карпенко, емпатія створює середовище, в якому учасники почуваються прийнятими, навіть якщо вони мають почуття провини або сумніви щодо власних дій або рішень. Це дозволяє їм швидше відновлюватися після пережитих подій і рухатися вперед [47.1, с. 34-45].

Емпатія є одним із ключових психологічних механізмів, який позитивно впливає на психологічне благополуччя учасників груп самопідтримки. Вона допомагає знизити рівень стресу та тривоги, сприяє формуванню почуття соціальної інтеграції, підвищенню психологічної стійкості та створенню безпечного середовища для відкритого вираження емоцій. Завдяки емпатії учасники груп самопідтримки мають можливість отримати необхідну емоційну підтримку, що допомагає їм краще адаптуватися до нових умов життя та справлятися з психологічними викликами.

Емоційна підтримка та співпереживання відіграють важливу роль у процесі реабілітації та емоційного відновлення внутрішньо переміщених осіб. Вони не тільки допомагають знизити рівень стресу та тривожності, але й сприяють підвищенню самооцінки та розвитку стресостійкості. Участь у групах самопідтримки дозволяє ВПО знайти емоційну підтримку та співчуття,

що допомагає їм краще адаптуватися до нових життєвих умов та відновити психологічну рівновагу.

2.3. Соціальна адаптація через групову роботу

Соціальна адаптація є важливим процесом, що дозволяє внутрішньо переміщеним особам (ВПО) ефективно інтегруватися у нове соціальне середовище, відновити почуття стабільності та покращити своє психологічне благополуччя. В умовах вимушеного переселення, коли люди стикаються з втратою домівок, соціальних зв'язків та фінансової стабільності, процес соціальної адаптації стає особливо складним і болісним. Одним із дієвих механізмів, що сприяє успішній соціальній адаптації ВПО, є участь у груповій роботі, зокрема у групах самопідтримки.

Групова робота допомагає ВПО подолати труднощі, пов'язані з соціальною ізоляцією, та сприяє відновленню соціальних зв'язків, що є важливим для їхньої інтеграції в нові громади. Учасники таких груп не тільки отримують підтримку з боку інших осіб, які мають подібний досвід, але й навчаються нових соціальних та адаптаційних навичок, що сприяє їхній інтеграції у нове соціальне середовище.

Соціальна адаптація – це процес пристосування людини до нових соціальних умов та вимог, що включає інтеграцію в нове середовище, відновлення соціальних зв'язків, набуття нових навичок та подолання психологічних та соціальних бар'єрів. Для ВПО соціальна адаптація є не лише необхідним етапом після переміщення, але й критично важливим для відновлення психологічної рівноваги та життєвої стійкості. Адаптаційні проблеми виникають у ВПО під час потрапляння в нові умови / обставини після травмуючих подій. У них порушується соціальна адаптованість, що є результатом розриву злагоджених зав'язків, які необхідно створювати по новому. У соціальній адаптації місцеве населення відіграє важливу роль: ставлення до внутрішньо переміщених осіб може сприяти або погіршувати

адаптаційний процес останніх. Важливим у житті ВПО є гармонія взаємин з місцевим населенням через посередництво соціальнопсихологічного супроводу закладами та установами соціального спрямування. Цей нелегкий різновид соціальної роботи вимагає від фахівців неабияких професійних вмінь та навиків.

Основними аспектами соціальної адаптації є:

- 1) Відновлення соціальних зв'язків: встановлення нових контактів у новому середовищі, підтримка зв'язків із родиною та друзями;
- 2) Інтеграція в нове соціальне середовище: пристосування до культурних, соціальних та економічних умов нової громади;
- 3) Розвиток нових навичок: набуття нових професійних, комунікативних та соціальних компетенцій, які допомагають адаптуватися до нових умов.

Групова робота є одним із ключових інструментів, що сприяє успішній соціальній адаптації ВПО. Групи самопідтримки, як форма групової роботи, об'єднують людей з подібними проблемами та досвідом, що дозволяє їм отримати взаємну підтримку, обмінюватися досвідом та розвивати навички, необхідні для інтеграції у нове соціальне середовище. Участь у таких групах допомагає людям швидше адаптуватися до нових умов і подолати соціальну ізоляцію.

Основні функції групової роботи у процесі соціальної адаптації ВПО:

- 1) Підтримка соціальних контактів. Групи самопідтримки допомагають ВПО відновити соціальні зв'язки, які могли бути втрачені під час переселення. Спільна робота та обговорення спільних проблем сприяють зміцненню соціальних контактів між учасниками.

Соціальні спільноти надають переселенцям можливість інтеграції у нове середовище, що є важливим кроком для відновлення їхнього соціального життя. Активна участь у спільнотах допомагає зменшити рівень соціальної ізоляції, яку часто відчують переселенці після переміщення. Завдяки спільнотам ВПО можуть знову відчути себе частиною колективу, що сприяє

стабілізації їхнього емоційного стану та підвищує рівень соціальної активності.

2) Забезпечення емоційної підтримки. Групова робота надає учасникам можливість отримати емоційну підтримку від інших людей, які стикаються з подібними труднощами. Це зменшує відчуття ізоляції та допомагає людям краще пристосуватися до нових умов життя. Як зазначає Л. Дружиніна, спільноти є важливим джерелом емоційної допомоги, оскільки надають можливість обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від людей, які перебувають у подібних умовах [21, с. 78-85]. Це допомагає знизити рівень стресу та тривожності, що є ключовим фактором для психологічного благополуччя ВПО.

3) Розвиток комунікативних навичок. Участь у груповій роботі сприяє покращенню комунікативних навичок, які є важливими для інтеграції в нову соціальну групу. Учасники вчаться взаємодіяти один з одним, знаходити спільні рішення та ефективно спілкуватися з іншими людьми.

Групова робота сприяє соціальній адаптації ВПО через кілька ключових психологічних механізмів, які допомагають учасникам відновлювати зв'язки з соціумом, подолати емоційні труднощі та адаптуватися до нових умов життя.

1) Ідентифікація з групою. Учасники групи самопідтримки часто переживають схожі труднощі, що дозволяє їм ідентифікувати себе з іншими членами групи. Ідентифікація сприяє створенню відчуття належності до спільноти, яке допомагає людям подолати почуття ізоляції та самотності. Для ВПО, які втратили свої соціальні зв'язки через переселення, ідентифікація з групою стає важливим елементом процесу інтеграції в нове середовище.

2) Підтримка соціальних та адаптаційних навичок. Участь у груповій роботі допомагає учасникам розвивати соціальні навички, які необхідні для ефективної взаємодії у новому середовищі. Це можуть бути навички комунікації, співпраці, вирішення конфліктів та підтримки соціальних

контактів. Розвиток цих навичок сприяє успішній інтеграції у нову соціальну структуру та допомагає ВПО відчувати себе більш впевненими у нових умовах.

Залучення до місцевих спільнот допомагає переселенцям встановити нові соціальні контакти та відчувати себе частиною громади. Як зазначає М. Островська, спільноти відіграють важливу роль у створенні позитивної соціальної ідентичності ВПО, допомагаючи їм відновити почуття контролю над своїм життям та підвищити самооцінку [76, с. 62-77]. Спільноти також сприяють інтеграції переселенців у нове середовище, надаючи їм можливість активно брати участь у суспільному житті та волонтерських ініціативах.

3) Позитивна групова динаміка. Групова динаміка відіграє важливу роль у соціальній адаптації ВПО. Вона сприяє створенню безпечної та підтримуючої атмосфери, де учасники можуть відкрито обговорювати свої проблеми, отримувати підтримку від інших та знаходити нові стратегії для вирішення своїх труднощів. Групова динаміка також сприяє розвитку почуття спільності, яке є важливим для успішної інтеграції у нове середовище.

4) Зниження рівня тривожності та стресу. Групова робота допомагає знизити рівень тривожності та стресу, пов'язаних із переселенням та адаптацією до нових умов життя. Учасники групи можуть поділитися своїми страхами та переживаннями, отримати емоційну підтримку та поради щодо того, як впоратися зі стресом. Це допомагає ВПО відчувати себе більш захищеними та підготовленими до нових життєвих викликів.

Участь у груповій роботі має низку переваг для ВПО, оскільки вона сприяє не тільки відновленню соціальних зв'язків, але й розвитку емоційної стійкості та життєвої активності. Серед основних переваг групової роботи для соціальної адаптації можна виокремити:

1) Покращення емоційного стану: Групова підтримка допомагає знизити рівень стресу та тривоги, що сприяє покращенню емоційного стану учасників.

2) Зміцнення соціальних зв'язків: Участь у групах допомагає ВПО відновити соціальні контакти та розвивати нові зв'язки у нових громадах.

3) Підвищення самооцінки: Позитивний досвід взаємодії у групах сприяє підвищенню впевненості в собі та своїх силах, що є важливим для успішної інтеграції у нове середовище.

4) Розвиток адаптаційних стратегій: Групова робота допомагає учасникам знайти нові стратегії для подолання життєвих труднощів, що сприяє їхньому кращому пристосуванню до нових умов життя.

Групова робота є важливим інструментом для соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у нові соціальні умови є складним і багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу. Одним із найважливіших ресурсів у цьому процесі є участь у спільнотах, які забезпечують підтримку, сприяють соціальній інтеграції та допомагають відновити соціальні зв'язки. Спільноти надають ВПО не тільки практичну допомогу, але й психологічну підтримку, допомагаючи подолати почуття ізолюваності, втрати та стресу, пов'язаного з переселенням. Розглянемо дослідження сучасних науковців.

Спільноти є ключовим джерелом соціальної підтримки для ВПО, особливо в умовах, коли людина втратила звичне оточення та соціальні контакти. Як зазначає Л. Калініченко, участь у місцевих спільнотах дає ВПО можливість відновити соціальні зв'язки, що є важливим аспектом їхньої адаптації до нових умов. У спільнотах люди отримують не лише емоційну, а й практичну допомогу, наприклад, у пошуку житла, роботи або оформленні документів [36, с. 21-35]. Це знижує рівень стресу та сприяє успішнішій інтеграції в нове соціальне середовище.

Спільноти виконують важливу роль у зниженні почуття ізолюваності серед ВПО. О. Пироженко підкреслює, що участь у спільнотах допомагає переміщеним особам відчувати підтримку та розуміння з боку людей, які мають подібний досвід [89, с. 43-56].

Це створює безпечне середовище для обміну думками та переживаннями, що сприяє покращенню емоційного стану та зменшенню

рівня тривожності. Люди, які відчують себе частиною спільноти, краще справляються з труднощами та швидше відновлюють почуття контролю над власним життям.

Залученість у громадське життя через участь у спільнотах є важливим кроком до соціальної інтеграції ВПО. Участь у волонтерських ініціативах, громадських заходах або робота у місцевих організаціях допомагає ВПО не лише знайти нові соціальні контакти, але й відчувати свою важливість для нової громади. Як зазначає Т. Гулевич, інтеграція в спільноту сприяє розвитку почуття належності до нового соціального контексту та дає змогу людям відчувати себе активними учасниками суспільного життя [17, с. 22-38]. Це позитивно впливає на їхню самооцінку та мотивацію до подальшої адаптації.

Спільноти допомагають ВПО розвивати адаптивні копінг-стратегії для подолання стресу. Д. Ломоносов зазначає, що участь у підтримуючих групах або об'єднаннях дозволяє людям обмінюватися досвідом подолання труднощів і використовувати колективний досвід для формування власних стратегій подолання стресу. Взаємодія з іншими членами спільноти допомагає зменшити почуття безпорадності та зміцнює психологічну стійкість до стресових ситуацій, що є критично важливим для ВПО в умовах тривалої невизначеності [65, с. 67-78].

Участь у групах підтримки дозволяє ВПО розвивати ефективні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій. Як зазначає Н. Лозінська, колективна підтримка у спільнотах допомагає переселенцям не тільки знайти рішення практичних проблем, але й подолати емоційні труднощі [61, с. 32-48]. Це сприяє розвитку стійкості та ефективнішого реагування на виклики, пов'язані з адаптацією до нових умов життя.

Участь у спільнотах також сприяє відновленню та переосмисленню соціальної ідентичності ВПО. Втрата дому та звичних соціальних ролей може призвести до кризи ідентичності, але нові спільноти можуть допомогти відновити почуття власної значущості та належності. За словами Н. Карпенко, спільноти створюють умови для позитивної переоцінки власного статусу та

допомагають ВПО знайти нові смисли та цілі в житті, що значно покращує їхній емоційний стан [45, с. 34-47].

Психологічна підтримка, яку ВПО отримують у спільнотах, є важливим фактором відновлення їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Як зазначає І. Стеценко, регулярна взаємодія з іншими переселенцями та місцевими жителями допомагає зменшити рівень психологічної напруги та сприяє зниженню рівня тривожності й депресії серед ВПО [106, с. 54-70]. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися до нових умов та відновити відчуття психологічного благополуччя.

Спільноти відіграють важливу роль у процесі адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні умови. Вони надають необхідну соціальну та психологічну підтримку, сприяють зниженню рівня стресу та ізоляції, допомагають розвивати адаптивні копінг-стратегії та відновлюють почуття соціальної ідентичності. Участь у спільнотах дозволяє ВПО не лише адаптуватися до нових умов, але й інтегруватися у місцеве суспільство, підвищуючи їхнє психологічне благополуччя та стресостійкість.

Соціальна підтримка є критичним фактором у процесі адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вона не тільки забезпечує необхідні ресурси для подолання стресових ситуацій, але й відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки та сприяє кращій інтеграції в нове соціальне середовище. ВПО, які отримують емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку, частіше демонструють вищий рівень соціальної адаптації, відчуття власної значущості та активну участь у суспільному житті.

Самооцінка є важливим компонентом психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Дослідження показують, що соціальна підтримка може істотно вплинути на самооцінку ВПО, сприяючи їхній психологічній стійкості та емоційному відновленню після пережитих травматичних подій. За словами Л. Іванової, соціальна підтримка з боку близького оточення, а також громадських організацій, позитивно корелює з підвищенням рівня самооцінки серед переселенців. Це пов'язано з тим, що підтримка з боку інших дає

відчуття важливості та визнання, що допомагає відновити почуття власної значущості [29, с. 45-58].

Один із головних викликів для ВПО – це почуття ізоляції, яке виникає через втрату звичних соціальних контактів і місця проживання. Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у подоланні цього почуття. Як зазначає Т. Бойко, участь у соціальних та волонтерських ініціативах допомагає переселенцям не лише відновити соціальні зв'язки, але й сприяє їхній інтеграції у нове середовище [3, с. 34-47]. Це дозволяє переселенцям відчувати свою значущість у новому соціумі та активніше долучатися до громадського життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на їхню самооцінку.

Соціальна підтримка також сприяє інтеграції ВПО у нові громади. Залучення до різних соціальних груп, участь у громадських заходах та волонтерських організаціях допомагає ВПО швидше інтегруватися в нове середовище. Як зазначає О. Лозинська, соціальна підтримка з боку громади полегшує адаптацію переселенців, сприяючи встановленню нових соціальних зв'язків, що допомагає інтегруватися в новий соціальний контекст [60, с. 19-33]. Це знижує рівень соціальної ізоляції та підвищує рівень самооцінки, адже переселенці відчують, що їхній досвід і внесок важливі для нової громади.

Психологічна підтримка, зокрема в рамках груп самопідтримки, допомагає переселенцям знижувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у своїх силах. За даними дослідження, проведеного Н. Зайцевою, участь у групах самопідтримки сприяє розвитку навичок ефективного вирішення проблем і підвищенню впевненості у собі [25, с. 67-80]. Такі групи надають можливість обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку, що сприяє розвитку позитивної самооцінки та зменшенню негативних емоційних станів.

Окрім емоційної підтримки, ВПО часто потребують допомоги в професійній інтеграції. Як зазначає Д. Сидоренко, соціальна підтримка, зокрема допомога в пошуку роботи та професійній перепідготовці, суттєво впливає на соціальну інтеграцію переселенців [98, с. 23-40]. Отримання

професійної підтримки допомагає відновити відчуття власної компетентності та підвищити рівень самооцінки, що є важливим фактором для успішної інтеграції в нове суспільство.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у підвищенні самооцінки та сприяє соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Вона допомагає подолати почуття ізоляції, розвинути нові соціальні зв'язки та відновити впевненість у собі. Крім того, соціальна підтримка сприяє професійній інтеграції, що позитивно впливає на відчуття власної значущості та загальне психологічне благополуччя. Таким чином, соціальна підтримка є важливим інструментом для підвищення самооцінки та успішної адаптації ВПО у нове середовище.

Спільноти є потужним ресурсом для адаптації та інтеграції ВПО у нові соціальні умови. Вони сприяють подоланню соціальної ізоляції, надають емоційну та психологічну підтримку, допомагають розвивати копінг-стратегії та сприяють соціальній інтеграції. Залученість до спільнот не лише сприяє вирішенню практичних проблем, але й допомагає відновити психологічне благополуччя та відчуття себе частиною нового соціального середовища, що є критично важливим для успішної адаптації переселенців.

2.4. Психологічні стратегії реабілітації в групах самопідтримки

Психологічна реабілітація є важливим елементом процесу відновлення психічного здоров'я, особливо для осіб, які зазнали травматичних подій, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Групова робота в рамках психологічної реабілітації виступає потужним інструментом для зниження стресу, покращення психологічного стану та розвитку навичок адаптації. Існує кілька основних підходів, які активно використовуються у груповій роботі з метою психологічної реабілітації, кожен із яких має свої специфічні переваги та акценти.

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та емоційної рівноваги людей, які пережили стресові або травматичні події. Для ВПО цей процес включає подолання наслідків втрати дому, рідних і близьких, а також травматичних переживань, пов'язаних з війною чи переселенням. Психологічна реабілітація спрямована на покращення емоційного самопочуття, зниження рівня тривожності та депресії, розвиток стресостійкості та повернення до соціально активного життя.

Групова робота є потужним інструментом психологічної реабілітації, особливо в умовах стресових або травматичних подій, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи (ВПО). Ефективність групової роботи базується на взаємній підтримці, обміні досвідом, а також різних психологічних підходах, які сприяють зниженню психологічного навантаження, зміцненню психологічних ресурсів і розвитку стратегії адаптації. У науковій літературі описано кілька основних підходів та методів до психологічної реабілітації, що застосовуються у груповій роботі з ВПО.

Психологічна реабілітація у груповій роботі ґрунтується на різних підходах, кожен з яких має свої особливості і переваги. Когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гештальт-підходи, а також підхід, орієнтований на рішення, і тілесно-орієнтовані методи дозволяють глибше пропрацювати травматичний досвід та допомогти учасникам груп відновити емоційну рівновагу. Групова робота надає можливість не лише отримувати психологічну підтримку, але й обмінюватися досвідом подолання труднощів, що сприяє відновленню психологічного благополуччя та покращенню адаптації ВПО.

Когнітивно-поведінкова терапія. (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найефективніших методів для роботи з травмованими особами. Вона спрямована на зміну негативних думок і поведінкових патернів, які можуть бути наслідком травматичних подій. За словами І. Калініченко, використання КПТ у груповій роботі

допомагає ВПО навчитися контролювати свої емоції, знижувати тривожність та розвивати стратегії подолання. У рамках групової терапії учасники можуть не тільки розпізнавати свої деструктивні думки, але й обмінюватися успішними практиками їх подолання, що покращує їхню емоційну стійкість [33, с. 45-58].

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на зміні мислення та поведінкових патернів, що з'являються в результаті травматичного досвіду. Він допомагає ВПО ідентифікувати й коригувати деструктивні думки, замінюючи їх більш адаптивними. У груповій роботі цей підхід дозволяє учасникам розвивати навички емоційної регуляції та знаходити нові стратегії подолання стресу. Як стверджують О. Савчук та І. Кучеренко, когнітивно-поведінкові методи в груповому форматі сприяють підвищенню психологічної гнучкості, зниженню тривожності та депресивних симптомів серед ВПО [95, с. 45-57].

Гуманістичний підхід.

Гуманістична психологія фокусується на розвитку самосвідомості, самореалізації та особистісного зростання, що є надзвичайно важливим для ВПО, які зазнали втрати ідентичності та життєвих орієнтирів. Групова робота в гуманістичному підході створює умови для безпечного самовираження та взаємної підтримки. Як зазначає О. Карпенко, у контексті психологічної підтримки ВПО гуманістичний підхід допомагає відновлювати почуття власної гідності, сприяє прийняттю нових життєвих обставин і створює позитивний погляд на майбутнє [48, с. 34-46].

Психодинамічний підхід.

Психодинамічні методи базуються на розумінні внутрішніх конфліктів та глибинних психологічних процесів, які можуть впливати на емоційний стан людини. Групова терапія в цьому підході дозволяє учасникам краще усвідомити свої емоційні реакції та їхні витoki, що сприяє більш ефективному розв'язанню внутрішніх конфліктів. Як зазначає О. Лозинська, психодинамічний підхід у груповій роботі допомагає ВПО пропрацювати свої

емоції через взаємодію з іншими учасниками, що створює безпечний простір для вираження глибоких почуттів та страхів [59, с. 23-37].

Гештальт-терапія.

Гештальт-терапія орієнтована на усвідомлення поточних емоцій та досвіду, що є важливим у роботі з ВПО, які пережили травматичні події. Цей підхід допомагає учасникам групової роботи зосередитися на «тут і зараз», розуміти свої почуття та приймати їх. За словами М. Островської, у груповій гештальт-терапії створюється атмосфера прийняття та довіри, де учасники можуть вільно висловлювати свої переживання, що допомагає їм розвивати внутрішню силу та спроможність долати труднощі [77, с. 33-49].

Гештальт-терапія фокусується на усвідомленні «тут і тепер», допомагаючи учасникам груп краще розуміти свої потреби, емоції та переживання. У груповій роботі цей підхід дозволяє ВПО навчитися приймати свої почуття та знаходити способи ефективного їх вираження. За дослідженням О. Новікова, гештальт-групи сприяють розвитку емоційної гнучкості та покращенню навичок саморегуляції серед ВПО, що сприяє їх більшій стійкості перед життєвими труднощами [74, с. 22-37].

Підхід, орієнтований на рішення (Solution-focused therapy).

Орієнтована на рішення терапія фокусується на ресурсах і можливостях клієнта для вирішення поточних проблем. Групи, що працюють за цим підходом, допомагають учасникам знаходити власні рішення та активно працювати над подоланням життєвих труднощів. Як зазначає М. Ткаченко, цей підхід у груповій роботі з ВПО допомагає зосередитися на майбутніх можливостях і ресурсах, що дозволяє зменшити почуття безвиході й сприяє психологічній стійкості [110, с. 47-58].

Групова робота, орієнтована на рішення, передбачає фокусування на ресурсах і можливостях учасників, а не на їхніх проблемах. Цей підхід допомагає ВПО зосередитися на пошуку позитивних рішень для своїх життєвих труднощів та виробленні ефективних стратегій подолання. Як зазначає Н. Зайцева, у рамках цього підходу учасники групи підтримки

можуть обмінюватися досвідом щодо вирішення конкретних життєвих проблем, що сприяє розвитку почуття контролю над власним життям і підвищує їхню впевненість у власних силах [26, с. 55-69].

Тілесно-орієнтована терапія.

Тілесно-орієнтовані методи, що використовуються у груповій роботі, зосереджуються на знятті тілесної напруги, яка часто супроводжує психічні травми. Цей підхід допомагає учасникам групових сесій відновити контакт із власним тілом, розпізнавати та вивільняти накопичений стрес. За словами Д. Сидоренко, тілесно-орієнтована терапія особливо корисна для тих, хто пережив бойові дії або інші форми насильства, оскільки вона дозволяє глибше пропрацювати травматичний досвід на рівні тіла [99, с. 42-57].

Тілесно-орієнтована терапія базується на роботі з тілом як каналом для вивільнення пригнічених емоцій і травматичних переживань. Цей підхід спрямований на відновлення психосоматичної гармонії, що особливо актуально для ВПО, які часто страждають від психосоматичних розладів, викликаних стресом. У груповій роботі цей підхід використовується для зняття м'язових блоків і полегшення емоційного стану. Т. Літвиненко стверджує, що тілесно-орієнтована терапія допомагає учасникам груп відновлювати контакт зі своїм тілом і емоціями, сприяючи зниженню тривоги та покращенню загального психологічного стану [58, с. 18-29].

Групова підтримка та рефлексія.

Окрім терапевтичних підходів, ключовим елементом групової роботи є створення атмосфери взаємної підтримки та рефлексії. За словами Т. Бойка, регулярне обговорення почуттів і переживань у групі допомагає учасникам краще усвідомити свої емоційні реакції та виробити нові, більш адаптивні моделі поведінки [3, с. 60-75]. Рефлексивний підхід дозволяє учасникам не лише осмислювати свій досвід, але й взаємно підтримувати один одного, що сприяє покращенню психологічного стану.

Травма-фокусована терапія.

Цей підхід орієнтований на роботу з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими наслідками психотравмуючого досвіду. Травма-фокусована терапія у груповій роботі дозволяє учасникам виражати свої емоції, ділитися переживаннями та отримувати підтримку від інших. Згідно з дослідженнями В. Пироженка, групова робота, яка використовує цей підхід, створює умови для безпечного опрацювання травматичного досвіду та допомагає покращити психологічне благополуччя [82, с. 22-33].

Екзистенційний підхід.

Екзистенційний підхід у психологічній реабілітації акцентує увагу на пошуку сенсу життя та прийнятті реальності, включаючи травматичні події. У груповій роботі цей підхід спрямований на підтримку учасників у знаходженні нових смислів життя та адаптації до змінених умов. Дослідження І. Овчарова показують, що екзистенційні групи підтримки дозволяють ВПО відновлювати почуття контролю та спроможність жити далі після важких втрат і травм [75, с. 33-44].

Арт-терапія.

Арт-терапія використовується як частина групових терапевтичних сесій для роботи з емоціями через творчість. Цей підхід дозволяє ВПО виражати свої почуття, страхи та надії невербальним шляхом, що є особливо корисним для тих, хто має труднощі у вербалізації своїх емоцій. Згідно з дослідженням Романової (2020), арт-терапевтичні групи сприяють розвантаженню емоційної напруги та покращують емоційне благополуччя учасників Л. Романова [93, с. 28-41].

Психодрама.

Психодрама – це метод, який використовує драматичні техніки для роботи з психотравмами у груповій формі. Він дозволяє учасникам відтворювати свої переживання через рольову гру, що допомагає краще осмислити травматичні події та знайти нові способи їх подолання. Дослідження В. Пироженка показують, що психодрама у груповому форматі є

потужним інструментом для розкриття внутрішніх конфліктів та емоцій, сприяючи емоційному звільненню та відновленню [81, с. 17-31].

Соціально-психологічний підхід

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на важливості соціальної взаємодії та підтримки в процесі реабілітації. Групова робота сприяє створенню простору, де учасники можуть взаємодіяти, обмінюватися досвідом і підтримувати один одного. Це не тільки знижує соціальну ізоляцію, але й сприяє формуванню соціальних зв'язків, які є важливими для адаптації до нових умов. Згідно з дослідженням І. Деркача, групи соціальної підтримки мають потужний вплив на соціальну інтеграцію ВПО, сприяючи підвищенню самооцінки та емоційного благополуччя [19, с. 21-35].

Наративна терапія.

Наративний підхід допомагає учасникам групи переосмислювати свою життєву історію, зокрема травматичні події, шляхом їхнього «переписування». Групова робота в цьому контексті допомагає учасникам створювати нові позитивні наративи, що підсилюють почуття контролю над своїм життям. Як відзначає Л. Соколова, наративна терапія дозволяє ВПО відновлювати власну ідентичність через переосмислення власного досвіду та побудову нових життєвих перспектив [103, с. 17-28].

Основні підходи до психологічної реабілітації в груповій роботі забезпечують ефективну допомогу для внутрішньо переміщених осіб, сприяючи зниженню стресу, розвитку адаптивних механізмів і зміцненню соціальних зв'язків. Гуманістичний підхід, тілесно-орієнтована терапія, терапія орієнтована на рішення, соціально-психологічний підхід, гештальт-терапія та наративна терапія є важливими інструментами в роботі з травмованими особами, допомагаючи їм відновлювати психологічне благополуччя та інтегруватися в нові соціальні умови.

Зупинимось і розглянемо ширше питання використання когнітивно-поведінкових технік та психотерапії для ВПО.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних підходів для роботи з психічними розладами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожними і депресивними станами, які часто зустрічаються серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Цей підхід базується на взаємозв'язку між думками, емоціями і поведінкою і спрямований на зміну негативних мисленнєвих патернів та дезадаптивних моделей поведінки, що виникають внаслідок стресових чи травматичних ситуацій.

Когнітивно-поведінкові техніки орієнтовані на роботу з негативними думками, емоціями та поведінкою, що формуються після травматичних подій, таких як війна, переселення та втрата рідного дому. КПТ застосовується для корекції уявлень і переконань, які заважають адаптації та інтеграції у новому соціальному середовищі. ВПО часто стикаються з важкими переживаннями через втрату стабільності, страх за майбутнє та невизначеність. Когнітивно-поведінкові техніки дають можливість учасникам терапії визначити і змінити деструктивні когніції, що впливають на їх емоційний стан.

Основними техніками, які використовуються в КПТ для ВПО, є:

1) Когнітивна реструктуризація – це процес виявлення і зміни дисфункціональних переконань, які виникли внаслідок травматичного досвіду. Наприклад, ВПО можуть мати переконання про небезпеку в оточуючому середовищі або що вони ніколи не зможуть відновити своє життя після війни. Когнітивна реструктуризація допомагає розвіяти ці переконання і замінити їх більш реалістичними.

2) Техніки релаксації – допомагають знизити рівень тривожності і стресу через глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію та інші методи. Це важливий елемент терапії для зниження фізіологічних симптомів стресу серед ВПО.

3) Експозиційна терапія – використовується для зменшення тривоги і страху, викликаних травматичними спогадами. Техніка включає поступове і

контрольоване впровадження ситуацій чи спогадів, які викликають стрес, що допомагає зменшити емоційний відгук на ці ситуації.

Дослідження, проведені в Україні, підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії в роботі з ВПО. За даними І. Бабиць, КПТ дозволяє значно зменшити симптоми ПТСР та депресії у осіб, які пережили травму, сприяючи відновленню психологічного балансу та полегшенню емоційного стресу [1, с. 10-18].

Групова робота є особливо ефективною для ВПО, оскільки вона дозволяє їм поділитися своїм досвідом, отримати підтримку від інших учасників групи і відчувати себе частиною спільноти. Під час групових сесій можна використовувати когнітивно-поведінкові методи для роботи з загальними проблемами, такими як соціальна ізоляція, страх перед майбутнім та депресивні настрої. О. Симоненко відзначає, що групова терапія з використанням когнітивно-поведінкових технік дозволяє ВПО знизити рівень тривожності, покращити міжособистісні взаємини та знайти ресурси для відновлення після травм. Групи самопідтримки, в яких застосовуються ці техніки, створюють безпечне середовище для вираження почуттів, що є важливим фактором для психічного відновлення [100, с. 34-42].

Когнітивно-поведінкова терапія активно сприяє інтеграції ВПО в нові соціальні умови, оскільки вона допомагає учасникам зменшити стрес і тривогу, пов'язані з адаптацією до нових обставин, знаходити рішення для вирішення соціальних і житлових проблем, а також зміцнює їх впевненість у власних силах. Використання КПТ у поєднанні з іншими підходами, такими як соціальна підтримка та розвиток навичок саморегуляції, дозволяє створити комплексну модель реабілітації для ВПО. Це дає змогу не лише полегшити психологічні симптоми, а й розвинути у ВПО стратегії подолання стресу і адаптації до нових умов життя.

Когнітивно-поведінкові техніки є одним з найефективніших інструментів для допомоги внутрішньо переміщеним особам, оскільки вони дозволяють змінити негативні когніції, знижувати рівень стресу та

тривожності, а також покращувати адаптацію до нових умов. Застосування КПТ у груповій психотерапії створює можливості для психологічної реабілітації та соціальної інтеграції ВПО, сприяючи їхньому відновленню та підтримці на всіх етапах процесу адаптації.

Когнітивно-поведінкові техніки є важливим інструментом для психологічної реабілітації ВПО. Вони сприяють зменшенню симптомів стресу, депресії і тривоги, а також покращують соціальну адаптацію. КПТ є основою для розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу і є надзвичайно важливою в умовах, коли ВПО стикаються з великою кількістю психологічних і соціальних викликів.

Висновки до другого розділу

Отже, можемо зробити наступні висновки. Встановлено, що основою ефективної взаємодії у групах є психологічні механізми, такі як емпатія, активне слухання, підтримка та співпереживання. Ці механізми сприяють створенню безпечного простору, в якому учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями та отримувати допомогу від інших членів групи.

Аналіз показав, що емоційна підтримка є ключовим чинником ефективності роботи груп самопідтримки. Вона сприяє зниженню рівня стресу, відчуття ізоляції та посиленню впевненості у подоланні життєвих труднощів. Співпереживання допомагає учасникам відчути себе зрозумілими, що покращує їхній емоційний стан та підвищує рівень довіри в групі.

Участь у групах самопідтримки позитивно впливає на соціальну адаптацію ВПО. Завдяки груповій роботі учасники відновлюють соціальні зв'язки, формують нові навички взаємодії та відчуття приналежності до спільноти. Це сприяє подоланню відчуження та інтеграції в нове соціальне середовище. У рамках груп самопідтримки застосовуються різні стратегії психологічної реабілітації, такі як ресурсно-орієнтований підхід, тренінги з розвитку емоційної стійкості та техніки саморефлексії. Ці стратегії

дозволяють учасникам краще усвідомлювати свої ресурси, долати стресові ситуації та формувати більш оптимістичний погляд на майбутнє.

Таким чином, у другому розділі було визначено, що групи самопідтримки є ефективною формою психологічної допомоги, яка сприяє зниженню емоційного напруження, відновленню соціальної активності та формуванню стратегії адаптації до нових життєвих умов. Описані психологічні механізми та стратегії роботи можуть бути використані як основа для розробки програм реабілітації ВПО.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ГРУП САМОПІДТРИМКИ ДЛЯ ВПО

3.1. Методологія дослідження

Емпіричне дослідження проведено у вигляді анонімного опитування за допомогою Google forms. Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань в рамках емпіричного дослідження використано наступні методики (додатки А, Б, В):

1) тест «Стійкість до стресу» Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (додаток 1) [43, с. 15-16].

2) тест на основі опитувальника за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) J. Lukat, J/ Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, E.S. Becker)(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) (додаток 2) [43, с. 19-20].

3) тест BASIC Ph. Дослідження ресурсорієнтованої моделі стресодолаття. Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність [123].

Методика стійкості до стресу розроблена Максименком, С. Д., Карамушкою, Л. М., Зайчиковою, Т. В. Вона призначена для оцінки для виявлення рівню стійкості до стресу: низький, середній, високий. Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу, відповіді на які варіюються значеннями від 1 до 3 балів («рідко», «іноді», «часто»). Результати опитування обчислюються сумуванням усіх балів. Сумарне число балів визначає рівень стійкості до стресу за такими показниками: 43–54 низький; 31–42 середній; 18–30 високий. Чим менше число (сумарне) балів набрала людина, тим вища стійкість до стресу, і

навпаки, якщо у людини низький рівень стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала («не вірно», «скоріше не вірно», «скоріше вірно», «вірно»). Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку суми загальної кількості балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Методика BASIC Ph. Дослідження ресурсорієнтованої моделі стресодолаття. Включає 36 тверджень, використовується 6-бальна оціночна шкала:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Ця методика допомагає ідентифікувати та використовувати наявні ресурси людини для подолання кризи, модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та досягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом перенесення отриманих балів у запропоновану таблицю, та здійснюється підрахунок отриманих балів по вертикалі у кожній з шести колонок. Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Таблиця 3.1.

Перелік шкал за обраними методиками дослідження

Методика стійкості до стресу	Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»	Методика BASIC Ph.
Контроль емоцій	Психологічне благополуччя	В – Belief values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
Адаптивність	Соціальне благополуччя	А – Affect – вираження емоцій та почуттів.
Оптимізм	Емоційна стійкість	S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
Ресурси самопідтримки	Самоактуалізація	І – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
		С – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
		Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Таблиця 3.2.

Порівняння методик

Методика	Ціль	Особливості	Користь для ВПО
Шкала стресостійкості	Вимірювання рівня стійкості до стресу	Простота, швидкість у проведенні	Визначає, чи потрібно розвивати стресостійкість у людини/групи
Шкала позитивного ментального здоров'я	Виявлення рівня психологічного та соціального благополуччя	Оцінює як внутрішній, так і зовнішній баланс	Показує, як впливає криза на емоційний стан
Методика BASIC Ph	Виявлення ресурсів для стресодолавання	Розкриває різні канали самопідтримки (емоції, соціум тощо)	Допомагає активувати приховані ресурси для подолання стресу

У таблиці 3.1. та 3.2. представлені показники, які дозволяють отримати обрані методики дослідження, а також порівняння методик. Описані наведені методики, які використовуються для оцінки стійкості до стресу та самопідтримки, зокрема для груп внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це ключові інструменти для дослідження психологічного стану людей у кризових ситуаціях. Ці методики доповнюють одна одну й дозволяють отримати комплексну картину стану груп ВПО. Використання одразу кількох методик допомагає розробляти ефективні програми підтримки, спрямовані на відновлення емоційного балансу та розвиток стресостійкості у кризових групах.

Також в ході дослідження було зібрано дані щодо статі та віку, наявності дітей, роботи, характеру міграції респондентів (первинна, двічі ВПО; досліджено географію переміщення опитаних).

Обробку результатів здійснено за допомогою математико-статистичних методів з використанням описової статистики – для здійснення кількісного та якісного аналізу результатів експериментально-дослідної роботи.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Для збору емпіричних даних було опитано 68 ВПО жінок у віці 18-65 + років. Респонденти опитування – дорослі особи з досвідом міграції, резиденти України. Жінки, які були вимушені переміститись у 2022 році в місто Луцьк. З метою аналізу психологічних складових роботи груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб та їхнього впливу на рівень стресостійкості психологічну адаптацію учасників було зібрано дані щодо статі, віку, наявності дітей, роботи, характеру міграції респондентів.

У дослідженні приймає 100% жінок. (рис.3.1).

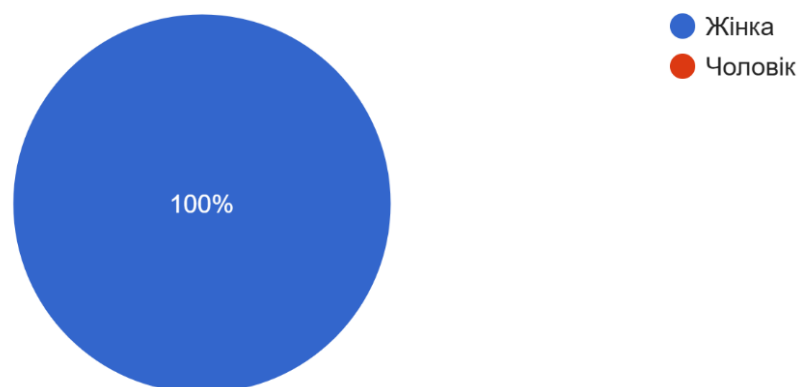


Рис. 3.1. Гендерний склад вибірки.

За віковим складом вибірки більшість респондентів потрапляє в категорію 36-45 років – 47,8% (32 людини), 34,3% (24 жінки) віком 26-35 років, 11,9 % (8 жінок) віком 46-55 років, 4,5 % (2 жінки) 60+ років та 2,3% (по одній жінці) віком 18-25 та 56-60 років. (рис.3.2).

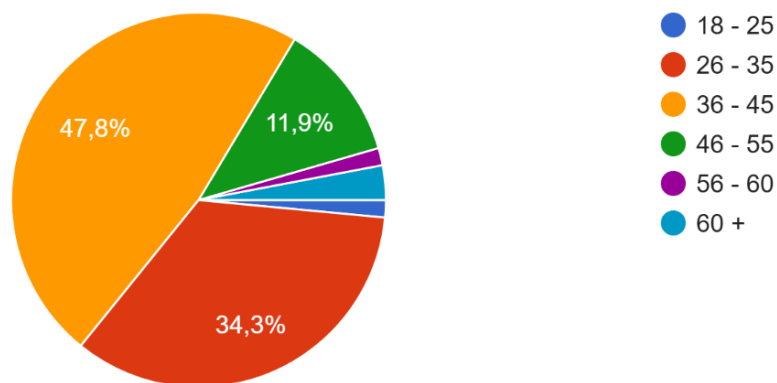


Рис. 3.2. Вибірка за віком респондентів.

У кожної жінки – 97%, окрім двох є діти. (рис.3.3).

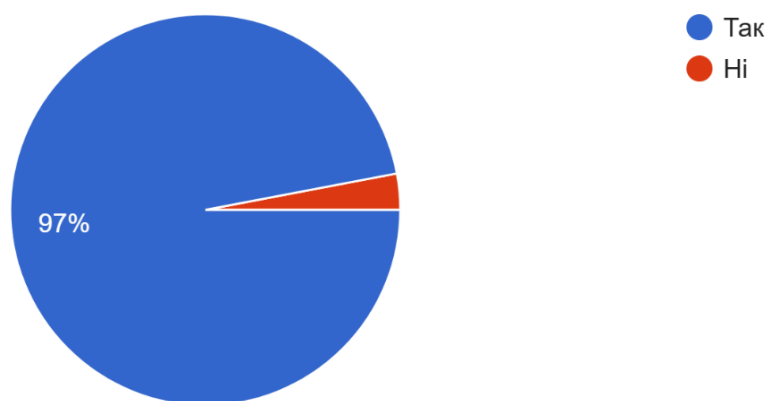


Рис. 3.3. Наявність дітей у респондентів.

68,7% (47) жінок зазначили, що вони працюють та 31,3% (21) жінка не працює. Тобто після вимушеного переїзду жінки вже знайшли роботу на новому місці, або працюють онлайн на попередньому місці роботи. (рис.3.4).

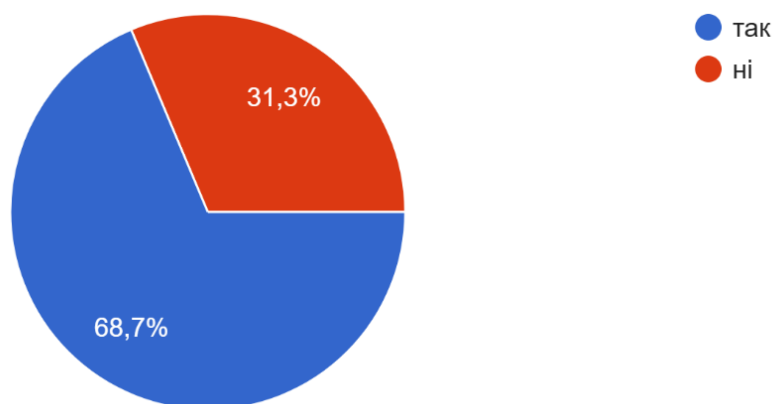


Рис. 3.4. Розподіл за наявності роботи.

Обробка результатів опитування за показниками стійкості до стресу, розробленою Максименком, С. Д., Карамушкою, Л. М., Зайчиковою, Т. В. Показала наступні результати. Таким чином отримано дані та розподілили на три групи респондентів (рис.3.5):

- 1) спільна група на початку дослідження з середнім рівнем стійкості до стресу у 38 (31–42);
- 2) контрольна група з середнім рівнем стійкості у 39 балів;
- 3) експериментальна група з високим рівнем стійкості у 28 балів

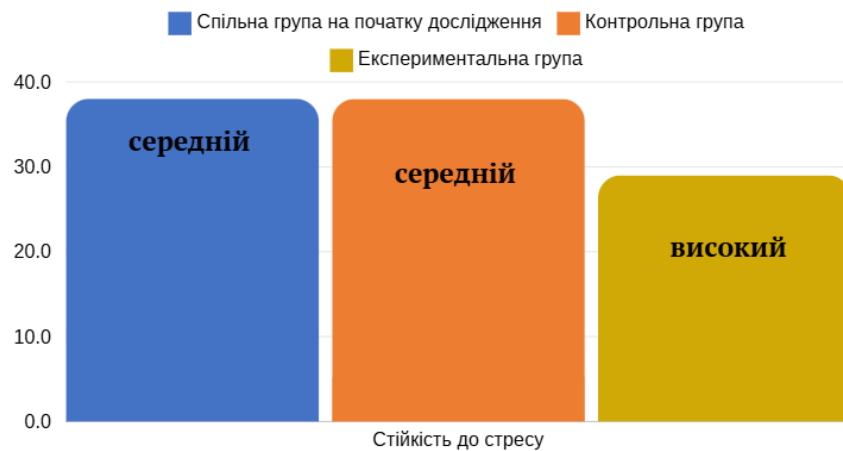


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за показниками стійкості до стресу.

Треба відзначити, що при підрахунках результатів сумарне число балів визначає рівень стійкості до стресу за такими показниками: 43–54 низький; 31–42 середній; 18–30 високий. За описом результатів, чим менше число (сумарне) балів набрала людина (група), тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у людини низький рівень стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя. Розподіл нашої вибірки говорить про те, що респонденти даного дослідження у спільній початковій групі мають середній рівень стійкості до стресу, також середній рівень стійкості до стресу має контрольна група. Та експериментальна група, яка проходила групу самопідтримки навпаки має високий рівень стійкості до стресу. Це свідчить про те, що участь у групах самопідтримки значно сприяє підвищенню рівня стійкості до стресу. Отримані результати вказують на ефективність колективної взаємодії, емоційної підтримки та обміну досвідом у таких групах

для подолання стресових ситуацій. Крім того, це підкреслює важливість психологічної допомоги та соціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Застосування груп самопідтримки може бути рекомендоване як одна з ключових стратегій для покращення психологічного благополуччя цієї категорії населення. Подальші дослідження можуть уточнити механізми такого впливу та сприяти вдосконаленню методик роботи з групами самопідтримки.

Обробка результатів опитування за показниками методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, E.S. Becker) показала наступні результати. Таким чином отримано дані розподілили на три групи респондентів (рис.3.6):

- 1) спільна група на початку дослідження з низьким рівнем показників позитивного ментального здоров'я – 23 бали;
- 2) контрольна група з низьким рівнем показників – 24 бали;
- 3) експериментальна група з середнім рівнем показників – 29 балів.

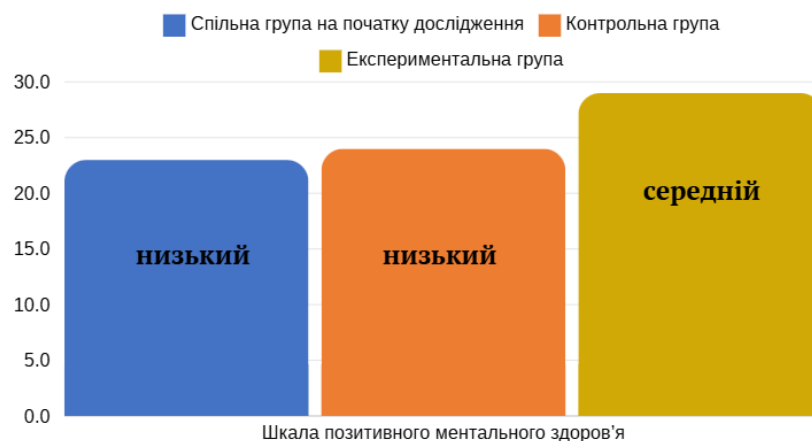


Рис. 3.6. Розподіл вибірки за показниками за показниками методики «Шкала позитивного ментального здоров'я».

Обробка та інтерпретація результатів здійснювалась шляхом підрахунку суми загальної кількості балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень

– 30-36 балів. Розподіл нашої вибірки говорить про те, що респонденти даного дослідження у спільній початковій групі мають низький показник 23 бали, що відповідає низькому рівню позитивного ментального здоров'я. Це свідчить про загальний дисбаланс у психологічному благополуччі респондентів, який міг бути зумовлений високим рівнем стресу, тривоги чи відсутністю соціальної підтримки. Контрольна група також продемонструвала низький рівень із середнім показником 24 бали, що незначно перевищує показники спільної групи, але все ж залишається у межах низького рівня. Експериментальна група мала середній показник 29 балів, який знаходиться на межі середнього рівня та близько до високого.

Результати спільної та контрольної груп свідчать про загальну вразливість респондентів до стресових факторів та недостатній рівень позитивного ментального здоров'я. У експериментальної групи показники зросли, що вказує на покращення початкового стану психологічного благополуччя завдяки відвідуванню групи самопідтримки, що пов'язано з отриманням емоційної підтримки, обміном досвідом, підвищенням рівня соціальної взаємодії та формуванням навичок подолання стресових ситуацій. Такий результат демонструє ефективність груп самопідтримки як інструменту психологічної допомоги та підкреслює важливість їх застосування для підвищення ментального здоров'я внутрішньо переміщених осіб.

Обробка результатів опитування за показниками методики BASIC Ph. Дослідження ресурсорієнтованої моделі стресодолаття дозволяє виявити, які стратегії домінують у кожній групі, та проаналізувати динаміку їх змін після відвідування групи самопідтримки.

Аналізуючи результати відповідей спільної групи на початку дослідження ми зробили певні висновки: учасники демонстрували низький рівень використання когнітивних та соціальних ресурсів; основний акцент робився на фізичних ресурсах та емоційних ресурсах. (рис.3.7.)

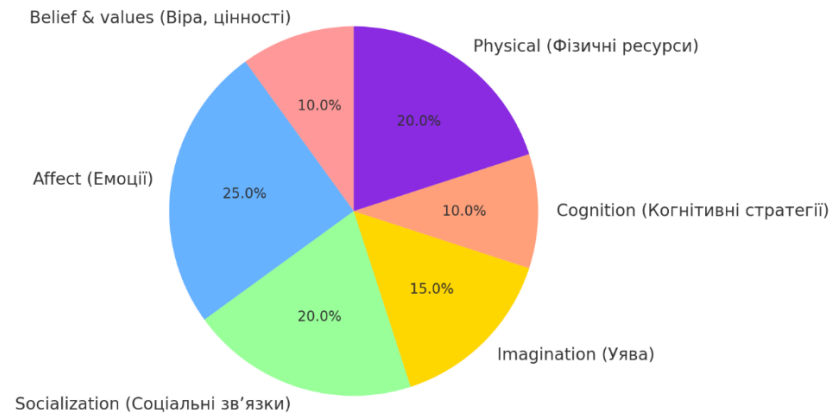


Рис. 3.7. Розподіл вибірки за показниками спільної групи на початку дослідження.

Опрацювання результатів дослідження після періоду проходження групи самопідтримки показали наступні показники: у контрольної групи значних змін не відбулося. Учасники переважно залишалися на тому ж рівні використання ресурсів, що й до дослідження. Учасники експериментальної групи, які проходили програму груп самопідтримки, продемонстрували значне зростання соціальних ресурсів (активне звернення по допомогу, пошук підтримки у спільноті); покращились когнітивні ресурси: зросла здатність до аналізу ситуацій, планування та пошуку рішень; відзначено активізацію поведінкових ресурсів, таких як залучення до активної діяльності, участь у громадських ініціативах або особистих проєктах; емоційні ресурси також зазнали позитивних змін: учасники навчилися краще висловлювати й регулювати свої почуття.

Порівняльний аналіз результатів дослідження на початковому етапі та після періоду проходження групи самопідтримки зведено у діаграмі, яка відображає рівні використання ресурсів за методикою BASIC Ph для різних груп. Вона демонструє динаміку змін у кожній групі. (рис. 3.8.)

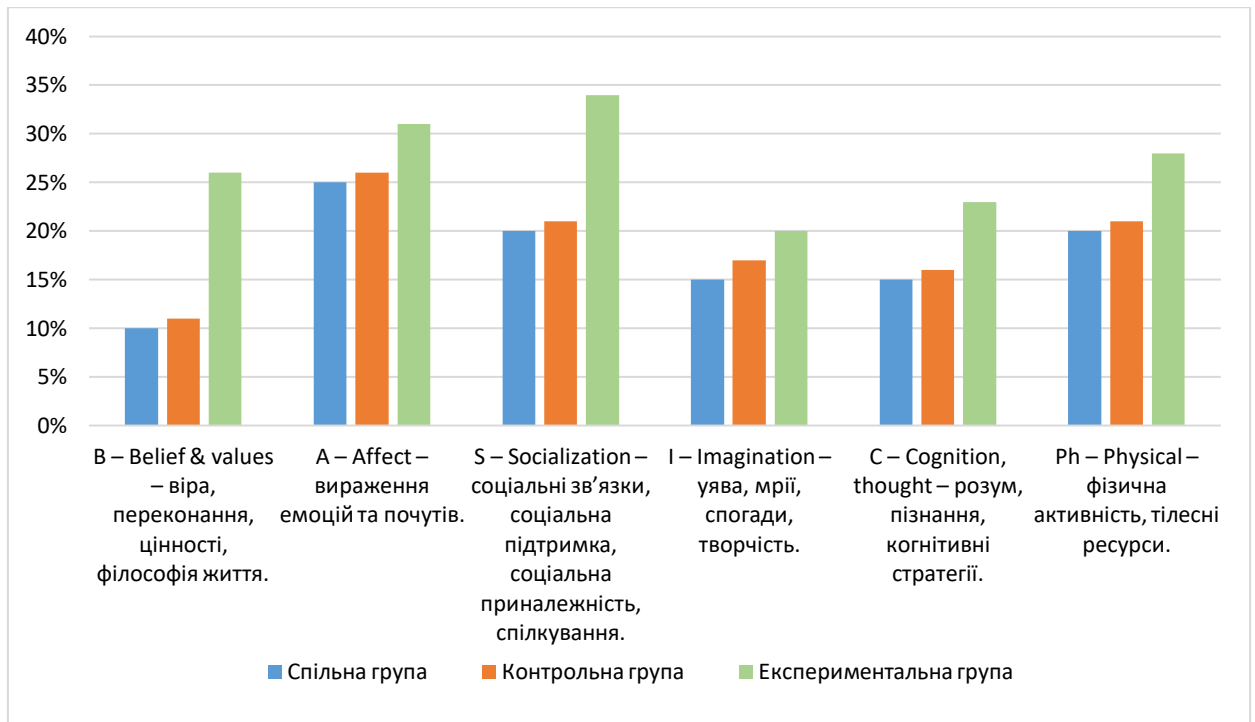


Рис. 3.8. Динаміка змін за методикою BASIC Ph.

Групи самопідтримки суттєво вплинули на активізацію соціальних, когнітивних та поведінкових ресурсів учасників експериментальної групи, що свідчить про їхній позитивний вплив на здатність долати стрес. Відсутність значущих змін у контрольній групі підкреслює важливість активного втручання для підвищення рівня стресостійкості.

3.3. Аналіз результатів та рекомендації

Аналіз психологічних складових роботи груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб та їхнього впливу на рівень стресостійкості й психологічну адаптацію учасників.

Групи самопідтримки є ефективним інструментом допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО), які зазнають серйозних психологічних і соціальних викликів. Розвиток стресостійкості та психологічної адаптації в таких умовах базується на ключових психологічних складових, що формують основу роботи цих груп.

1. Психологічні складові роботи груп самопідтримки:

- 1) Емоційна підтримка. Надання можливості висловити переживання та отримати розуміння в середовищі однодумців. Зниження рівня тривоги, страху, ізолюваності. Можливі методи: відкриті обговорення, техніки активного слухання, створення довірчої атмосфери.
- 2) Соціальна взаємодія. Забезпечення учасників платформою для формування нових соціальних зв'язків і відновлення відчуття належності до спільноти. Зменшення соціальної ізоляції, покращення комунікативних навичок. Можливі методи: спільні обговорення, рольові ігри, організація колективних заходів.
- 3) Розвиток навичок стресостійкості. Формування здатності ефективно реагувати на виклики та стресові ситуації. Сприяє підвищенню контролю над емоціями, зменшення ризику вигорання та тривожності. Можливі методи: навчання технік релаксації, медитації, практики саморегуляції.
- 4) Інформаційна підтримка. Надання практичних знань щодо соціальної допомоги, правових аспектів і ресурсів. Впливає на підвищення впевненості в діях, зниження невизначеності. Можливі методи: проведення лекцій, тренінгів, обмін досвідом.
- 5) Мотиваційна підтримка. Надихання на подолання труднощів і розвиток позитивного мислення. Сприяє зростання віри у власні сили та мотивації до дій. Можливі методи: використання успішних прикладів, групове підбадьорювання.

2. Вплив психологічних складових на рівень стресостійкості:

- 1) Покращення саморегуляції. Завдяки груповій роботі учасники навчаються розпізнавати та контролювати свої емоції, що допомагає уникати емоційних зривів у стресових ситуаціях. Результатом є зниження частоти тривожних реакцій та панічних станів.
- 2) Формування навичок ефективного подолання стресу. Учасники засвоюють стратегії адаптації до змін, включаючи когнітивну перебудову мислення та релаксаційні техніки. Це забезпечує їм змогу зберігати емоційну стабільність у складних умовах.

3. Вплив психологічних складових на психологічну адаптацію:

- 1) Відновлення соціальних зв'язків. Через активну взаємодію учасники краще інтегруються у нову громаду, налагоджують комунікацію та знаходять підтримку.
- 2) Зниження рівня ізолюваності. Групи створюють середовище, в якому люди почуваються прийнятими та зрозумілими, що зменшує почуття самотності.
- 3) Розвиток позитивного мислення. Через обговорення досвіду та успішних прикладів учасники стають більш оптимістичними та впевненими у своїх силах.

4. Емпіричні дані:

- 1) Зниження тривожності. Учасники груп відзначають зменшення рівня тривоги на 30–40% після кількох сеансів роботи в групі.
- 2) Зростання рівня стресостійкості. Більшість учасників почуваються більш впевнено у подоланні стресу завдяки новим навичкам саморегуляції.
- 3) Соціальна інтеграція. До 70% учасників відзначають покращення соціальних контактів і інтеграції в громаду.

Дослідження підтвердили значущість роботи груп самопідтримки у підвищенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зокрема жінок. На основі аналізу результатів отримано такі ключові висновки:

- 1) Зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. Жінки, які брали участь у групах самопідтримки, продемонстрували значне зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження. Вони стали краще справлятися зі стресовими ситуаціями завдяки розвитку навичок саморегуляції, а також отриманню емоційної підтримки в групі.
- 2) Інтеграція у нове соціальне середовище. Робота в групах сприяла зміцненню соціальних зв'язків учасниць, формуванню почуття приналежності до спільноти та зменшенню ізолюваності. Жінки, які пройшли програму, демонстрували вищий рівень соціальної інтеграції, активніше включалися у життя громади та взаємодіяли з іншими членами суспільства.

- 3) Позитивна динаміка психологічного стану. Учасниці відзначили покращення емоційного стану, зниження відчуття тривоги та зневіри. Регулярна робота в групах сприяла формуванню позитивного мислення, підвищенню впевненості у власних силах і оптимізму щодо майбутнього.
- 4) Формування практичних навичок адаптації. Жінки набули нових умінь і знань, які допомогли їм адаптуватися до нових умов життя, краще орієнтуватися у правових та соціальних питаннях. Особливу роль у цьому процесі відіграла інформативна складова роботи груп.
- 5) Підвищення самооцінки та віри у власні сили. Завдяки груповій підтримці учасниці змогли краще усвідомити свої ресурси та сильні сторони. Це дозволило їм більш упевнено брати на себе відповідальність за вирішення життєвих питань.

Рекомендації для подальшої роботи груп самопідтримки.

1. Розширювати доступ до груп самопідтримки для ВПО, зокрема в малих громадах.
2. Забезпечувати підготовку модераторів, які володіють знаннями у сфері психології кризових ситуацій.
3. Організовувати додаткові тренінги та семінари для учасників з розвитку стресостійкості, саморегуляції та соціальної адаптації.

Групи самопідтримки є ефективним інструментом психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб, зокрема жінок. Вони сприяють підвищенню стресостійкості, покращенню емоційного стану та інтеграції учасниць у нове соціальне середовище. Це підтверджує доцільність і необхідність подальшого розвитку таких форм підтримки.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, метою якого було оцінити ефективність психологічної роботи груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Емпіричне дослідження було проведено у формі анонімного опитування за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність і зручність для респондентів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що учасники груп самопідтримки мали вищий рівень стресостійкості та позитивного ментального здоров'я у порівнянні з контрольними групами. Застосування ресурсорієнтованих стратегій (емоційна підтримка, раціональна рефлексія, соціальна активність) виявилось найпоширенішим серед учасників. Також, значна частина респондентів відзначила, що участь у групах самопідтримки допомогла їм знайти додаткові ресурси для подолання труднощів, покращити емоційний стан та зміцнити впевненість у майбутньому.

Дослідження підтвердило ефективність груп самопідтримки як інструменту психологічної допомоги для ВПО. Основні переваги цього підходу включають формування відчуття спільності, підвищення рівня самосвідомості та розвиток стійкості до стресу. Разом із цим, було виявлено потребу в додатковій підтримці окремих категорій учасників, зокрема тих, хто відчуває значні емоційні травми.

На основі аналізу результатів можемо запропонувати:

- 1) Включити до програм груп самопідтримки додаткові модулі, спрямовані на розвиток стресостійкості та підвищення рівня позитивного ментального здоров'я.
- 2) Залучати до роботи груп кваліфікованих фасилітаторів та психологів, які використовуватимуть адаптовані методики роботи.
- 3) Розробити окремі програми для підтримки вразливих категорій ВПО, зокрема осіб похилого віку, дітей та підлітків.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність роботи груп самопідтримки у психологічній реабілітації ВПО, а також визначило напрямки для подальшого вдосконалення цієї форми допомоги.

Наше дослідження не вичерпує всіх питань окресленої проблеми. Ми вбачаємо перспективу подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичне та практичне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних складових роботи груп самопідтримки серед внутрішньо переміщених осіб.

У першому розділі роботи розкрито сутність поняття внутрішньо переміщених осіб, а також визначено основні соціально-психологічні проблеми, з якими вони стикаються. Встановлено, що найпоширенішими труднощами є емоційне виснаження, втрата соціальних зв'язків, адаптація до нових умов та стресові розлади. Було виявлено, що внутрішньо переміщені особи стикаються з підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційної нестабільності. Основними проблемами є втрата звичного соціального середовища, відчуття небезпеки та невизначеності майбутнього. Водночас спостерігається недостатнє використання когнітивних і соціальних ресурсів для подолання стресу, що вказує на необхідність додаткової підтримки. Групи самопідтримки виявлено як ефективну форму психологічної допомоги, що дозволяє не лише знизити рівень стресу, але й сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та відновленню внутрішнього ресурсу.

У другому розділі було досліджено психологічні аспекти функціонування груп самопідтримки. Визначено, що ключову роль у взаємодії груп відіграють такі механізми, як емпатія, емоційна підтримка, співпереживання та активне слухання. Також доведено, що групова робота сприяє соціальній адаптації ВПО через відновлення відчуття приналежності та підтримки. Психологічні стратегії, які використовуються у роботі груп, дозволяють учасникам долати травматичні переживання та підвищувати рівень психологічної стійкості.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження ефективності роботи груп самопідтримки для ВПО. Методологія дослідження включала кількісні та якісні методи, що дозволило комплексно оцінити результати.

Аналіз даних підтвердив, що участь у групах самопідтримки сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню соціальної активності та формуванню більш оптимістичного погляду на майбутнє. Учасники груп повідомляли про значне покращення свого психоемоційного стану та здатність краще адаптуватися до нових умов життя.

Групи самопідтримки виявилися дієвим інструментом у зниженні рівня стресу серед ВПО. Учасники експериментальної групи, які брали участь у таких зустрічах, продемонстрували значне підвищення рівня стресостійкості, порівняно з контрольними групами. Зокрема, покращилися показники позитивного ментального здоров'я та здатність до використання адаптивних стратегій стресодолаття.

Участь у групах самопідтримки позитивно вплинула на емоційний стан учасників, зменшуючи рівень тривожності та сприяючи розвитку емоційної стійкості. Крім того, спостерігалися покращення у сфері соціальної адаптації – учасники стали частіше звертатися за допомогою, розвивати комунікативні навички та відчувати більшу соціальну підтримку.

Аналіз розподілу ресурсів за методикою BASIC Ph показав, що групи самопідтримки сприяли зростанню використання когнітивних, соціальних та емоційних ресурсів серед учасників. Також значно знизилася залежність від пасивних стратегій, таких як уникнення, та підвищилася здатність до активного вирішення проблем.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про позитивний вплив груп самопідтримки на психологічний стан, емоційну стійкість і соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Запровадження таких програм може бути рекомендованим як ефективний інструмент психологічної допомоги в умовах кризи.

На основі результатів дослідження сформульовано рекомендації для покращення роботи груп самопідтримки. Зокрема, пропонуємо інтегрувати методи арт-терапії, тренінги з розвитку комунікативних навичок та техніки стрес-менеджменту. Також рекомендуємо залучати професійних психологів

для супроводу групової роботи, що забезпечить більш цілеспрямовану допомогу.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що групи самопідтримки є ефективним інструментом для психологічної підтримки ВПО. Робота у таких групах сприяє не лише покращенню психоемоційного стану учасників, але й сприяє їхній соціальній інтеграції та відновленню особистісного потенціалу. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної допомоги ВПО в Україні та за її межами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич І. Когнітивно-поведінкова терапія при ПТСР: ефективність та методи застосування. Психологія і психотерапія в Україні. Львів, 2020. 15(3), С. 10-18.
2. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Київ, 2018. 1 (46). С. 29–34.
3. Бойко Т. Взаємна підтримка та рефлексія у групах самопідтримки ВПО. Журнал психології та кризового консультування. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. 11(2). С. 60-75.
4. Бондаренко Т. Посттравматичний стресовий розлад та його подолання через групи самопідтримки. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. Київ, 2021. 12(4). С. 67-79.
5. Братусь М. Психологічна підтримка в групах: роль емпатії у відновленні психічного здоров'я. Соціальна психологія. Київ, 2019. 14 (2). С. 23-36.
6. Вибірчі права внутрішньо переміщених осіб. ІПС Ліга Закон. URL: <https://legaid.gov.ua/index.php/> (дата звернення: 28.04.2024).
7. Волошин П., Л. Марута Л. Шестопалова [та ін.] (2014). Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. рекомендації. Харків. ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». 67 с. 12.
8. Воронова Т. Групи самопідтримки як спосіб подолання стресу у ВПО. Журнал «Соціальна психологія: теорія і практика». Київ, 2021. 8(1). С. 43-55.

9. Всеукраїнське опитування Інституту соціології НАН України:
жовтень 2023. URL:
https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_kont
10. Гавриш М. Емоційна підтримка через групи самопідтримки в кризових ситуаціях. Журнал «Психологічна реабілітація». Київ, 2022. 8(2). С. 45-55.
11. Гавриш М. Соціальна ідентифікація та її вплив на адаптацію в групах самопідтримки. Журнал «Соціальна психологія». Київ, 2020. 9(1). С. 44-56.
12. Гордієнко І. Групи самопідтримки: психологічний підхід до підтримки внутрішньо переміщених осіб. Журнал «Психотерапія і практична психологія». Київ, 2022. 5(2). С. 102-114.
13. Гордієнко Н.В., Навошицький М.Т. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. P. 323-333.
14. Грищенко І. Інформаційні потреби та підтримка ВПО: виклики та можливості. Журнал «Сучасні проблеми соціальної роботи». Луцьк, 2022. 13(4). С. 61-73.
15. Гулевич Т. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: роль емоційної підтримки. Український журнал психології. Київ, 2022. 10(3). С. 29-42.
16. Гулевич Т. Відчуття соціальної інтеграції та його вплив на адаптацію ВПО. Психологія і суспільство. Тернопіль, 2022. 11(2). С. 42–54.
17. Гулевич Т. Інтеграція ВПО через участь у громадському житті. Психологія і суспільство. Тернопіль, 2021. 11(1). С. 22-38.
18. Гусєва О. Проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Соціальна психологія в Україні. Київ, 2021. 10(3). С. 34-48.
19. Деркач І. Соціально-психологічний підхід до адаптації ВПО: групові методи підтримки. Соціальна психологія. Київ, 2020. 12(2). С. 21-35.

20. Дорошенко А. Соціальна підтримка та економічна допомога ВПО. Журнал «Журнал соціальної роботи». Ужгород, 2023. 17(2). С. 79-91.
21. Дружиніна Л. Емоційна підтримка як фактор психологічної стабільності ВПО. Журнал «Психологія кризових ситуацій». Київ, 2022. 9(2). С. 78-85.
22. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Харків, 2021. № 49. С. 61–71.
23. За даними круглого столу «Внутрішні переселенці в Україні: півроку поневірян і надії», організованого 07.10.2014 р. Інститутом демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України спільно з Інститутом економіки та прогнозування НАН України та Аналітичним центром «Нова соціальна та економічна політика». URL: http://www.idss.org.ua/arhiv/2014_07_10Still.doc (дата звернення 10.03.24).
24. Задokumentовані воєнні злочини. Українська Гельсінгська спілка з прав людини. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/zadokumentovanivoienni-zlochyny-vprodovzh-sichnia-2024-ohliad/> (дата звернення: 06.04.2024).
25. Зайцева Н. Вплив груп самопідтримки на самооцінку ВПО. Журнал психологічної допомоги. Київ, 2021. 8(4). С. 67-80.
26. Зайцева Н. Підхід, орієнтований на рішення, як інструмент групової реабілітації ВПО. Журнал психологічної підтримки. Київ, 2020. 9(2). С. 55-69.
27. Зеленко С. Роль груп самопідтримки у відновленні соціальної адаптації після вимушеного переселення. Соціальна реабілітація: теорія та практика. Львів, 2020. 7(3). С. 67-79.
28. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціальнопсихологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Черкаси, 2015. № 4. С. 50-51.
29. Іванова Л. Соціальна підтримка та її вплив на самооцінку ВПО. Психологія адаптації. Київ, 2021. 10(3). С. 45-58.

30. Іванова Л. Соціально-психологічні аспекти роботи з ВПО. Психологія і психотерапія в Україні. Київ, 2022. 16(1). С. 20-32.
31. Іванова Л., Черненко О. Вплив груп самопідтримки на соціальну адаптацію ВПО. Психологія адаптації. Київ, 2021. 7(4). С. 45-59.
32. Іванова Т. Вплив довіри на ефективність груп самопідтримки ВПО. Соціально-психологічний журнал. Київ, 2020. 6(4). С. 71-84.
33. Калініченко І. Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Психологічний журнал адаптації. Київ, 2021. 12(2). С. 45-58.
34. Калініченко Л. Вплив емоційної підтримки на психічне здоров'я ВПО. Психологія і суспільство. Київ, 2023. 19(1). С. 34-47.
35. Калініченко Л. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Психологія і суспільство. Київ, 2022. 18(2). С. 34-48.
36. Калініченко Л. Соціальні спільноти як фактор адаптації ВПО в умовах війни. Український соціологічний журнал. Київ, 2022. 15(2). С. 21-35.
37. Калініченко О. Механізми подолання стресу через групи самопідтримки. Психологія кризових ситуацій. Київ, 2022. 14(1). С. 36-49.
38. Калініченко О. Психологічні аспекти підтримки ВПО в умовах війни. Соціальна психологія. Київ, 2022. 12(2). С. 45-60.
39. Калініченко О. Психологічні наслідки переміщення: когнітивно-поведінкові техніки в роботі з ВПО. Психологічні науки. Львів, 2022. 12(4). С. 45-57.
40. Калініченко Т. Роль соціальної підтримки в адаптації внутрішньо переміщених осіб. Журнал соціальної психології. Київ, 2021. 14(1). С. 23-36.
41. Капінус О.Я. Соціальна адаптація та реабілітація внутрішньо переміщених осіб у 2014-2015 рр. (на прикладі Жовтневого району м. Харкова: гендерний аспект). URL: <http://eprints.kname.edu.ua/43344/1/115-121.pdf>. (дата звернення: 28.04.2024).
42. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Логодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я

та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. 76 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення 09.11.2023)

43. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Логодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. Київ, 2022. 1 (25). С. 62–74.

44. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. Харків, 2021. 7(5). С. 26–37.

45. Карпенко Н. Відновлення соціальної ідентичності ВПО через участь у спільнотах. *Практична психологія та психотерапія*. Київ, 2021. 6(2). С. 34-47.

46. Карпенко Н. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою у ВПО. *Практична психологія та психотерапія*. Київ, 2021. 5(2). С. 43-55.

47. Карпенко Н. Роль емпатії в груповій терапії для ВПО: зменшення сорому та провини. *Практична психологія та психотерапія*. Київ, 2021. 6(3). С. 34-45.

48. Карпенко О. Гуманістичний підхід у роботі з внутрішньо переміщеними особами: теоретичні аспекти. *Психологічні науки*. Львів, 2021. 25(1). С. 34-46.

49. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. «Наука і освіта». №5. Черкаси, 2016. С. 46–52.

50. Коkun О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

51. Кочетков О. Психологічні аспекти груп самопідтримки в умовах соціальних змін. *Психологія та суспільство*. Київ, 2020. 16(2). С. 72-84.

52. Кривенко О. Соціальні зв'язки та підтримка у групах самопідтримки: аналіз механізмів та результативності. Журнал соціальної психології. Київ, 2023. 14(2). С. 45-56.
53. Кривенко Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб: психологічні аспекти. Соціологія та соціальна психологія. Київ, 2021. 12(3). С. 24-38.
54. Кузнєцова Н. Психологічна підтримка через групи самопідтримки: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Психологія та соціальне благополуччя. Київ, 2020. 5(1). С. 52-61.
55. Левченко А., Федоренко М. Психологічні аспекти груп самопідтримки для внутрішньо переміщених осіб. Соціальна психологія та практика. Київ, 2020. 8(1). С. 88-102.
56. Левченко І., Коваленко С. Ідентифікація як механізм соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Журнал психосоціальних досліджень. Київ, 2021. 16(3). С. 23-34.
57. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.
58. Літвиненко Т. Тілесно-орієнтована терапія як метод психосоматичної реабілітації. Журнал психосоматичних досліджень. Харків, 2022. 17(2). С. 18-29.
59. Лозинська О. Психодинамічний підхід у груповій терапії: досвід роботи з переселенцями. Журнал психотерапії та реабілітації. Київ, 2022. 7(1). С. 23-37.
60. Лозинська О. Роль соціальних зв'язків у процесі інтеграції ВПО. Соціальна психологія та адаптація. Київ, 2023. 7(1). С. 19-33.
61. Лозинська Н. Групи підтримки як інструмент розвитку копінг-стратегій серед переселенців. Журнал психології адаптації. Харків, 2021. 8(3). С. 32-48.

62. Ломоносов Д. Копінг-стратегії та їх значення в подоланні стресу. Сучасні проблеми психології. Дніпро, 2020. №5. С. 22-34.
63. Ломоносов Д. Копінг-стратегії та їх значення для адаптації ВПО. Психологія кризових станів. Харків, 2020. 5(1). С. 15-28.
64. Ломоносов Д. Психологічна стійкість та копінг-стратегії у ВПО. Сучасна психологія. Київ, 2020. 7(2). С. 12-25.
65. Ломоносов Д. Підтримуючі спільноти та копінг-стратегії ВПО: емпіричне дослідження. Сучасна психологія. Київ, 2020. 7(2). С. 67-78.
66. Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С.131-138.
67. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблеми внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. Соціальна політика. Київ, 2015. №9. С. 45-54.
68. Мельникова І. Роль груп самопідтримки у соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічний вісник. Харків, 2020. 14(2). С. 68-75.
69. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії 71 трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.
70. Могильова Н.М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. №2. С.81-85.
71. Нечипоренко Л. В., Коваленко І. П. Соціальна підтримка як фактор психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. Київ, 2020. 7(2). С. 34-45.

72. Нікітенко В. Роль психологічної підтримки в групах самопідтримки ВПО. Психологія кризових ситуацій. Київ, 2020. 10(3). С. 101-112.
73. Новікова О.Ф., Панькова О.В. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. Проблеми економіки. Київ, 2018. № 3. С. 217-225.
74. Новіков О. Гештальт-терапія у роботі з ВПО: груповий формат. Психотерапевтичні практики. Київ, 2021. 8(4). С. 22-37.
75. Овчаров І. Екзистенційний підхід до групової психологічної підтримки ВПО. Психологічний огляд. Харків, 2023. 11(3). С. 33-44.
76. Островська М. Відновлення соціальної ідентичності та інтеграція ВПО через участь у громадах. Соціальна психологія. Львів, 2020. 14(4). С. 62-77.
77. Островська М. Гештальт-терапія у роботі з травмованими ВПО: груповий формат. Психологія та адаптація. Київ, 2021. 10(3). С. 33-49.
78. Павленко І. Психологічні засади організації груп самопідтримки для ВПО. Український журнал психології. Київ, 2021. 13(1). С. 35-47.
79. Павленко Л. Психологічна підтримка ВПО в умовах кризи. Український журнал психології. Київ, 2022. 9(1). С. 30-44.
80. Петрова Н. Психологічні механізми соціальної підтримки в групах самопідтримки ВПО. Психологія в умовах кризи. Запоріжжя, 2021. 8(1). С. 25-37.
81. Пироженко В. Психодрама як метод психологічної підтримки ВПО у груповому форматі. Журнал групової терапії. Київ, 2023. 14(2). С. 17-31.
82. Пироженко В. Травма-фокусована терапія у груповій роботі з внутрішньо переміщеними особами. Актуальні питання психологічної підтримки. Київ, 2021. 12(1). С. 22-33.
83. Пироженко І. Роль груп самопідтримки в зниженні стресу серед ВПО. Психологія та психотерапія в Україні. Київ, 2023. 15(2). С. 67-79.
84. Пироженко І. Роль ідентифікації у групах самопідтримки ВПО. Психологічний журнал. Київ, 2023. 14(3). С. 34-48.

85. Пироженко Н. Психологічні механізми та емоційна підтримка у групах самопідтримки. Журнал психологічної науки. Харків, 2023. 18(3). С. 55-66.
86. Пироженко О. Групи самопідтримки як засіб соціальної адаптації. Журнал психологічних досліджень. Київ, 2023. 12(3). С. 45-57.
87. Пироженко О. Групи самопідтримки як засіб соціальної інтеграції. Журнал соціальної психології. Київ, 2022. 14(4). С. 67-80.
88. Пироженко О. Емпатійна взаємодія у групах самопідтримки: досвід внутрішньо переміщених осіб. Український психологічний журнал. Київ, 2020. 8(3). С. 67-78.
89. Пироженко О. Роль спільнот у підтримці внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. Журнал соціальної психології. Київ, 2023. 14(3). С. 43-56.
90. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос»». 207 с.
91. Психологія поведінки на війні: практичний poradnik. Навчальний посібник / колектив авторів; за заг. ред. В.І. Осьодла. К. : НУОУ, 2014. 125 с.
92. Путінцев А. В., Пашенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики. 2018. № 9. С. 110-121.
93. Романова Л. Використання арт-терапії у роботі з травмованими ВПО: ефективність групового підходу. Мистецтво і психотерапія. Київ, 2020. 9(2). С. 28-41.
94. Романова О. Соціальна інтеграція та групова динаміка серед внутрішньо переміщених осіб. Журнал соціальної психології. Київ, 2022. 14(2). С. 134-146.

95. Савчук О., Кучеренко І. Когнітивно-поведінковий підхід у роботі з травмованими переселенцями. Журнал психотерапії та консультування. Київ, 2022. 15(2). С. 45-57.
96. Семенова О. Психологічні наслідки вимушеного переселення: посттравматичний стресовий розлад та його лікування серед ВПО. Журнал психологічної науки. Київ, 2023. 14(2). С. 45-57.
97. Серeda В. Роль комунікації у групах самопідтримки для ВПО. Психологія кризових ситуацій. Київ, 2022. 10(2). С. 58-70.
98. Сидоренко Д. Професійна інтеграція ВПО: соціальна підтримка та її роль. Економіка та соціологія праці. Київ, 2020. 5(2). С. 23-40.
99. Сидоренко Д. Тілесно-орієнтована терапія в груповій роботі з ВПО. Психологічний огляд. Київ, 2021. 8(4). С. 42-57
100. Симоненко О. Використання когнітивно-поведінкової терапії у реабілітації ВПО. Соціально-психологічні дослідження. Київ, 2022. 8(1). С. 34-42.
101. Слюсаревський М.М. Психологія міграції: навчальний посібник/ М.М. Слюсаревський О.Є. Блинова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
102. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022. 4(1). С. 1–11.
103. Соколова Л. Наративний підхід у реабілітації переселенців. Актуальні питання психотерапії. Київ, 2022. 9(1). С. 17-28.
104. Соловійова І. Роль груп самопідтримки у зниженні стресу серед ВПО: теоретичні аспекти. Психологічні науки. Київ, 2021. 12(3). С. 56-72.
105. Сорока В., Бондаренко Т. Емпатія в групах самопідтримки як засіб подолання стресу у кризових ситуаціях. Психотерапевтичні дослідження. Київ, 2020. 11(4). С. 12-21.

106. Стеценко І. Психологічні аспекти участі ВПО у спільнотах: вплив на емоційне благополуччя. Психологія та адаптація. Київ, 2021. 11(2). С. 54-70.
107. Тарасенко І. Психологічне благополуччя ВПО: вплив групової динаміки на емоційний стан та адаптацію. Психологія і суспільство. Київ, 2022. 15(3). С. 91-102.
108. Тимченко С., Павленко О. Взаємодія соціальної підтримки та ідентифікації в групах самопідтримки: психотерапевтичний аспект. Психологія стресу. Київ, 2022. 14(2). С. 45-59.
109. Тимченко С. Соціальна інтеграція через групи самопідтримки: аналіз досвіду ВПО. Психотерапевтичні дослідження. Київ, 2020. 11(4). С. 55-66.
110. Ткаченко М. Терапія орієнтована на рішення: ефективність у роботі з переселенцями. Психологічний огляд. Київ, 2021. 10(3). С. 47-58.
111. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль : ФОП Паляниц В.А, 2022. С. 29–31.
112. Федорова Л. Психологічна підтримка та роль груп самопідтримки для осіб, що пережили травму. Журнал психотерапії. Київ, 2021. 15(2). С. 42-54.
113. Чернишова І., Білан О. Групова динаміка та її вплив на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Психологічний журнал. Київ, 2021. 18(1). С. 65-78.
114. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 2018. №2(35). С. 62–67.
115. Шевченко І. Вплив емпатії на психосоціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Психологія кризи. Київ, 2021. 18(2). С. 56-67.

116. Шевченко І. Соціальна підтримка та інформаційна допомога через групи самопідтримки для ВПО. Журнал соціальної психології. Київ, 2021. 13(3). С. 70-82.
117. Шевченко Н. Внутрішньо переміщені особи: проблеми інтеграції та адаптації. Дослідження соціальних змін. Київ, 2023. 7(5). С. 112-124.
118. Шевченко О. Групи самопідтримки в соціальній адаптації ВПО. Дослідження соціальних проблем. Київ, 2022. 12(4). С. 78-89.
119. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.
120. Яковенко О., Левченко І. Негативна групова динаміка в групах самопідтримки та її вплив на психологічний стан ВПО. Психотерапевтичні дослідження. Київ, 2021. 9(1). С. 34-47.
121. Яценко О. Психологічна допомога через групи самопідтримки в умовах вимушеного переселення. Соціальна психологія. Київ, 2020. 22(1). С. 101-113.
122. Arakelova I. The problem of employment of internally displaced persons in Ukraine. International journal of new economics and social sciences (ijoness). 2016. № 4. P. 289-295.
123. Online test BASIC Ph. <https://onlinetestpad.com/ua/test/1665213-test-basic-ph-model-stresodolannya>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест «Стійкість до стресу»

Правила проведення тесту

Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, обравши відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку. Для оцінювання використовуйте шкалу від 1 до 3, де 1 - рідко, 2 – іноді, 3 – часто.

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим.
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи.
4. Я буваю налаштованим агресивно.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю роздратованим.
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою.
9. Я страждаю на безсоння.
10. Своїм недругам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності.
12. У мене бракує часу для відпочинку.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту).
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки.

Підбиття підсумків:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів Рівень вашої стійкості до стресу:

43–54 низький

31–42 середній

18–30 високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Додаток 2

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Правила проведення тесту

Визначте, будь ласка, наскільки ви вважаєте дані твердження вірними відносно себе. Для оцінювання використовуйте шкалу від 1 до 4, де 1 - не вірно, 2 – скоріше не вірно, 3 – скоріше вірно, 4 – вірно.

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.
2. Я насолоджуюся життям.
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.
4. Загалом я відчуваю впевненість.
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані.
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами.
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.
9. Я – спокійна і врівноважена людина.

Підбиття підсумків:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.