

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. М. Знаткова

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ
ДО НОВОЇ ГРОМАДИ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра
на тему: «Комунікативні стратегії подолання конфліктів внутрішньо
переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-244зм

О. М. Знаткова

Керівник роботи: завідувач кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: завідувачка кафедри психології
та філософії Буковинського державного
медичного університету (м. Чернівці),
д. психол. н., проф.

А. С. Борисюк

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Знаткової Олени Миколаївни

1. Тема роботи: «Комунікативні стратегії подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади».

Керівник роботи: Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 141 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Ю. О. Бохонкова – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03»вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Знаткова О. М.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 141 с., рис. – 14, табл. – 30, літератури – 82 дж., додатків – 5

У кваліфікаційній роботі досліджено оптимізацію комунікативних стратегій внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади. Розглянуто теоретичні основи вивчення конфліктів у житті ВПО та проаналізовано психологічні особливості цієї категорії населення. Охарактеризовано специфіку соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та роль громади як адаптаційного середовища.

Проведено констатувальний експеримент із застосуванням комплексу психодіагностичних методик для оцінки стресостійкості, стилів поведінки у конфліктах та рівня соціально-психологічної адаптації. Виявлено домінування пасивних стратегій поведінки (уникнення та пристосування) та низькі показники адаптації у більшості респонденток.

Розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу (10 онлайн-занять) із використанням когнітивно-поведінкової терапії, тренінгу навичок, арт-терапії та групової психотерапії. Ефективність програми підтверджено статистично значущими позитивними змінами у досліджуваних показниках (t-критерій Стьюдента).

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, АСЕРТИВНІСТЬ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ГРОМАДА, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ, КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ, КОНФЛІКТ, ОНЛАЙН-ТРЕНІНГ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТИЛІ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

ABSTRACT

Znatkova O. M. Communicative strategies for conflict resolution by internally displaced persons in the conditions of adaptation to a new community. - Qualification work. - Kyiv, 2025.

The qualification work examines the optimization of communicative strategies of internally displaced persons in the process of adaptation to a new community. The theoretical foundations of studying conflicts in IDP lives are examined and the psychological characteristics of this population category are analyzed. The specifics of social-psychological adaptation of internally displaced persons and the role of the community as an adaptation environment are characterized.

A statement experiment was conducted using a complex of psychodiagnostic methods to assess stress resistance, conflict behavior styles and the level of social-psychological adaptation. The dominance of passive behavioral strategies (avoidance and accommodation) and low adaptation indicators in most respondents were revealed.

A psychological training program (10 online sessions) was developed and tested using cognitive-behavioral therapy, skills training, art therapy and group psychotherapy. The program effectiveness was confirmed through statistically significant positive changes in the studied indicators (Student's t-test).

Key words: ADAPTATION, ASSERTIVENESS, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, COMMUNITY, EMOTIONAL REGULATION, COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY, COMMUNICATIVE STRATEGIES, CONFLICT, ONLINE TRAINING, SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, CONFLICT BEHAVIOR STYLES, STRESS RESISTANCE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ В ЖИТТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ	12
1.1. Аналіз літератури з проблем дослідження	12
1.2. Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб та особливості їх соціально-психологічної адаптації	17
1.3. Громада як середовище адаптації внутрішньо переміщених осіб	25
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ	36
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	36
2.2. Дослідження стресостійкості, стилів поведінки у конфлікті та соціально- психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб	38
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	53
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	65
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ПОСИЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	67
3.1. Теоретичні засади розробки програми розвитку	67
3.2. Програма розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб	78
3.3. Результати формувального експерименту.....	118
3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів	126
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	136
ВИСНОВКИ	138
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	140
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема внутрішнього переміщення населення набула критичної актуальності для сучасної України та світової спільноти загалом. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на 2024 рік Україна посідає одне з перших місць у світі за кількістю внутрішньо переміщених осіб, яка перевищує 5 мільйонів людей. Ця безпрецедентна ситуація, спричинена війною, створила нові виклики для психологічної науки та практики соціальної роботи.

Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності у світлі психологічних наслідків травматичного досвіду втрати дому, руйнування звичного способу життя та необхідності формування нових соціальних зв'язків. Процес інтеграції до нової громади неминуче супроводжується виникненням різноманітних конфліктних ситуацій, які можуть як сприяти успішній адаптації, так і створювати додаткові бар'єри для психологічного благополуччя переселенців. Ефективність подолання цих конфліктів значною мірою залежить від сформованості відповідних комунікативних стратегій, які дозволяють конструктивно вирішувати протиріччя та встановлювати гармонійні відносини з новим соціальним оточенням.

Дослідження комунікативних стратегій та механізмів подолання конфліктів має давню традицію в психологічній науці. Значний внесок у розуміння природи конфліктної взаємодії зробили зарубіжні психологи К. Томас та Р. Кілманн, які розробили класичну типологію стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, що включає конкуренцію, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Американський дослідник М. Дейч створив фундаментальну теорію конфлікту, розрізняючи конструктивні та деструктивні форми конфліктної взаємодії. Канадський психолог А. Бандура у своїй теорії соціального навчання обґрунтував важливість моделювання поведінки у

формуванні комунікативних навичок, що має особливе значення для розуміння процесів адаптації в новому соціальному середовищі.

Серед українських науковців варто відзначити роботи Л.М. Карамушки та Т.В. Карамушки, які досліджували особливості психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, О.В. Михайлич, яка вивчала соціально-психологічні особливості адаптації переселенців, а також Н.М. Могильової, що аналізувала психологічну адаптацію в екстремальних умовах. Важливий внесок у розуміння ролі приймаючої громади зробили А.А. Попок та А.В. Дяченко, які розглядали громаду як активного суб'єкта інтеграційних процесів.

Актуальність дослідження комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами зумовлена кількома важливими факторами. В умовах масового переміщення населення спостерігається значне зростання кількості та інтенсивності конфліктних ситуацій на всіх рівнях соціальної взаємодії – від внутрішньоособистісного до міжгрупового. Традиційні підходи до вирішення адаптаційних проблем часто виявляються неефективними в умовах травматичного досвіду переселення, що потребує розробки нових, спеціально адаптованих психологічних стратегій. Конфлікти в процесі адаптації мають особливі психологічні характеристики, такі як підвищена емоційність, когнітивні спотворення внаслідок стресу та криза ідентичності, що вимагає спеціального підходу до їх аналізу та врегулювання.

Особливої уваги заслуговує феномен стресостійкості як здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до кардинально змінених умов життєдіяльності. Дослідження показують, що рівень стресостійкості може слугувати важливим захисним фактором, що знижує ймовірність виникнення деструктивних конфліктів та сприяє формуванню конструктивних комунікативних стратегій. Водночас, особливості соціально-психологічної адаптації значно впливають на вибір стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, що підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблематики.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов нової громади.

Предмет дослідження – комунікативні стратегії подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в процесі адаптації до нової громади.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади, а також розробити психологічну програму розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи вивчення проблеми конфліктів у житті внутрішньо переміщених осіб в процесі адаптації до нової громади.
2. Охарактеризувати психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та специфіку їх соціально-психологічної адаптації.
3. Розкрити роль громади як середовища адаптації внутрішньо переміщених осіб.
4. Емпірично дослідити стресостійкість, стилі поведінки у конфлікті та рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
5. Розробити та апробувати психологічну програму розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.
6. Оцінити ефективність корекційних заходів.

Теоретико-методологічною основою дослідження є системний підхід до вивчення адаптаційних процесів, концепція стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела та Дж. Тернера, теорія конфлікту М. Дейча, концепція стилів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса та Р. Кілмана, теорія соціального навчання А. Бандури, гуманістична теорія особистості К. Роджерса; принципи детермінізму, розвитку, системності та комплексності у вивченні психологічних явищ.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; констатувальний та формувальний експерименти; тестування (методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, тест Томаса-Кілманна "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації", методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда); методи математичної статистики (t-критерій Стюдента для оцінки значущості різниць).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що

- *комплексно досліджено* комунікативні стратегії подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади;
- *виявлено* взаємозв'язки між рівнем стресостійкості, стилями поведінки у конфлікті та показниками соціально-психологічної адаптації у цієї категорії населення;
- *розроблено та апробовано* спеціалізовану психологічну програму розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про специфіку адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб, розширенні знань про роль комунікативних стратегій у подоланні конфліктних ситуацій, систематизації теоретичних підходів до вивчення проблем адаптації в умовах вимушеного переміщення.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів психологами, соціальними працівниками, фахівцями органів місцевого самоврядування у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Розроблена програма розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів може бути впроваджена в центрах психосоціальної підтримки, громадських організаціях, що працюють з переселенцями, та навчальних закладах для підвищення ефективності адаптаційних процесів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ В ЖИТТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ

1.1. Аналіз літератури з проблем дослідження

Проблема внутрішнього переміщення населення стала надзвичайно актуальною для сучасної України. Війна 2014 року та повномасштабне російське вторгнення 2022 року змусили мільйони українців залишити домівки у пошуках безпеки. Це один із найгостріших викликів для державної політики та психологічної науки. Кількість переміщених осіб понад 5 мільйонів людей [6]. Ця безпрецедентна ситуація створила нові виклики для розуміння психологічних механізмів адаптації. Особливо важливими стали питання міжособистісної взаємодії та формування ефективних стратегій подолання конфліктних ситуацій у процесі інтеграції до нових громад.

За чинним законодавством України, внутрішньо переміщена особа – це громадянин, який вимушений залишити своє постійне місце проживання [8]. Причинами можуть бути збройний конфлікт, тимчасова окупація, повсюдні прояви насильства, порушення прав людини та надзвичайні ситуації. Проте це юридичне визначення лише частково розкриває складність психологічного портрета таких людей. Воно не враховує емоційних, когнітивних та поведінкових особливостей. Ці особливості формуються внаслідок травматичного досвіду вимушеного переміщення [8].

Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним та динамічним процесом. Вона передбачає активне пристосування до кардинально змінених умов життя. Цей процес включає не лише зовнішні поведінкові зміни. Він також передбачає глибокі внутрішні трансформації особистості, перебудову системи цінностей, переосмислення життєвих пріоритетів та формування нової ідентичності. Український дослідник В. Вишньовський підкреслює особливу

складність адаптації вимушено переміщених осіб [5]. Вона характеризується поєднанням травматичного характеру переміщення з необхідністю швидкого пристосування до невідомого соціокультурного середовища.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування людини до нового соціального середовища. Це передбачає засвоєння соціальних норм, ролей та цінностей приймаючої громади. Також важливе формування нових міжособистісних зв'язків та розвиток ефективних стратегій взаємодії з оточенням. Для внутрішньо переміщених осіб цей процес ускладнюється наявністю попереднього травматичного досвіду. Вони втрачають звичний соціальний статус і повинні одночасно долати психологічні бар'єри і соціальні перешкоди.

Дослідження української вченої О.В. Михайлич розкривають етапність соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб [32]. Перший етап характеризується гострим стресовим станом. Люди відчують дезорієнтацію у просторі і часі та відчуття нереальності того, що відбувається. Другий етап супроводжується поступовим усвідомленням нової реальності. Формується первинне розуміння ситуації та з'являються початкові спроби орієнтації в новому середовищі. Третій етап передбачає активні зусилля щодо пристосування до нових умов. Люди шукають ресурси та можливості для відновлення нормального функціонування.

Особливе місце в дослідженні адаптаційних процесів займає вивчення копінг-стратегій. Це свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій та адаптацію до складних життєвих обставин. Копінг-стратегії можуть бути орієнтованими на вирішення проблем. Також вони можуть бути спрямовані на регуляцію емоцій або уникнення стресових ситуацій.

Дослідження О. Богдан демонструють складний взаємозв'язок між стратегіями психологічного добробуту та копінг-стратегіями в екстремальних умовах війни [4]. Авторка зазначає, що найбільш ефективними виявляються проблемно-орієнтовані стратегії. Вони передбачають активні дії для вирішення конкретних проблем, пошук інформації та мобілізацію власних ресурсів. Менш

ефективними є емоційно-орієнтовані стратегії. Хоча вони можуть бути корисними на початкових етапах адаптації для зниження гострого стресу (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб

Тип стратегії	Характеристика	Ефективність
Проблемно-орієнтовані	Активні дії для вирішення проблем	Висока
Емоційно-орієнтовані	Регуляція емоційних реакцій	Середня
Уникнення	Ігнорування проблемної ситуації	Низька
Пошук соціальної підтримки	Звернення за допомогою до оточуючих	Висока

Конфлікт у контексті адаптації може проявлятися як протиріччя між потребами, цінностями, очікуваннями переселенців та можливостями приймаючої громади. Також конфлікт може виникати через обмеження ресурсів або негативні настановлення місцевого населення. Такі конфлікти можуть виникати на внутрішньоособистісному рівні. Це боротьба між бажанням повернутися додому та необхідністю адаптуватися до нового місця. На міжособистісному рівні це непорозуміння з представниками місцевої громади. На міжгруповому рівні виникає протистояння між групами переселенців та місцевими жителями.

Комунікативні стратегії подолання конфліктів визначаються як усвідомлені або неусвідомлені способи організації міжособистісної взаємодії. Вони спрямовані на розв'язання протиріч, досягнення взаєморозуміння та гармонізацію відносин з оточуючими людьми. Для внутрішньо переміщених осіб володіння широким репертуаром ефективних комунікативних стратегій стає критично важливим [50]. Це фактор успішної інтеграції в нову громаду, формування позитивних соціальних зв'язків та попередження конфліктних ситуацій.

Міжнародні дослідження британських учених А.Б. Стренга та Н. Квінн переконливо демонструють важливість соціальних зв'язків [79]. Якість та інтенсивність соціальних зв'язків є предиктором психологічного благополуччя вимушених мігрантів. Автори підкреслюють, що соціальна ізоляція може

призводити до поглиблення існуючих психологічних проблем. Вона формує депресивні стани та значно ускладнює процес адаптації до нового соціокультурного середовища.

Дослідження українських науковців А.А. Попка та А.В. Дяченка розкривають важливу роль приймаючої громади [39]. Вона виступає як активний суб'єкт інтеграційного процесу. Автори обґрунтовано стверджують, що успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб залежить не лише від їхніх власних зусиль. Важливими є мотивація та ресурси переселенців, а також готовність, відкритість та активна підтримка з боку місцевого населення. Це створює основу для розуміння інтеграції як двостороннього процесу.

Гендерний аспект адаптації внутрішньо переміщених осіб привертає дедалі більшу увагу дослідників. Це пов'язано зі специфічними викликами, з якими стикаються чоловіки та жінки у процесі пристосування до нових умов життя. Канадські дослідниці М. Гоулетт та Д. Дворніченко у своїй ґрунтовній роботі описують унікальні переживання українських жінок, які зазнали повторного внутрішнього переміщення [68]. Авторки звертають увагу на те, що жінки часто несуть подвійний тягар відповідальності – відповідають за власну адаптацію та за забезпечення адаптації своїх дітей та інших членів родини. Все це відбувається в умовах хронічної невизначеності та обмежених ресурсів.

Перспективи майбутнього та здатність до цілепокладання відіграють дуже важливу роль у процесі психологічної адаптації. Дослідження В.А. Діброви розкривають стратегії конструювання особистісного майбутнього внутрішньо переміщених осіб [17]. Авторка доводить, що особи, здатні формувати реалістичні, але оптимістичні плани на майбутнє, мають кращі результати адаптації. Вони можуть визначати досяжні цілі та демонструють значно кращі показники психологічної стійкості. Також у них вища життєва задоволеність та загальна успішність адаптаційного процесу.

Роль професійної психологічної підтримки в процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб неможливо переоцінити. Дослідження Т.Д. Каменчук підкреслюють критичну важливість своєчасної та кваліфікованої психологічної

допомоги [20]. Це особливо актуально для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Авторка доводить, що рання психологічна інтервенція може значно полегшити гостроту адаптаційного процесу. Вона може запобігти розвитку серйозних психологічних порушень та сприяти формуванню ефективних копінг-стратегій.

Концепція резильєнтності або психологічної стійкості стає центральною у сучасних підходах до розуміння адаптаційних процесів. Дослідження Н.М. Могильової розкривають особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб [33]. Це відбувається в умовах тривалого військового конфлікту. Авторка підкреслює, що формування та розвиток резильєнтності є ключовим фактором успішного подолання травматичного досвіду. Це також основа для побудови нового, повноцінного життя в змінених обставинах.

Дослідження процесів інтеграції розкривають двосторонню природу цього явища. Воно потребує активної участі як переселенців, так і приймаючих громад. Роботи Н. Гапак та Я. Бойко аналізують виклики, можливості та проблеми інтеграції внутрішніх мігрантів у нові громади [13]. Автори особливо підкреслюють важливість формування толерантності та взаєморозуміння між різними групами населення. Також критично важливою є готовність до культурного обміну як основи для успішної інтеграції.

Результати соціологічних досліджень розкривають конкретні перешкоди та виклики інтеграційного процесу. Дослідження Н.П. Павлик, М.В. Гордон та Н.В. Оленцевич проведене у формі масштабного опитування [37]. Воно виявило основні бар'єри для соціальної інтеграції. Найбільш значущими перешкодами автори виділяють мовні бар'єри та культурні відмінності. Також важливими є стереотипи та упередження з боку місцевого населення. Обмежені економічні можливості як переселенців, так і приймаючих громад створюють додаткові труднощі.

Крос-культурні дослідження копінг-стратегій надають важливу інформацію про механізми подолання стресу у різних соціокультурних

контекстах. Африканські дослідники Д. Саліху, М. Чутіямі та У.М. Белло провели крос-секційне дослідження [77]. Вони аналізують копінг-стратегії переміщених осіб та приймаючої громади в умовах збройного конфлікту. Результати показують, що ефективність різних копінг-стратегій може значно варіювати залежно від характеристик груп населення (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Ефективність різних копінг-стратегій для різних груп внутрішньо переміщених осіб

Група	Найбільш ефективні стратегії	Найменш ефективні стратегії
Молоді дорослі	Пошук інформації, планування	Уникнення, самозвинувачення
Люди середнього віку	Проблемно-орієнтовані дії	Емоційне вивантаження
Літні люди	Соціальна підтримка, релігія	Агресивні реакції
Жінки з дітьми	Пошук допомоги, адаптація	Ізоляція, песимізм

Сучасний стан наукового знання у сфері комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами характеризується активним розвитком. Водночас він демонструє наявність значних прогалин та невирішених питань. Існуючі дослідження створюють міцні теоретичні основи для розуміння складності та багатоаспектності цієї проблеми. Проте багато аспектів потребують додаткового вивчення та емпіричної верифікації. Особливо це стосується специфічних аспектів української ситуації та сучасних геополітичних викликів.

1.2. Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб та особливості їх соціально-психологічної адаптації

Внутрішньо переміщені особи являють собою особливу соціальну групу, психологічний портрет якої формується під впливом комплексу травматичних факторів та специфічних умов життєдіяльності. Ця категорія населення характеризується унікальним поєднанням втрат та ресурсів, вразливості та стійкості, що робить їх дослідження актуальним. Психологічні особливості

формуються під впливом травматичного досвіду втрати дому, руйнування звичного способу життя, необхідності адаптації до нового соціокультурного середовища та постійного стресу від невизначеності майбутнього. Водночас ці люди демонструють різноманітні адаптивні стратегії та механізми психологічного захисту, які дозволяють їм не лише виживати в складних обставинах, але й знаходити нові можливості для особистісного розвитку [19, с. 23].

Психологічна травма втрати дому та звичного середовища життєдіяльності є центральним елементом психологічного портрета внутрішньо переміщених осіб. Домашнє середовище традиційно розглядається як основа психологічної безпеки та стабільності особистості. Втрата цього середовища призводить до порушення базового відчуття безпеки та передбачуваності світу. Люди втрачають не лише фізичний простір, але й символічний дім як джерело ідентичності та приналежності. Це створює глибоку екзистенційну кризу, яка може тривати місяці або навіть роки після фізичного переміщення.

Порушення ідентичності та самосприйняття становлять ще один важливий аспект психологічного портрета переселенців. Вимушене переміщення часто призводить до кризи ідентичності, коли людина втрачає звичні соціальні ролі та статуси. Професійна ідентичність може бути порушена через неможливість продовжувати звичну трудову діяльність. Соціальна ідентичність страждає від втрати звичного кола спілкування та соціальних зв'язків. Регіональна ідентичність зазнає трансформації через необхідність адаптації до нової територіальної приналежності [17, с. 68].

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним багатокомпонентним процесом пристосування до нових умов життєдіяльності, який розгортається одночасно на декількох рівнях людського функціонування [32, с. 27]. Цей процес включає емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти, кожен з яких має свої специфічні особливості та закономірності розвитку. Емоційна адаптація передбачає не лише стабілізацію емоційного стану, але й формування нових емоційних зв'язків з

новим середовищем, здатність переживати позитивні емоції в нових умовах та розвиток емоційної толерантності до невизначеності. Когнітивна адаптація включає переосмислення життєвої ситуації, формування нових когнітивних схем для розуміння нового середовища, розвиток навичок критичного мислення для аналізу нових викликів та можливостей [49, с. 78]. Поведінкова адаптація передбачає засвоєння нових форм поведінки, необхідних для ефективного функціонування в новому середовищі, модифікацію звичних поведінкових патернів та розвиток нових навичок соціальної взаємодії. Соціальна адаптація включає інтеграцію в нові соціальні мережі, засвоєння норм та цінностей приймаючої громади, формування нових соціальних ролей та відновлення соціального статусу [37, с. 75].

Дослідження Н.М. Могильової виділяють декілька стадій соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб [33]. Перша стадія характеризується шокним станом та гострою стресовою реакцією на ситуацію переміщення. Друга стадія передбачає початкове пристосування та мобілізацію адаптивних ресурсів. Третя стадія включає активну адаптацію та формування нових життєвих стратегій. Четверта стадія характеризується відносною стабілізацією та інтеграцією в нове соціальне середовище.

Психологічні ресурси адаптації внутрішньо переміщених осіб включають як індивідуальні, так і соціальні компоненти, які взаємодіють між собою та створюють унікальний профіль адаптивних можливостей кожної людини. До індивідуальних ресурсів належать особистісні якості, такі як психологічна стійкість, яка дозволяє витримувати значні стреси та швидко відновлюватися після травматичних подій, оптимізм як здатність бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, гнучкість мислення, що дозволяє швидко адаптуватися до нових обставин та знаходити креативні рішення проблем, а також здатність до навчання, яка є критично важливою для засвоєння нових навичок та знань, необхідних для функціонування в новому середовищі [54, с. 118]. Особливо важливою є наявність соціальної мережі підтримки, яка може

функціонувати як буферний механізм проти стресу та джерело ресурсів для адаптації.

Відчуття безпеки є критично важливим фактором успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Дослідження показують значні відмінності у сприйнятті безпеки між різними групами населення. Внутрішньо переміщені особи часто відчувають вищий рівень тривоги та небезпеки порівняно з місцевим населенням [80].

Когнітивні особливості внутрішньо переміщених осіб включають специфічні патерни мислення та сприйняття реальності, які формуються під впливом травматичного досвіду та необхідності адаптації до нових умов. Часто спостерігається підвищена пильність та настороженість до потенційних загроз, що є адаптивною реакцією на попередній травматичний досвід, але може створювати труднощі у повсякденному функціонуванні. Може розвиватися катастрофічне мислення, коли людина схильна до песимістичних прогнозів та очікування негативних подій, що часто є результатом попереднього досвіду раптових та драматичних змін у житті. Водночас багато переселенців демонструють когнітивну гнучкість та здатність до швидкого навчання новим навичкам, що свідчить про активацію адаптивних механізмів мислення.

Емоційна сфера характеризується підвищеною емоційною лабільністю та реактивністю. Часто спостерігаються перепади настрою, підвищена тривожність та схильність до депресивних станів [23, с. 65]. Проте багато людей також демонструють емоційну стійкість та здатність до емоційної саморегуляції. Особливо важливою є здатність до переживання та проробки горя за втраченим домом та способом життя.

Мотиваційна сфера зазнає значних трансформацій у процесі вимушеного переміщення. Попередні життєві цілі та пріоритети можуть втратити актуальність, що вимагає формування нової системи мотивів та цілей. Деякі люди демонструють високу мотивацію до адаптації та досягнення успіху в нових умовах. Інші можуть переживати кризу мотивації та втрату життєвих орієнтирів.

Важливим є процес переосмислення життєвих цінностей та формування нових життєвих смислів [23, с. 66].

Комплексна модель психологічної адаптації на основі аналізу сучасних досліджень, включає декілька ключових компонентів, які взаємодіють між собою та визначають успішність адаптаційного процесу:

- 1) індивідуально-психологічний компонент (особистісні риси, когнітивні здібності, емоційна стійкість, мотиваційна сфера);
- 2) соціально-психологічний компонент (навички міжособистісного спілкування);
- 3) соціально-економічний компонент (професійні навички, фінансові ресурси, доступ до соціальних послуг);
- 4) середовищний компонент (характеристики приймаючої громади, наявність підтримуючих інституцій, культурна близькість).

Міжособистісні стосунки внутрішньо переміщених осіб зазнають значних змін та реорганізації, що створює як виклики, так і можливості для особистісного розвитку. Втрата звичного соціального оточення, яке часто формувалося протягом багатьох років і включало родичів, друзів, колег та сусідів, вимагає формування нових соціальних зв'язків та відносин, що може бути психологічно виснажливим процесом. Це може бути особливо складним для людей похилого віку, які мають більш сталі соціальні патерни, або для тих, хто має природні труднощі з соціальною комунікацією, такі як інтроверти або люди з соціальною тривожністю [32, с. 28]. Водночас вимушене переміщення може сприяти формуванню нових, більш міцних соціальних зв'язків, заснованих на взаємній підтримці, розумінні спільного досвіду та солідарності у подоланні труднощів.

Сімейні стосунки часто зазнають значних трансформацій у результаті вимушеного переміщення. Стрес та невизначеність можуть як зміцнювати сімейні зв'язки, так і створювати додаткові напруження. Особливо складною є ситуація для сімей з дітьми, де батьки повинні не лише справлятися з власним стресом, але й підтримувати дітей [31]. Роздільне проживання членів сім'ї, що

іноді виникає через обставини переміщення, може створювати додатковий психологічний тиск.

Професійна ідентичність та трудова адаптація становлять окремий важливий аспект психологічного функціонування внутрішньо переміщених осіб, оскільки робота традиційно є не лише джерелом доходу, але й важливим компонентом самоідентифікації та соціального статусу. Втрата звичної роботи або неможливість продовжувати професійну діяльність у тій самій сфері може призводити до глибокої кризи професійної ідентичності, коли людина втрачає відчуття власної компетентності та професійної цінності [31]. Необхідність перекваліфікації або зміни сфери діяльності вимагає не лише освоєння нових професійних навичок, але й психологічної готовності до зміни власного професійного образу та статусу, що може бути особливо складним для людей середнього та похилого віку, які мають значний досвід у певній професійній сфері.

Особливості адаптації різних вікових груп демонструють значну варіативність у психологічних характеристиках та потребах. Діти зазвичай демонструють більшу гнучкість та швидкість адаптації, але можуть мати специфічні потреби в емоційній підтримці та стабільності. Підлітки часто переживають особливо гострі проблеми з ідентичністю та приналежністю [2, с. 25]. Дорослі люди мають більший життєвий досвід, але можуть мати більші труднощі з адаптацією до кардинальних змін.

Культурна адаптація є особливо актуальною для внутрішньо переміщених осіб, які переїжджають у регіони з відмінною культурною специфікою. Це може включати мовні відмінності, різні традиції та звичаї, відмінні стилі міжособистісного спілкування. Процес культурної адаптації вимагає не лише засвоєння нових культурних норм, але й збереження власної культурної ідентичності.

Динаміка адаптаційного процесу характеризується нелінійністю та індивідуальною варіативністю, що робить кожен випадок адаптації унікальним та потребує індивідуального підходу [33, с. 83]. Окремі етапи можуть

накладатися один на одного або повторюватися циклічно, створюючи складну картину психологічних змін, яка може включати періоди значного прогресу, що змінюються фазами тимчасового регресу або стагнації. Процес адаптації може включати періоди прогресу та регресу, що є нормальною частиною пристосування до кардинальних життєвих змін та не свідчить про неуспішність адаптаційного процесу. Розуміння цієї динаміки є важливим для розробки ефективних програм підтримки, які б враховували циклічність та нелінійність адаптаційних процесів і не очікували постійного поступального прогресу [46, с. 63].

Індивідуальні відмінності в адаптаційних процесах зумовлені комплексом факторів, включаючи особистісні особливості, попередній життєвий досвід, наявність соціальної підтримки та специфіку обставин переміщення [53, с. 95]. Деякі люди демонструють високу резильєнтність та швидко адаптуються до нових умов. Інші потребують тривалої професійної підтримки та допомоги у процесі адаптації [20, с. 24].

Прогностичні фактори успішної адаптації включають як захисні, так і фактори ризику. До захисних факторів належать високий рівень освіти, наявність професійних навичок, соціальна підтримка, оптимістичне мислення та попередній досвід подолання труднощів [53, с. 92]. Факторами ризику є травматичний досвід, соціальна ізоляція, матеріальні труднощі, проблеми зі здоров'ям та негативне ставлення з боку приймаючої громади.

Загальна характеристика внутрішньо переміщених осіб як соціально-психологічної групи включає поєднання вразливості та стійкості, втрат та можливостей, проблем та ресурсів, що створює унікальний профіль цієї групи населення в контексті сучасних соціальних викликів. Ця група демонструє значну гетерогенність у психологічних характеристиках та адаптаційних стратегіях, що відображає різноманітність індивідуальних траєкторій адаптації та підкреслює необхідність диференційованого підходу до надання психологічної допомоги.

1.3. Громада як середовище адаптації внутрішньо переміщених осіб

Громада є ключовим середовищем, яке визначає успішність або неуспішність адаптаційного у нових умовах життєдіяльності. Вона виступає не лише як географічний простір або адміністративна одиниця, але як складна соціальна система, що включає формальні та неформальні інституції, культурні норми, традиції, економічні можливості та соціальні мережі взаємодії. Приймаюча громада може функціонувати як потужний ресурс підтримки та інтеграції, створюючи сприятливі умови для швидкої адаптації переселенців через надання матеріальної допомоги, емоційної підтримки, доступу до освіти та медичних послуг, можливостей для працевлаштування та соціальної взаємодії. Або, навпаки, вона може ставати джерелом додаткового стресу та перешкод через наявність упереджень, стереотипів, обмежених ресурсів, культурних бар'єрів або конкуренції за робочі місця та соціальні послуги.

Громада у контексті адаптації внутрішньо переміщених осіб може бути визначена як територіально обмежена соціальна спільнота, що характеризується спільними інтересами, цінностями, традиціями та взаємозв'язками між її членами. Вона включає як постійних жителів певної території, так і тимчасових мешканців, створюючи унікальну соціокультурну матрицю для життєдіяльності всіх своїх учасників.

Структура приймаючої громади включає декілька ключових компонентів, які впливають на процеси адаптації переселенців. Інституційний компонент охоплює офіційні організації та установи, такі як органи місцевого самоврядування, освітні заклади, медичні установи, служби зайнятості та соціального захисту [41]. Громадський компонент включає неурядові організації, волонтерські групи, релігійні спільноти та інші форми самоорганізації громадян. Економічний компонент представлений місцевим ринком праці, підприємствами, малим та середнім бізнесом.

Соціально-психологічний клімат громади має визначальне значення у створенні сприятливих умов для ефективної адаптації внутрішньо переміщених

осіб та являє собою складну систему міжособистісних відносин, настроїв, очікувань та стереотипів, що панують у певному соціальному середовищі [54, с. 117]. Цей клімат характеризується рівнем толерантності, який проявляється у готовності приймати людей з інших регіонів, розуміти їхні труднощі та особливості, відкритості до нових людей, що включає готовність до знайомства, спілкування та встановлення довірчих відносин, готовності до взаємодопомоги та співпраці, яка виражається у бажанні надавати практичну підтримку, ділитися ресурсами та досвідом [59, с. 8]. Громади з позитивним соціально-психологічним кліматом, де переважають цінності гуманізму, взаємоповаги та солідарності, демонструють вищі показники успішної інтеграції переселенців, швидше формування міжкультурних зв'язків та менше конфліктних ситуацій. Тоді як громади з високим рівнем недовіри, ворожості, ксенофобії або замкнутості створюють додаткові психологічні бар'єри для адаптації, можуть призводити до ізоляції переселенців та формування паралельних соціальних структур [57, с. 68].

Дослідження українських науковців А.А. Попка та А.В. Дяченка розкривають важливість активної позиції приймаючої громади у процесах інтеграції [39, с. 25]. Громада не може залишатися пасивним спостерігачем процесів переселення, а повинна активно включатися у створення умов для успішної адаптації. Це передбачає не лише надання матеріальної допомоги, але й формування атмосфери прийняття та підтримки.

Ресурси громади для підтримки внутрішньо переміщених осіб можуть бути класифіковані за різними критеріями та становлять основу для формування ефективної системи інтеграційної підтримки [1, с. 15]. Матеріальні ресурси включають широкий спектр фізичних активів: житло різних типів від тимчасового розміщення до довгострокової оренди, фінансову допомогу у вигляді грошових виплат, субсидій або предмети першої необхідності, одяг відповідно до сезону та віку, меблі та побутову техніку для облаштування побуту [40, с. 2]. Інформаційні ресурси передбачають систематичне надання актуальної, достовірної та доступної інформації про можливості працевлаштування в різних сферах економіки, освітні програми для дітей та дорослих, спектр соціальних

послуг та процедури їх отримання, правову допомогу та консультації щодо оформлення документів. Психологічні ресурси включають професійну емоційну підтримку, індивідуальне та групове консультування, спеціалізовані терапевтичні послуги для подолання травм та адаптаційних труднощів [46, с. 62]. Соціальні ресурси представлені розгалуженими мережами підтримки, включаючи формальні та неформальні групи взаємодопомоги, можливості для активної соціалізації через участь у громадських заходах, культурних активностях та волонтерських ініціативах (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура ресурсів громади для підтримки внутрішньо переміщених осіб

Культурні особливості приймаючої громади значною мірою визначають специфіку адаптаційних процесів та можуть як полегшувати, так і ускладнювати інтеграцію переселенців [18]. Громади з багатою культурною традицією та історичним досвідом взаємодії з представниками різних культур, етнічних груп або регіональних спільнот зазвичай демонструють більшу психологічну готовність до прийняття переселенців, мають напрацьовані механізми культурної адаптації та більш толерантне ставлення до культурного різноманіття

[37, с. 77]. Мовні особливості також відіграють критично важливу роль у процесах комунікації та соціальної інтеграції, оскільки мовні бар'єри, включаючи відмінності у діалектах, акцентах або використанні специфічної регіональної лексики, можуть створювати серйозні труднощі для ефективної комунікації, розуміння локальних норм та повноцінної участі у громадському житті [78, с. 140].

Економічні можливості громади є одним із найважливіших факторів, що визначають привабливість певної території для внутрішньо переміщених осіб. Наявність робочих місць, інфраструктури, доступність послуг та можливості для підприємницької діяльності створюють сприятливі умови для економічної адаптації переселенців [31, с. 45]. Водночас обмежені економічні ресурси можуть призводити до конкуренції між місцевими жителями та переселенцями, що створює потенціал для конфліктів.

Роль місцевого самоврядування у створенні сприятливих умов для адаптації внутрішньо переміщених осіб неможливо переоцінити, оскільки саме органи місцевої влади мають найбільші можливості для координації зусиль різних інституцій та ресурсів на території громади [41]. Ефективна муніципальна політика може значно полегшити процеси інтеграції через розробку та впровадження спеціальних цільових програм підтримки, які враховують специфічні потреби як переселенців, так і приймаючої громади, координацію діяльності різних служб та організацій для уникнення дублювання функцій та максимізації ефективності використання ресурсів [51], а також створення постійно діючих механізмів для конструктивного діалогу між різними групами населення, включаючи регулярні громадські слухання, робочі групи та консультативні ради [61].

Комплексний підхід місцевої влади до вирішення питань адаптації включає декілька ключових напрямків [59, с. 6]:

- 1) організаційний напрямок (створення спеціальних служб та координаційних центрів для роботи з внутрішньо переміщеними особами, призначення відповідальних осіб та розподіл функціональних обов'язків);

- 2) ресурсний напрямок (інтеграції, пошук додаткового фінансування через гранти та партнерські програми);
- 3) інформаційний напрямок (забезпечення доступу до актуальної, зрозумілої та корисної інформації про права, можливості та послуги через різні канали комунікації);
- 4) соціально-психологічний напрямок (сприяння формуванню толерантної атмосфери та позитивного ставлення до переселенців через освітні кампанії та міжкультурні заходи).

Освітні заклади громади відіграють особливо важливу роль у процесах адаптації сімей з дітьми. Школи та дошкільні заклади стають місцем не лише здобуття освіти, але й соціалізації дітей-переселенців, формування нових дружніх зв'язків та засвоєння культурних норм нового середовища. Успішна освітня інтеграція дітей часто стає каталізатором для адаптації всієї сім'ї [2, с. 22].

Громадські організації та волонтерський рух є потужним ресурсом підтримки внутрішньо переміщених осіб у багатьох українських громадах та часто виступають як перший контакт переселенців з новим соціальним середовищем [26, с. 78]. Ці організації, завдяки своїй гнучкості, мобільності та безпосередній близькості до потреб людей, часто виявляються більш оперативними та ефективними у наданні допомоги порівняно з державними структурами, які можуть бути обмежені бюрократичними процедурами та формальними вимогами [48, с. 35]. Волонтерські групи можуть надавати надзвичайно широкий спектр послуг та підтримки: від невідкладної допомоги до психологічної підтримки через групи взаємодопомоги, індивідуальне консультування та організацію реабілітаційних заходів, а також правового консультування щодо оформлення документів, отримання соціальних послуг та захисту прав переселенців [40, с. 5].

Релігійні спільноти також відіграють значну роль у процесах адаптації, особливо для тих переселенців, для яких релігія є важливою частиною ідентичності. Церкви, мечеті, синагоги та інші релігійні установи можуть

надавати не лише духовну підтримку, але й практичну допомогу у вигляді житла, їжі та соціальних контактів [60, с. 35].

Соціальні мережі та неформальні зв'язки у громаді часто виявляються не менш важливими за формальні інституції та можуть стати вирішальним фактором у процесі успішної інтеграції переселенців [79, с. 340]. Дружні відносини з сусідами, які можуть розпочатися з простих щоденних взаємодій та поступово переростати у довірчі стосунки, колегами по роботі, що сприяє не лише професійній адаптації, але й розширенню соціального кола, батьками інших дітей у школі або дитячому садку, що створює природні можливості для спілкування та взаємодопомоги, можуть стати міцною основою для формування глибокого відчуття приналежності та повноцінної інтеграції у громаду [32, с. 30]. Ці неформальні зв'язки часто надають не лише емоційну підтримку через розуміння, співчуття та дружнє спілкування, але й надзвичайно цінну практичну допомогу у повсякденних справах, включаючи поради щодо місцевих особливостей, рекомендації щодо послуг та можливостей, а також конкретну допомогу у вирішенні побутових питань (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Фактори громадського середовища, що впливають на адаптацію
внутрішньо переміщених осіб**

Фактор	Позитивний вплив	Негативний вплив	Способи оптимізації
Економічні можливості	Працевлаштування, стабільність	Конкуренція, безробіття	Створення нових робочих місць
Соціальний клімат	Толерантність, підтримка	Упередження, дискримінація	Програми сенсibilізації
Культурна близькість	Швидка адаптація	Культурний шок	Культурно-освітні програми
Інфраструктура	Доступність послуг	Перевантаження систем	Розвиток інфраструктури

Культурні та спортивні заклади громади створюють можливості для дозвілєвої активності та творчого самовираження внутрішньо переміщених осіб. Участь у культурних заходах, спортивних секціях, творчих колективах сприяє соціалізації та формуванню нових соціальних зв'язків. Це особливо

важливо для дітей та молоді, які потребують можливостей для самореалізації та розвитку талантів.

Інформаційне середовище громади, включаючи місцеві ЗМІ, соціальні мережі та інформаційні ресурси, може значно впливати на формування громадської думки щодо внутрішньо переміщених осіб та створювати або позитивний, або негативний контекст для їх сприйняття місцевим населенням [78, с. 145]. Позитивне, збалансоване та етичне висвітлення історій успішної інтеграції, демонстрація внеску переселенців у розвиток громади через їхню професійну діяльність, волонтерську роботу або культурні ініціативи, а також об'єктивне інформування про реальні потреби та виклики, з якими стикаються переселенці, може значно сприяти формуванню толерантного, емпатичного ставлення та розуміння серед місцевого населення [37, с. 76]. Водночас негативне, упереджене або сенсаційне висвітлення може посилювати стереотипи, страхи та конфліктний потенціал у громаді [16, с. 55].

Житлові умови у громаді є одним із найбільш критичних факторів для адаптації внутрішньо переміщених осіб [44]. Наявність доступного житла, його якість та умови проживання безпосередньо впливають на фізичне та психологічне благополуччя переселенців [19, с. 62]. Тимчасове розміщення у колективних центрах може бути необхідним на початковому етапі, але довгострокова адаптація потребує забезпечення окремим житлом [29, с. 70].

Транспортна інфраструктура громади визначає мобільність внутрішньо переміщених осіб та їх доступ до різних послуг та можливостей [47, с. 52]. Розвинена система громадського транспорту полегшує пошук роботи, відвідування освітніх закладів, медичних установ та участь у громадському житті. Обмежена транспортна доступність може створювати додаткові бар'єри для інтеграції (див. рис. 1.2).

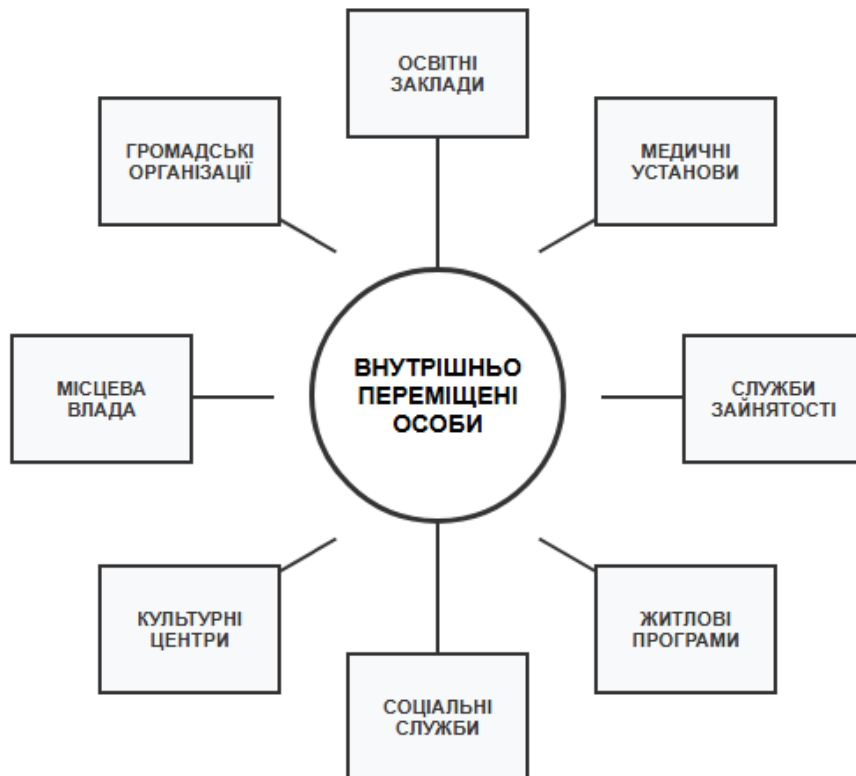


Рис. 1.2. Схема взаємодії внутрішньо переміщених осіб з ресурсами громади

Виклики та бар'єри у громадському середовищі можуть значно ускладнювати процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб та потребують системного аналізу для розробки ефективних стратегій їх подолання. Конкуренція за обмежені ресурси, особливо у сферах працевлаштування, житла, освіти та соціальних послуг, може створювати напруження між різними групами населення та призводити до формування негативних настроїв щодо переселенців [43]. Культурні непорозуміння, що виникають через відмінності у традиціях, звичаях, способах комунікації або життєвих цінностях, можуть ускладнювати

повсякденну взаємодію та гальмувати процеси взаємного пристосування. Мовні бар'єри, навіть у межах однієї країни, можуть включати діалектні особливості, професійну термінологію або культурно-специфічні вирази, що створює труднощі у спілкуванні та розумінні. Упередження та стереотипи, які можуть базуватися на неповній або спотвореній інформації, попередньому негативному досвіді або впливі негативних медіа-повідомлень, можуть призводити до дискримінації та соціального виключення переселенців [54, с. 118].

Роль громади як середовища адаптації внутрішньо переміщених осіб є багатоаспектною та динамічною, що вимагає постійної уваги та адаптації підходів відповідно до змінюваних умов та потреб [59, с. 10]. Вона включає не лише надання матеріальних ресурсів та формальних послуг, але й створення особливого соціально-психологічного середовища, яке сприяє глибокій інтеграції, взаємному збагаченню та гармонійному співіснуванню всіх учасників громадського життя незалежно від їх походження та обставин переселення [38, с. 76]. Успішна адаптація переселенців значною мірою залежить від готовності та здатності громади стати справжнім домом для нових мешканців, забезпечуючи їм не лише фізичну безпеку та матеріальну підтримку, але й фундаментальне відчуття приналежності, можливості для повноцінної участі у всіх аспектах громадського життя, включаючи економічну діяльність, культурні заходи, освітні процеси та громадське самоврядування, а також перспективи для особистісного та професійного розвитку у новому соціальному контексті.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Теоретичний аналіз проблеми комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами засвідчує критичну актуальність цієї проблематики для сучасної України. Понад 5 мільйонів українців змушені були залишити свої домівки, що створило безпрецедентні виклики для психологічної науки. Аналіз наукових джерел показав складність та багатоаспектність адаптаційних процесів, які включають психологічні, соціальні, економічні та культурні виміри. Особливо важливим є розуміння того, що успішна адаптація залежить не лише від індивідуальних ресурсів переселенців, але й від готовності приймаючих громад забезпечити підтримку та створити сприятливі умови для інтеграції.

Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб розкриває їх як особливу соціальну групу з унікальним поєднанням вразливості та стійкості. Ключовими особливостями є травматичний досвід втрати дому, порушення ідентичності та необхідність формування нових адаптивних стратегій. Соціально-психологічна адаптація являє собою складний процес, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти і характеризується нелінійністю та індивідуальною варіативністю. Виявлено значні вікові та гендерні особливості адаптації, які потребують диференційованого підходу до надання психологічної допомоги.

Роль громади як середовища адаптації виявилася критично важливою для успішності інтеграційних процесів. Громада функціонує як складна соціальна система, що включає формальні та неформальні інституції, культурні норми та соціальні мережі. Структура ресурсів громади охоплює матеріальні, інформаційні, психологічні та соціальні компоненти. Особливе значення має соціально-психологічний клімат громади, який характеризується рівнем толерантності та готовності до взаємодопомоги. Громади з позитивним кліматом демонструють вищі показники успішної інтеграції переселенців.

Основними викликами у громадському середовищі є конкуренція за обмежені ресурси, культурні непорозуміння, мовні бар'єри та стереотипи. Водночас успішні практики інтеграції демонструють важливість комплексного підходу. Роль місцевого самоврядування, освітніх та медичних закладів, а також неформальних соціальних мереж є взаємодоповнюючою для створення сприятливого середовища адаптації.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що комунікативні стратегії подолання конфліктів є ключовим елементом успішної адаптації, однак ця проблематика потребує подальшого емпіричного вивчення. Теоретичний аналіз показав, що успішна адаптація є результатом складної взаємодії індивідуальних, соціальних та середовищних факторів. Це підкреслює необхідність розробки комплексних підходів до вивчення проблем адаптації. Виявлені прогалини у науковому знанні обґрунтовують актуальність проведення емпіричних досліджень комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОЇ ГРОМАДИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Процес вимушеного переміщення створює особливі виклики для психологічної діагностики, оскільки потребує комплексного підходу до вивчення стресостійкості, конфліктної поведінки та адаптаційних процесів. Травматичний досвід втрати дому, руйнування звичного способу життя та необхідність інтеграції до нової громади вимагають розробки спеціальної методології дослідження, яка б враховувала специфіку психологічного стану цієї категорії населення.

Теоретичним підґрунтям емпіричного дослідження є низка фундаментальних психологічних концепцій, розглянутих у першому розділі роботи. Комунікативні стратегії подолання конфліктів визначаються як усвідомлені або неусвідомлені способи організації міжособистісної взаємодії, спрямовані на розв'язання протиріч, досягнення взаєморозуміння та гармонізацію відносин з оточуючими людьми [50]. Для внутрішньо переміщених осіб володіння широким репертуаром ефективних комунікативних стратегій стає критично важливим фактором успішної інтеграції в нову громаду.

Концепція стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман обґрунтовує необхідність вивчення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб, оскільки процес вимушеного переміщення супроводжується інтенсивним стресовим навантаженням та вимагає мобілізації адаптивних ресурсів особистості. Теорія конфлікту М. Дейча, яка розрізняє конструктивні та деструктивні форми конфліктної взаємодії, дозволяє аналізувати конфліктні ситуації в процесі адаптації не лише як перешкоду, але й як потенційне джерело

розвитку. Концепція стилів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса та Р. Кілманна створює основу для типологічного аналізу поведінки внутрішньо переміщених осіб у конфліктних ситуаціях, виділяючи п'ять базових стратегій: конкуренцію, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування [50].

У нашому дослідженні ми спираємося на системний, особистісно-діяльнісний та ресурсний підходи до вивчення комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами. Системний підхід дозволяє розглядати процес адаптації як складну взаємодію особистісних, соціальних та середовищних факторів, що особливо важливо в умовах травматичного досвіду переміщення. Особистісно-діяльнісний підхід враховує індивідуальні особливості переселенців у процесі адаптації до нової громади, визнаючи унікальність кожної життєвої історії. Ресурсний підхід дозволяє аналізувати механізми використання особистісних та соціальних ресурсів для подолання конфліктів, фокусуючись на сильних сторонах та потенціалі внутрішньо переміщених осіб.

Методологічними принципами дослідження є принципи системності (розгляд комунікативних стратегій у контексті цілісного процесу адаптації), розвитку (врахування динамічного характеру адаптаційних процесів) та комплексності (використання різноманітних методів для багатовимірної оцінки феномену).

За визначенням О.В. Михайлич, можна виокремити такі основні складові соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб [32]:

- здатність справлятися з повсякденними стресами, пов'язаними з вимушеним переміщенням;
- здатність налагоджувати ефективні соціальні відносини в новій громаді;
- здатність інтегруватися в нове соціальне середовище;
- здатність реалізувати свій особистісний та професійний потенціал в умовах змінених обставин життя.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей комунікативних стратегій подолання конфліктів та їх взаємозв'язок з рівнем стресостійкості та соціально-психологічної адаптації.

Емпіричне дослідження спрямоване на з'ясування специфіки комунікативних підходів до врегулювання конфліктних ситуацій у внутрішньо переміщених осіб та визначення їх кореляції з показниками стресостійкості й соціально-психологічної адаптації. Дослідження передбачає проведення комплексного аналізу стресового навантаження та стійкості до стресових факторів через призму життєвих подій минулого року, ідентифікацію переважаючих моделей реагування у конфліктних взаємодіях, вимірювання рівня адаптованості за ключовими інтегративними критеріями, виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами, а також формулювання прикладних рекомендацій для удосконалення комунікативних підходів цієї категорії осіб.

Гіпотези дослідження. Внутрішньо переміщені особи характеризуються підвищеним рівнем стресового навантаження та зниженою стресостійкістю порівняно з нормативними показниками, що пов'язано з кумулятивним ефектом життєвих подій, спричинених вимушеним переміщенням. Домінуючими стилями поведінки внутрішньо переміщених осіб у конфліктних ситуаціях є уникнення та пристосування, що пов'язано з травматичним досвідом та невизначеністю їхнього становища. Існує значущий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, вибором конструктивних стилів поведінки у конфлікті та показниками успішної соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, обрана методологія та методи дослідження дозволяють комплексно вивчити особливості комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади. Поєднання трьох психодіагностичних методик забезпечує можливість багатовимірної оцінки стресостійкості, конфліктної поведінки та адаптаційних процесів.

2.2. Дослідження стресостійкості, стилів поведінки у конфлікті та соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Для проведення емпіричного дослідження комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади було використано комплекс діагностичних методик. Кожна з обраних методик відповідає специфіці предмета дослідження та особливостям цільової групи, забезпечуючи можливість багатовимірної оцінки стресостійкості, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та рівня соціально-психологічної адаптації.

Емпіричне дослідження проводилося на базі громадської організації «Фундація «Зростай» згідно з календарним планом виробничої практики. Організація створена для забезпечення потреб жінок і дітей Луганщини, які вимушено залишили свої домівки через повномасштабну російську агресію. Вибір саме цієї організації як бази дослідження обумовлений її цільовою спрямованістю на роботу з внутрішньо переміщеними особами з Луганської області, налагодженою системою психологічної підтримки та довірливими стосунками з учасницями програм [40].

Вибірку дослідження склали 30 внутрішньо переміщених осіб – жінки, переважно матері з дітьми, які є учасницями різних програм громадської організації. Усі респондентки мають статус ВПО та вимушено залишили свої домівки. Тривалість перебування на новому місці проживання становила від 8 місяців до 2,5 років, середній показник – 1,4 роки (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Кількість осіб	Відсоток (%)
Вік		
25-35 років	12	40,0
36-45 років	13	43,3
46-52 роки	5	16,7
Освіта		
Повна вища	19	63,3
Неповна вища	6	20,0
Середня спеціальна	5	16,7
Попереднє місце проживання		
Сєвєродонецьк	11	36,7
Лисичанськ	9	30,0
Рубіжне	5	16,7
Попасна	3	10,0
Інші населені пункти	2	6,6
Поточне місце проживання		
Київська область	10	33,3
Львівська область	8	26,7
Івано-Франківська область	7	23,3
Дніпропетровська область	5	16,7
Тривалість перебування		
8-12 місяців	9	30,0
13-18 місяців	11	36,7
19-30 місяців	10	33,3
Наявність дітей		
Мають неповнолітніх дітей	26	86,7
Не мають дітей	4	13,3
Сімейний стан		
Заміжні	17	56,7
Розлучені	8	26,7
Неодружені	5	16,6
Всього	30	100,0

Критеріями включення до вибірки були: офіційний статус внутрішньо переміщеної особи; досвід вимушеного переміщення внаслідок військових дій; вік від 18 років; добровільна згода на участь; здатність самостійно заповнити онлайн-опитувальники.

Критеріями виключення стали: відмова від участі на будь-якому етапі; відсутність технічних можливостей для заповнення онлайн-форм; наявність гострих психічних розладів.

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Назва методики	Що діагностує	Кількість питань	Шкала оцінювання
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге	Рівень стресового навантаження та стресостійкість	43 життєві події	100-бальна (від 100 до 11 балів)
Тест Томаса-Кілманна "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації"	П'ять стилів поведінки у конфлікті	30 пар тверджень	Дихотомічна (вибір А або Б)
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда	Шість показників соціально-психологічної адаптації	101 твердження	7-бальна шкала Лікерта (0-6)

Усі методики було проведено через платформу Google Forms, що забезпечило зручність заповнення та автоматизацію первинної обробки результатів.

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге [80]

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації була розроблена американськими психіатрами Томасом Холмсом (Thomas Holmes) та Річардом Раге (Richard Rahe) у 1967 році та опублікована під оригінальною назвою Social Readjustment Rating Scale (SRRS) – Шкала оцінки соціальних змін. Теоретичною основою методики є дослідження понад 5000 пацієнтів, яке дозволило авторам встановити, що психічним та фізичним захворюванням зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини [80]. Автори виходили з розуміння стресу як фізіологічної та психологічної реакції організму на значні

зміни, які вимагають адаптації. Методика базується на принципі кумулятивного ефекту стресових подій – чим більше стресогенних змін відбувається протягом року, тим вищий ризик захворювань.

Особливістю цієї методики є ранжування життєвих подій за 100-бальною шкалою залежно від ступеня стресогенності. Методика успішно адаптована в багатьох країнах світу та показала високу прогностичну валідність при оцінці ризиків розвитку психосоматичних захворювань. Доцільність застосування обґрунтовується тим, що вимушене переміщення включає одразу кілька високостресогенних подій, що створює кумулятивний ефект навантаження.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня стресового навантаження за останній рік та оцінці стресостійкості як здатності долати труднощі.

Структура опитувальника:

- 43 життєві події, ранжовані від 100 до 11 балів
- Респондент відзначає події, що відбулися за останній рік
- Підраховується загальна сума балів

Респондентам пропонується спочатку ознайомитися з повним переліком життєвих ситуацій для загального розуміння того, які обставини можуть спричиняти стресові реакції. Після цього необхідно повторно проаналізувати кожную позицію та відібрати ті події, що реально відбувалися протягом останніх дванадцяти місяців, з подальшим обчисленням сумарного балу відзначених пунктів (див. Додаток А).

Приклади найбільш стресогенних подій [80]:

- Смерть чоловіка/дружини – 100 балів
- Розлучення – 73 бали
- Роз'їзд подружжя – 65 балів
- Ув'язнення – 63 бали
- Смерть близького члена сім'ї – 63 бали
- Травма або хвороба – 53 бали
- Звільнення з роботи – 47 балів
- Зміна фінансового стану – 38 балів

- Зміна місця проживання – 20 балів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма відзначеними подіями. Якщо подія повторювалася, її бали враховуються відповідну кількість разів.

Інтерпретація результатів:

- Менше 150 балів – високий рівень стресостійкості: низький ступінь стресового навантаження, енергія не витрачається на боротьбу з негативними станами, невеликий ризик захворювань.
- 150-199 балів – досить висока стресостійкість: мінімальний ступінь стресу, здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, ймовірність захворювань близько 30%.
- 200-299 балів – середня опірність стресу: стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій, помірний ризик захворювань (близько 50%).
- 300 балів і більше – низька стресостійкість: висока ступінь навантаження, ледь частина енергії витрачається на боротьбу з негативними станами, високий ризик психосоматичних захворювань (80-90%).

Значення для дослідження. Ця методика є особливо релевантною для внутрішньо переміщених осіб, оскільки процес вимушеного переміщення включає одразу кілька високостресогенних подій: зміна місця проживання (20 балів), втрата роботи (47 балів), зміна фінансового стану (38 балів), зміна умов життя (25 балів), можлива смерть близьких (63-100 балів), травма або хвороба (53 бали). Сукупність цих подій легко перевищує 200-300 балів, що безпосередньо впливає на здатність ефективно адаптуватися та обирати конструктивні комунікативні стратегії. Повний текст методики представлено у Додатку А.

2. Тест Томаса-Кілманна "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації" [50]

Тест Томаса-Кілманна (The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI) був розроблений американськими психологами Кеннетом Томасом (Kenneth W. Thomas) та Ральфом Кілманном (Ralph H. Kilmann) у 1974 році. Методика ґрунтується на двовимірній концепції управління конфліктними ситуаціями. Розробники виходили з позиції, що ефективний підхід полягає не в уникненні конфліктів чи їх вирішенні за будь-яку ціну, а в опануванні навичок конструктивного керування конфліктними взаємодіями [50]. Основними вимірами моделі є кооперація (увага до інтересів інших людей) та напористість (акцент на власних інтересах).

Особливістю методики є формування п'яти базових стилів поведінки на перетині двох вимірів, кожен з яких описується 12 судженнями у різних комбінаціях. Методика показала високу надійність при дослідженні конфліктної поведінки в різних культурних контекстах. Доцільність застосування обґрунтовується необхідністю виявити домінуючі стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб у конфліктах, що виникають при адаптації до нової громади.

Мета діагностики полягає у виявленні типових способів реагування на конфліктні ситуації, визначенні схильності до конкуренції або співпраці у випадках конфлікту інтересів.

Структура опитувальника:

- 30 пар тверджень (варіанти А та Б)
- Кожен з п'яти стилів описується 12 судженнями
- Респондент обирає один варіант у кожній парі

Запропонований перелік тверджень призначений для визначення індивідуальних поведінкових особливостей. У цьому дослідженні відсутні хибні чи коректні варіанти відповідей, оскільки кожна людина має право на власну позицію. З двох альтернативних варіантів А та Б слід обрати той, що найбільше

відповідає особистим переконанням, намагаючись реагувати максимально швидко (див. Додаток Б).

П'ять стилів поведінки у конфлікті:

Суперництво (конкуренція):

- Високий рівень напористості, низький рівень кооперації
- Прагнення досягти власних інтересів на шкоду іншому
- Активність дій та вольових зусиль

Співробітництво (співпраця):

- Високий рівень напористості та кооперації
- Пошук рішення
- Творче вирішення міжособистісної проблеми

Компроміс:

- Середній рівень напористості та кооперації
- Взаємні поступки
- Пошук середньої позиції

Уникнення:

- Низький рівень напористості та кооперації
- Відсутність прагнення до досягнення власних цілей
- Перенесення відповідальності на інших

Пристосування:

- Низький рівень напористості, високий рівень кооперації
- Жертвування власними інтересами заради іншого
- Прагнення до гармонії у стосунках

Обробка результатів здійснюється за ключем: кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 12, мінімальна – 0.

Інтерпретація результатів:

- 9-12 балів – виражена схильність до використання стилю
- 5-8 балів – ситуативне використання
- 0-4 бали – рідке використання або уникнення стилю

Домінуючим вважається стиль з найбільшою кількістю балів. Ідеальним є збалансований профіль, коли людина володіє широким репертуаром стратегій та може гнучко обирати найбільш ефективну.

Значення для дослідження. Для внутрішньо переміщених осіб методика дозволяє виявити домінуючі стратегії у конфліктах, що виникають при адаптації. Вибір конструктивних стилів (співробітництво, компроміс) сприяє успішній інтеграції, тоді як надмірне використання уникнення може призводити до соціальної ізоляції. Враховуючи травматичний досвід, багато переселенців можуть демонструвати підвищену схильність до уникнення або пристосування, що не завжди оптимально для захисту своїх прав. Повний текст опитувальника представлено у Додатку Б.

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда [32]

Методика розроблена американськими психологами Карлом Ренсомом Роджерсом (Carl Ransom Rogers) та Розалінд Ф. Даймонд (Rosalind F. Diamond) у 1954 році в рамках проекту "Psychotherapy and Personality Change". Теоретичною основою є гуманістична психологія К. Роджерса, згідно з якою адаптація розглядається як результат активного пристосування через засвоєння норм, цінностей та соціальних ролей [32]. Автори виходили з розуміння успішної адаптації як такої, що сприяє самоактуалізації особистості. Методика базується на концепції особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Опитувальник містить 101 твердження: 37 характеризують адаптованість, 37 – дезадаптованість, 27 є нейтральними. Доцільність застосування обґрунтовується можливістю комплексної оцінки шести інтегральних показників адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня соціально-психологічної адаптації через оцінку шести інтегральних показників, які дають уявлення про успішність пристосування до соціального середовища.

Структура опитувальника:

- 101 твердження про спосіб життя людини
- Оцінювання за 7-бальною шкалою Лікерта (0-6 балів)
- Шість інтегральних показників

Інструкція до тесту: - Опитувальник містить характеристики особистісних якостей, які можна зіставити з власним стилем життя. Оцінюючи кожне твердження, необхідно спроектувати його на свої звички та повсякденну поведінку, визначивши ступінь відповідності цього опису власним особливостям. Виберіть варіант оцінки від 0 до 6, де: 0 – це зовсім не про мене; 1 – мабуть, так; 2 – мабуть, невірно; 3 – не знаю; 4 – мабуть, вірно; 5 – вірно; 6 – це точно про мене. (див. Додаток В).

Шість інтегральних показників:

Адаптація:

- Загальний рівень пристосування до суспільства
- Відповідність вимогам соціуму та власним потребам
- Гармонійні відносини з оточенням

Самосприйняття:

- Ступінь прийняття себе, задоволеність собою
- Самоповага, впевненість у собі
- Реалістична самооцінка

Прийняття інших:

- Рівень толерантності до оточуючих
- Емпатія, довіра до людей
- Здатність приймати інших з їхніми особливостями

Емоційна комфортність:

- Емоційне благополуччя
- Відсутність емоційної напруженості
- Переважно позитивний емоційний фон

Інтернальність:

- Внутрішній локус контролю

- Відповідальність за своє життя
 - Незалежність, самостійність у рішеннях
- Прагнення до домінування:
- Лідерські схильності
 - Прагнення впливати на інших
 - Ініціативність, активна життєва позиція

Обробка результатів включає реверсування балів для тверджень дезадаптованості ($0 \rightarrow 6$, $1 \rightarrow 5$, $2 \rightarrow 4$, $3 \rightarrow 3$, $4 \rightarrow 2$, $5 \rightarrow 1$, $6 \rightarrow 0$) та підрахунок сирих балів за шістьма шкалами. Розраховується коефіцієнт адаптації як співвідношення адаптації до дезадаптації.

Інтерпретація результатів (шкала Адаптація):

- 68-170 балів – високий рівень: успішна адаптація, гармонійні відносини, адекватне сприйняття реальності, здатність легко встановлювати контакти
- 39-67 балів – середній рівень: задовільна адаптація з періодичними труднощами у стресових ситуаціях
- 0-38 балів – низький рівень: порушення адаптації, труднощі у взаємодії, часті конфлікти, можлива соціальна ізоляція

Аналогічні інтерпретації розроблені для інших п'яти показників відповідно до нормативних діапазонів.

Значення для дослідження. Для внутрішньо переміщених осіб методика дозволяє комплексно оцінити критично важливі аспекти адаптації: загальну успішність інтеграції до нової громади (адаптація); вплив переміщення на ставлення до себе (самосприйняття); здатність довіряти новим людям після травми (прийняття інших); емоційний стан в умовах хронічного стресу (емоційна комфортність); відчуття контролю над життям (інтернальність); рівень соціальної активності (прагнення до домінування). Повний текст опитувальника представлено у Додатку В.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Відповідно до описаної у попередньому підрозділі методології, дослідницьку вибірку склали 30 внутрішньо переміщених осіб – жінки, переважно матері з дітьми, які є учасницями програм громадської організації «Фундація «Зростай». Опитування проводилось повністю в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило можливість участі для респонденток, які знаходились у різних областях України (Київська, Львівська, Івано-Франківська, Дніпропетровська) через специфіку вимушеного переміщення.

З метою забезпечення конфіденційності та захисту персональних даних учасників дослідження всі респонденти були закодовані номерами від 1 до 30. Перелік учасників з їхніми демографічними характеристиками (вік, освіта, попереднє та поточне місце проживання, тривалість перебування на новому місці, сімейний стан, наявність дітей) представлено в додатку (див. Додаток Г). Такий підхід дозволив дотриматися етичних принципів дослідження та забезпечити анонімність відповідей, що особливо важливо при дослідженні внутрішніх переживань внутрішньо переміщених осіб, які можуть побоюватися негативних наслідків відвертих відповідей про свій психологічний стан та конфліктну поведінку.

На першому етапі дослідження було проведено методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Повна версія методики з переліком усіх 43 життєвих подій та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток А). Результати представлено в табл. 2.3 - 2.4.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою Холмса та Праге

№	Основні відзначені події	Загальна сума балів	Рівень стресостійкості
1	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умов життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15)	179	Досить висока
2	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Зміна соціальної активності (18)	101	Висока
3	Смерть близького члена сім'ї (63), Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Великі зміни у сні (15)	277	Середня
4	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15)	76	Висока
5	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Звільнення з роботи (47), Зміна умів життя (25), Хвороба члена сім'ї (44), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18)	261	Середня
6	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна харчових звичок (15), Відпустка (13)	73	Висока
7	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Іпотека/позика більше року доходу (31), Зміна відповідальності на роботі (29), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15)	239	Середня
8	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16)	99	Висока
9	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15), Зміна соціальної активності (18)	94	Висока
10	Смерть близького члена сім'ї (63), Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15), Хвороба члена сім'ї (44), Іпотека/позика (31)	352	Низька

11	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18)	164	Досить висока
12	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Зміна відповідальності на роботі (29), Зміна режиму сну (16)	175	Досить висока
13	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Хвороба члена сім'ї (44), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Іпотека/позика (31), Зміна харчових звичок (15)	307	Низька
14	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна харчових звичок (15), Зміна режиму сну (16)	76	Висока
15	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16)	99	Висока
16	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Іпотека/позика (31), Хвороба члена сім'ї (44), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15), Зміна відповідальності на роботі (29)	283	Середня
17	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15), Зміна соціальної активності (18)	94	Висока
18	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Зміна режиму сну (16)	146	Висока
19	Смерть близького члена сім'ї (63), Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Травма/хвороба (53), Зміна режиму сну (16), Хвороба члена сім'ї (44), Іпотека/позика (31)	337	Низька
20	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Зміна режиму сну (16), Зміна відповідальності (29)	175	Досить висока
21	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Іпотека/позика (31), Травма/хвороба (53), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Хвороба члена сім'ї (44), Зміна харчових звичок (15)	307	Низька

22	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15)	76	Висока
23	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18)	217	Середня
24	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Хвороба члена сім'ї (44), Іпотека/позика (31), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15), Зміна відповідальності (29)	283	Середня
25	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16), Зміна харчових звичок (15), Зміна соціальної активності (18)	94	Висока
26	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Звільнення з роботи (47), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15)	179	Досить висока
27	Смерть близького члена сім'ї (63), Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Травма/хвороба (53), Зміна умів життя (25), Хвороба члена сім'ї (44), Іпотека/позика (31), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15)	370	Низька
28	Зміна місця проживання (20), Зміна умів життя (25), Зміна харчових звичок (15), Зміна режиму сну (16), Відпустка (13)	89	Висока
29	Зміна місця проживання (20), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Зміна режиму сну (16)	99	Висока
30	Зміна місця проживання (20), Звільнення з роботи (47), Зміна фінансового стану (38), Зміна умів життя (25), Іпотека/позика (31), Хвороба члена сім'ї (44), Травма/хвороба (53), Зміна режиму сну (16), Зміна соціальної активності (18), Зміна харчових звичок (15), Зміна відповідальності (29)	336	Низька

Для систематизації отриманих результатів та виявлення основних тенденцій було проведено групування респондентів за чотирма рівнями стресостійкості відповідно до нормативних критеріїв методики. Результати групування представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою Холмса та Раге

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Висока	Менше 150	13	43,3%	91,2
Досить висока	150-199	5	16,7%	174,4
Середня	200-299	6	20,0%	260,0
Низька	300 і більше	6	20,0%	334,8

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою Холмса та Раге створено гістограму розподілу балів та сегментограму рівнів стресостійкості (див. рис. 2.1 - 2.2).

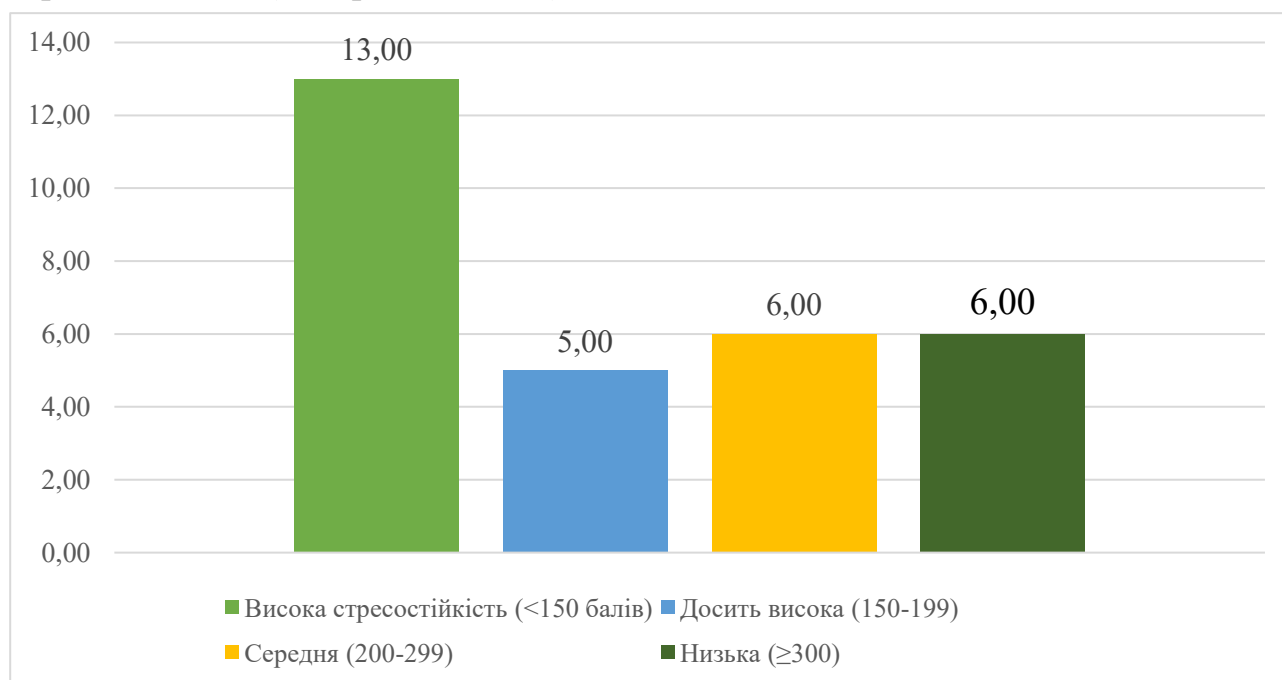


Рис. 2.1. Гістограма розподілу загальної суми балів за методикою Холмса та Раге

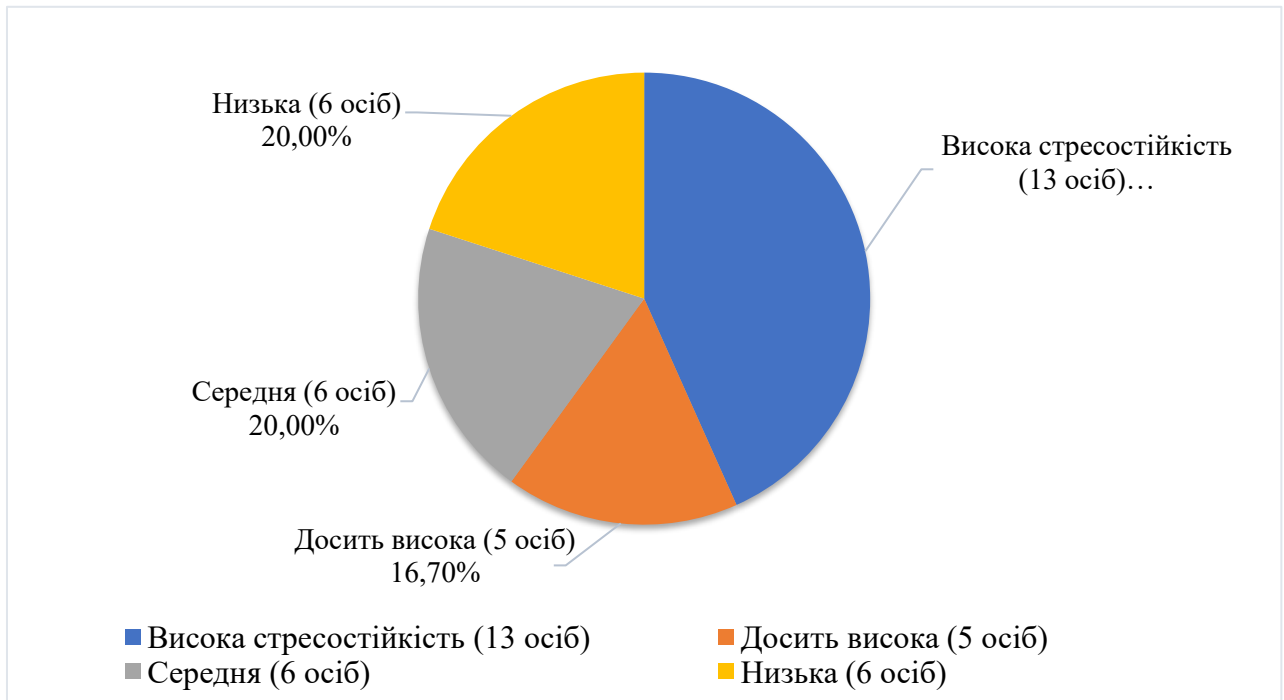


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу рівнів стресостійкості за методикою Холмса та Раге

Аналізуючи результати дослідження за методикою Холмса та Раге, можна відзначити наступне. За показником стресового навантаження найбільша кількість досліджуваних (43,3%) демонструє високий рівень стресостійкості (13 респонденток з сумою балів менше 150), що може свідчити про відносно сприятливий перебіг процесу переміщення або наявність потужних адаптивних ресурсів [7; 80]. Водночас низький рівень стресостійкості виявлено у 6 респонденток (20,0%) з сумою балів 300 і більше. Найвищі показники зафіксовано у респонденток, які пережили смерть близьких (респонденти 10, 19, 27 з балами 337-370 балів), що поєднувалося з втратою роботи та різким погіршенням фінансового стану. Ця група потребує термінової психологічної підтримки через критичний ризик для здоров'я.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 6 респонденток (20,0%) з балами 200-299, досить високу – у 5 осіб (16,7%) з балами 150-199. Середній показник по вибірці склав 179,8 бала, що відповідає межі між високою та досить високою стресостійкістю. Усі респондентки відзначили "зміну місця проживання" (20 балів), а 76,7% також відзначили "зміну фінансового стану" (38

балів) та "зміну умів життя" (25 балів), що є типовими наслідками вимушеного переміщення.

Другим етапом дослідження стало застосування тесту Томаса-Кілманна "Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації". Повна версія методики з 30 парами тверджень та ключем для обробки представлено в додатку (див. Додаток Б). Результати представлено в табл. 2.5 - 2.6.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою Томаса-Кілманна

№	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Домінуючий стиль
1	2	3	4	7	5	Уникнення
2	4	5	6	3	4	Компроміс
3	1	2	3	9	6	Уникнення
4	3	6	5	4	3	Співробітництво
5	2	2	3	8	7	Уникнення
6	5	7	6	2	4	Співробітництво
7	1	3	4	6	8	Пристосування
8	3	4	5	5	6	Пристосування
9	2	4	5	6	5	Уникнення
10	4	6	5	3	4	Співробітництво
11	1	2	4	8	7	Уникнення
12	3	5	6	4	3	Компроміс
13	2	2	3	9	6	Уникнення
14	4	7	5	2	4	Співробітництво
15	3	4	5	5	6	Пристосування
16	1	3	3	7	8	Пристосування
17	5	6	5	3	3	Співробітництво
18	4	5	6	4	3	Компроміс
19	2	3	4	8	5	Уникнення
20	3	4	6	5	4	Компроміс
21	1	2	3	7	9	Пристосування
22	5	7	5	2	3	Співробітництво
23	2	4	5	6	6	Уникнення/Пристосування
24	3	3	4	7	5	Уникнення
25	4	5	6	3	4	Компроміс
26	2	3	4	8	6	Уникнення
27	4	6	5	3	4	Співробітництво
28	3	4	5	5	6	Пристосування
29	2	5	6	4	5	Компроміс
30	1	2	3	9	7	Уникнення

Для узагальнення даних та виявлення домінуючих стилів було визначено для кожної респондентки стиль з найвищим балом, після чого підраховано кількість осіб з кожним домінуючим стилем та середні значення по вибірці. Результати представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою Томаса-Кілманна

Стиль поведінки	Кількість респондентів (домінуючий стиль)	Відсоток	Середній бал по вибірці
Суперництво	0	0%	2,7
Співробітництво	7	23,3%	4,3
Компроміс	6	20,0%	4,7
Уникнення	11	36,7%	5,8
Пристосування	6	20,0%	5,4

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою Томаса-Кілманна створено порівняльну діаграму середніх балів та сегментограму розподілу домінуючих стилів (див. рис. 2.3 - 2.4).

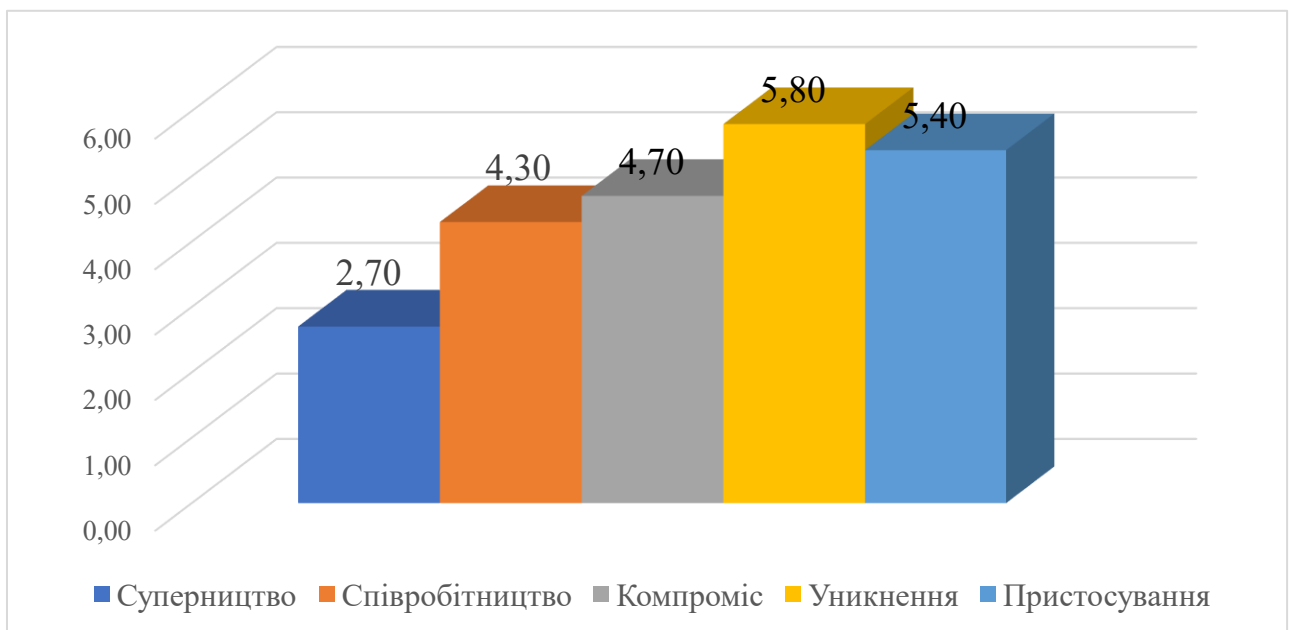


Рис. 2.3. Порівняльна діаграма середніх балів за п'ятьма стилями поведінки (методика Томаса-Кілманна)

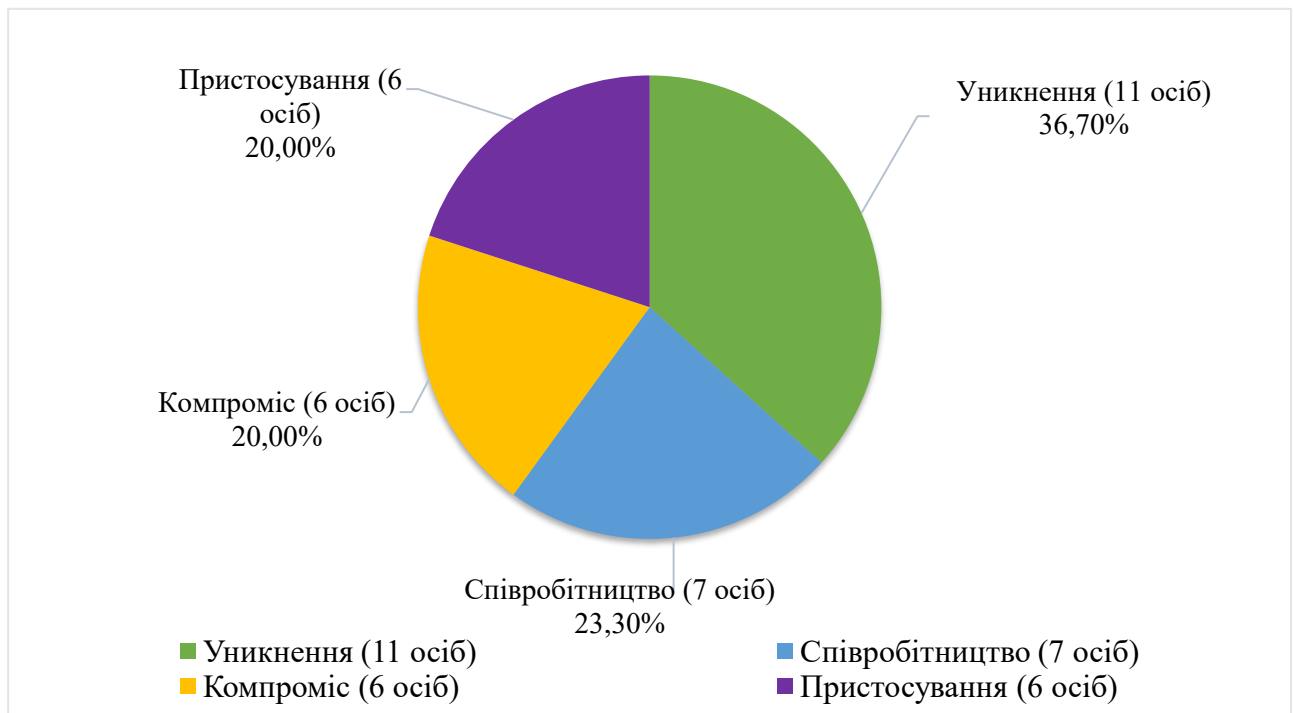


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу домінуючих стилів поведінки у конфлікті (методика Томаса-Кілманна)

Аналізуючи результати дослідження за методикою Томаса-Кілманна, можна зробити наступні висновки. За показником домінуючого стилю найбільша кількість досліджуваних (36,7%) демонструє схильність до уникнення конфліктів, що підтверджує гіпотезу про переважання пасивних стратегій поведінки, пов'язаних з травматичним досвідом та невизначеністю становища [50]. Пристосування як другий пасивний стиль виявлено у 6 респонденток (20,0%). Разом ці дві стратегії охоплюють 56,7% вибірки (17 осіб), що свідчить про переважання неасертивних форм поведінки, пов'язаних з відчуттям вразливості та вичерпанням психологічних ресурсів.

Конструктивні стилі демонструють меншість респонденток: співробітництво обрали 7 осіб (23,3%), компроміс – 6 респонденток (20,0%). Разом вони охоплюють лише 43,3% вибірки, що є недостатнім для ефективної адаптації. Жодна респондентка не продемонструвала суперництво як домінуючий стиль. Аналіз середніх балів показує найвищі показники за уникненням (5,8 бала) та пристосуванням (5,4 бала), тоді як суперництво має найнижчий бал (2,7 бала). Респонденти з високими балами за уникненням (8-9

балів) – особи 3, 5, 11, 13, 26, 30 – здебільшого мають низьку стресостійкість, що підтверджує взаємозв'язок між стресовим навантаженням та пасивними стратегіями.

Третім етапом дослідження було застосування методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Повна версія методики з усіма 101 твердженням та ключем для обробки представлено в додатку (див. Додаток В). Результати представлено в табл. 2.7 - 2.8.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою Роджерса-Даймонда

№	Адаптація	Самосприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	52	48	42	38	54	36
2	78	72	68	64	76	58
3	34	38	36	32	42	28
4	68	64	62	58	66	52
5	45	42	38	36	48	34
6	92	86	82	78	88	72
7	38	36	34	30	40	32
8	72	68	64	60	70	56
9	56	52	48	44	58	42
10	32	34	30	28	38	26
11	42	40	36	34	44	30
12	64	60	58	54	62	48
13	36	34	32	28	38	26
14	88	84	80	76	86	68
15	58	54	50	46	60	44
16	40	38	34	30	42	28
17	76	72	68	64	74	58
18	84	80	76	72	82	66
19	34	36	32	28	40	26
20	70	66	62	58	68	54
21	38	36	32	28	40	28
22	94	90	86	82	92	74
23	48	44	40	36	50	34
24	44	40	38	34	46	32
25	74	70	66	62	72	56
26	50	46	42	38	52	36
27	30	32	28	26	36	24
28	80	76	72	68	78	62
29	62	58	54	50	64	46
30	36	34	30	28	38	26

Для зручності аналізу та виявлення загальних тенденцій було проведено групування респондентів за трьома рівнями вираженості кожного показника відповідно до нормативних критеріїв методики. Результати розподілу представлено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою Роджерса-Даймонда

Показник	Низький рівень (0-38)	Середній рівень (39-67)	Високий рівень (68-170)	Середнє значення
Адаптація	9 (30,0%)	12 (40,0%)	9 (30,0%)	56,8
Самосприйняття	10 (33,3%)	11 (36,7%)	9 (30,0%)	53,6
Прийняття інших	11 (36,7%)	10 (33,3%)	9 (30,0%)	49,9
Емоційна комфортність	12 (40,0%)	10 (33,3%)	8 (26,7%)	46,3
Інтернальність	9 (30,0%)	12 (40,0%)	9 (30,0%)	57,5
Прагнення до домінування	13 (43,3%)	11 (36,7%)	6 (20,0%)	42,2

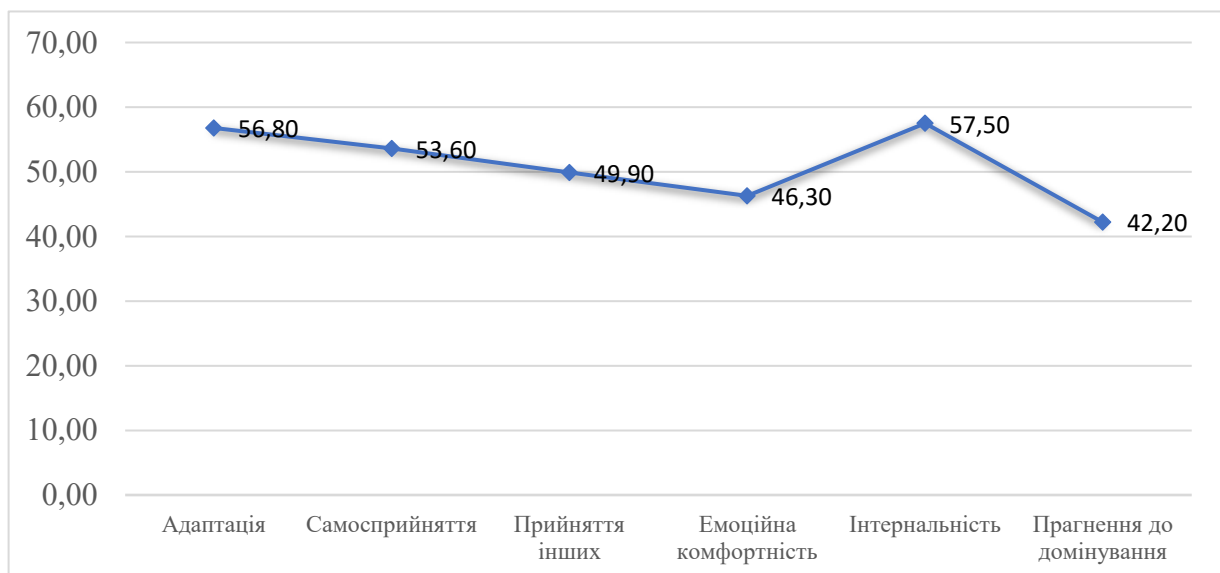


Рис. 2.5. Лінійна діаграма середніх значень за шістьма показниками (методика Роджерса-Даймонда)

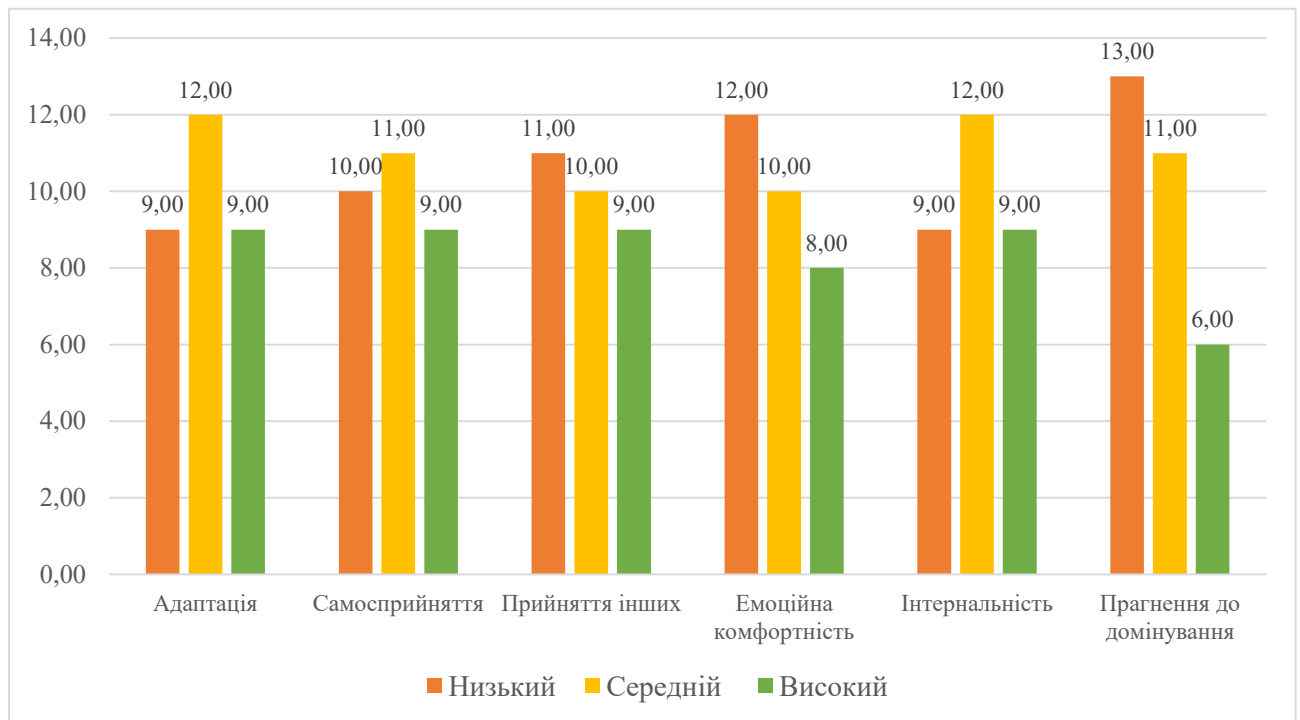


Рис. 2.6. Порівняльна гістограма розподілу за рівнями адаптації (методика Роджерса-Даймонда)

Аналізуючи результати дослідження за методикою Роджерса-Даймонда, можна зробити висновки щодо кожного показника. За загальною адаптацією спостерігається рівномірний розподіл: 30,0% мають низький рівень, 40,0% – середній, 30,0% – високий. Середнє значення 56,8 бала відповідає середньому рівню, що свідчить про перебування у процесі адаптації з періодичними труднощами [32]. Самосприйняття демонструє подібний розподіл (33,3%, 36,7%, 30,0%) при середньому значенні 53,6 бала. Прийняття інших показує дещо нижчі результати (36,7% низький рівень) при середньому значенні 49,9 бала, що вказує на недовіру та відчуженість у третини респонденток.

Найбільш тривожні результати виявлено за емоційною комфортністю - 40,0% мають низький рівень, середнє значення 46,3 бала є найнижчим серед усіх показників, що свідчить про високий рівень емоційної напруженості як наслідок хронічного стресу. Інтернальність демонструє найвищі показники (57,5 бала), що вказує на збереження відчуття відповідальності за своє життя у більшості респонденток. Прагнення до домінування показує найнижчі результати: 43,3% мають низький рівень, середнє значення 42,2 бала свідчить про пасивність та

низьку соціальну активність, що корелює з пасивними стилями за методикою Томаса-Кілманна.

Важливо відзначити системний характер адаптаційних процесів: респонденти з низькою стресостійкістю (10, 13, 19, 21, 27, 30) демонструють низькі показники адаптації (30-38 балів) та емоційної комфортності (26-28 балів), тоді як респонденти з високою стресостійкістю (6, 14, 18, 22, 28) показують високі рівні адаптації (80-94 бали).

Для виявлення характеру та ступеня взаємозв'язків між показниками стресостійкості, стилів поведінки у конфлікті та соціально-психологічної адаптації було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Цей аналіз дозволяє встановити, наскільки тісно пов'язані між собою різні аспекти адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб, а також перевірити третю гіпотезу дослідження про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, вибором конструктивних стилів поведінки у конфлікті та показниками успішної соціально-психологічної адаптації. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Матриця кореляційних зв'язків між показниками стресостійкості, стилів поведінки у конфлікті та соціально-психологічної адаптації

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Стресостійкість (Холмс-Рей)	1										
2. Суперництво	-0,08	1									
3. Співробітництво	0,52*	-0,15	1								
4. Компроміс	0,48*	-0,12	0,68*	1							
5. Уникнення	-0,64*	0,18	-0,58*	-0,52*	1						
6. Пристосування	-0,56*	0,22	-0,48*	-0,44*	0,71*	1					

7. Адаптація	0,71* *	- 0,10	0,63* *	0,58* *	- 0,72* *	- 0,65* *	1				
8. Самосприйняття	0,68* *	- 0,08	0,60* *	0,55* *	- 0,68* *	- 0,62* *	0,89* *	1			
9. Прийняття інших	0,62* *	- 0,12	0,65* *	0,61* *	- 0,64* *	- 0,58* *	0,84* *	0,81* *	1		
10. Емоційна комфортність	0,74* *	- 0,06	0,58* *	0,52* *	- 0,76* *	- 0,69* *	0,91* *	0,86* *	0,79* *	1	
11. Інтернальність	0,66* *	- 0,14	0,61* *	0,57* *	- 0,63* *	- 0,59* *	0,83* *	0,78* *	0,76* *	0,82* *	1
12. Прагнення до домінування	0,58* *	0,38 *	0,54* *	0,51* *	- 0,61* *	- 0,55* *	0,77* *	0,72* *	0,74* *	0,75* *	0,69* *

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Аналіз інтеркореляцій між показниками адаптації виявив виключно високі зв'язки між усіма параметрами (від $r=0,69$ до $r=0,91$, $p < 0,01$). Найтісніші зв'язки зафіксовано між адаптацією та емоційною комфортністю ($r=0,91$, $p < 0,01$), адаптацією та самосприйняттям ($r=0,89$, $p < 0,01$), що підтверджує центральну роль емоційного благополуччя та позитивного самоставлення. Прагнення до домінування тісно пов'язане з адаптацією ($r=0,77$, $p < 0,01$) та іншими параметрами, що вказує на важливість соціальної активності для інтеграції у нову громаду.

Для поглибленого розуміння структури взаємозв'язків між показниками адаптації було додатково проаналізовано кореляції між шістьма параметрами методики Роджерса-Даймонда (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда

Показники	Адапт.	Самосприйн.	Прийняття інших	Емоц. комф.	Інтернальн.	Домінув.
Адаптація	1					
Самосприйняття	0,89**	1				
Прийняття інших	0,84**	0,81**	1			

Емоційна комфортність	0,91**	0,86**	0,79**	1		
Інтернальність	0,83**	0,78**	0,76**	0,82**	1	
Прагнення до домінування	0,77**	0,72**	0,74**	0,75**	0,69**	1

Примітка: ** – $p < 0,01$

Аналіз інтеркореляцій між показниками адаптації виявив виключно високі зв'язки між усіма параметрами (від $r=0,69$ до $r=0,91$, $p < 0,01$). Найтісніші зв'язки зафіксовано між адаптацією та емоційною комфортністю ($r=0,91$, $p < 0,01$), адаптацією та самосприйняттям ($r=0,89$, $p < 0,01$), адаптацією та прийняттям інших ($r=0,84$, $p < 0,01$), що підтверджує центральну роль емоційного благополуччя, позитивного самоставлення та здатності довіряти іншим для успішної інтеграції. Емоційна комфортність тісно пов'язана із самосприйняттям ($r=0,86$, $p < 0,01$) та інтернальністю ($r=0,82$, $p < 0,01$), що свідчить про залежність емоційного стану від ставлення до себе та відчуття контролю над життям. Прагнення до домінування, хоча має найнижчі кореляції, все одно тісно пов'язане з адаптацією ($r=0,77$, $p < 0,01$) та іншими параметрами, що вказує на важливість соціальної активності для формування нових зв'язків у громаді.

Для виявлення можливих відмінностей у показниках стресостійкості, стилів поведінки у конфлікті та соціально-психологічної адаптації між різними підгрупами внутрішньо переміщених осіб було проведено порівняльний аналіз з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Результати порівняння показників між групами респондентів за віковими характеристиками представлено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Порівняльний аналіз показників за віковими групами (t-критерій Стьюдента)

Показник	25-35 років (n=12) M±SD	36-52 роки (n=18) M±SD	t	p
Стресостійкість (сума балів)	168,3±82,5	187,2±91,4	-0,58	>0,05
Суперництво	2,8±1,2	2,6±1,1	0,45	>0,05
Співробітництво	4,5±1,8	4,2±1,9	0,42	>0,05

Компроміс	4,9±1,6	4,6±1,7	0,48	>0,05
Уникнення	5,6±2,1	5,9±2,3	-0,36	>0,05
Пристосування	5,2±1,9	5,5±2,0	-0,41	>0,05
Адаптація	59,4±18,6	54,9±19,2	0,64	>0,05
Самосприйняття	56,1±17,4	51,9±18,1	0,62	>0,05
Прийняття інших	52,3±16,8	48,2±17,5	0,64	>0,05
Емоційна комфортність	48,7±15,9	44,6±16,4	0,68	>0,05
Інтернальність	59,8±17,2	55,9±18,0	0,60	>0,05
Прагнення до домінування	44,3±14,5	40,7±15,1	0,66	>0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стюдента; p – рівень статистичної значущості

Порівняльний аналіз показників між віковими групами не виявив статистично значущих відмінностей за жодним з досліджуваних параметрів ($p > 0,05$ для всіх показників). Хоча молодші респондентки (25-35 років) демонструють дещо вищі середні показники за більшістю параметрів адаптації та нижчу схильність до пасивних стилів поведінки, ці відмінності знаходяться в межах статистичної похибки. Відсутність вікових відмінностей може свідчити про те, що процес вимушеного переміщення та адаптації до нової громади є настільки потужним стресором, що нівелює вплив вікового фактору на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб.

Додатково було проведено порівняльний аналіз показників між групами працівників з різною тривалістю перебування на новому місці проживання (див. табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Порівняльний аналіз показників за тривалістю перебування на новому місці (t-критерій Стюдента)

Показник	До 1 року (n=9) M±SD	1-2,5 років (n=21) M±SD	t	p
Стресостійкість (сума балів)	195,4±96,3	171,8±84,2	0,71	>0,05
Уникнення	6,4±2,4	5,5±2,1	1,08	>0,05
Пристосування	6,1±2,2	5,1±1,8	1,35	>0,05
Співробітництво	3,8±1,6	4,6±1,9	-1,16	>0,05

Адаптація	49,2±17,8	60,1±18,9	- 1,58	>0,05
Емоційна комфортність	40,3±14,6	49,2±16,2	- 1,52	>0,05
Прагнення до домінування	36,8±13,2	44,9±15,1	- 1,46	>0,05

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стюдента; p – рівень статистичної значущості

Порівняльний аналіз показників між групами з різною тривалістю перебування також не виявив статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Проте спостерігається виразна тенденція до покращення показників адаптації у групі з тривалішим перебуванням на новому місці (1-2,5 років). Ця група демонструє вищі середні показники адаптації (60,1 проти 49,2), емоційної комфортності (49,2 проти 40,3), прагнення до домінування (44,9 проти 36,8) та співробітництва (4,6 проти 3,8), а також нижчі показники уникнення (5,5 проти 6,4) та пристосування (5,1 проти 6,1). Це може свідчити про поступове зростання рівня адаптації, поглиблення міжособистісних зв'язків та зміну стратегій поведінки у конфліктах з пасивних на більш конструктивні у міру збільшення тривалості перебування у новій громаді.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено методологічні засади та результати емпіричного дослідження комунікативних стратегій подолання конфліктів внутрішньо переміщеними особами в умовах адаптації до нової громади.

Для комплексного вивчення феномену використано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методики: методику Холмса та Раге для оцінки стресостійкості, тест Томаса-Кілманна для діагностики стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, методику Роджерса-Даймонда для оцінки соціально-психологічної адаптації. Дослідження проводилося на базі ГО «Фундація «Зростай» у онлайн-форматі через Google Forms, що забезпечило зручність для респонденток з дітьми та врахувало їх географічну розпорошеність.

Результати констатувального експерименту виявили неоднорідну картину адаптаційних процесів. За стресостійкістю вибірка розподілилася на чотири групи, причому найбільшу склали респондентки з високою стресостійкістю, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у значної частини досліджуваних. Водночас виявлено групу ризику з низькою стресостійкістю, яка пережила множинні високостресогенні події.

Аналіз стилів поведінки підтвердив гіпотезу про переважання пасивних стратегій – уникнення та пристосування, що пов'язано з травматичним досвідом, відчуттям вразливості та вичерпанням психологічних ресурсів. Конструктивні стилі демонструє меншість респонденток. Дослідження соціально-психологічної адаптації виявило переважання середнього рівня з найбільш тривожними результатами за емоційною комфортністю та прагненням до домінування.

Кореляційний аналіз підтвердив системний характер адаптаційних процесів через множинні значущі взаємозв'язки між показниками. Найсильніші зв'язки зафіксовано між стресостійкістю та показниками адаптації, особливо емоційною комфортністю. Стресостійкість негативно корелює з пасивними стилями та позитивно – з конструктивними. Конструктивні стилі позитивно

пов'язані з адаптацією, пасивні демонструють негативні зв'язки, що підтверджує їх деструктивність для психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз за віком та тривалістю перебування не виявив значущих відмінностей, що свідчить про домінування впливу травматичного досвіду над демографічними факторами. Водночас виявлено тенденцію до поступового покращення адаптації та зміни стратегій на конструктивні у міру збільшення часу перебування.

На основі результатів визначено цільову групу для формувального експерименту – респондентки з поєднанням низької стресостійкості, пасивних стилів поведінки та низьких показників адаптації. Результати створюють базу для розробки програми психологічної підтримки з пріоритетними напрямками: розвиток асертивності та навичок конструктивного вирішення конфліктів, зміцнення емоційної стійкості, підвищення самооцінки, розвиток навичок встановлення довірливих стосунків та активізація соціальної позиції внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ПОСИЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Теоретичні засади розробки програми розвитку

Результати констатувального експерименту, представлені у другому розділі дослідження, виявили необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб, які демонструють поєднання низької стресостійкості, переважання пасивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та труднощі соціально-психологічної адаптації до нової громади. Комплексний аналіз отриманих даних дозволив визначити цільову групу, що потребує психологічної інтервенції, та обґрунтувати основні напрямки корекційно-розвивальної роботи. На основі теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, а також емпіричних результатів другого розділу, було розроблено програму розвитку комунікативних стратегій і посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

Теоретичне обґрунтування програми. Програма базується на інтеграції кількох фундаментальних психологічних підходів, що доповнюють один одного та забезпечують комплексний вплив на різні аспекти адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб.

Гуманістична психологія К. Роджерса становить методологічну основу програми, забезпечуючи принципи створення безпечного, безоціночного та емпатійного середовища [52]. Три основні умови терапевтичних змін – безумовне позитивне ставлення, емпатійне розуміння та конгруентність – є базовими принципами роботи. Для внутрішньо переміщених осіб, які часто відчують стигматизацію та відторгнення, досвід безумовного прийняття у груповому просторі має особливе терапевтичне значення та дозволяє відновити довіру до себе та інших людей.

Когнітивно-поведінковий підхід А. Бека та А. Елліса забезпечує концептуальну основу для роботи з дисфункціональними переконаннями та модифікації поведінкових патернів [65; 70]. Результати констатувального етапу показали, що частина внутрішньо переміщених осіб має виражені дисфункціональні переконання. Зокрема, у відповідях учасниць простежувалися твердження про власне небажання або неспроможність відстоювати особисті інтереси, очікування, що будь-яка суперечка неминуче закінчиться негативно, а також відчуття своєї непотрібності у новій громаді. Техніки когнітивної реструктуризації дозволяють замінити ці переконання на більш реалістичні та адаптивні альтернативи.

Концепція стилів поведінки у конфліктних ситуаціях К. Томаса та Р. Кілманна становить змістовну основу програми [50]. Для внутрішньо переміщених осіб критично важливим є розширення репертуару комунікативних стратегій, оскільки надмірна залежність від пасивних стилів призводить до соціальної ізоляції та погіршення психологічного благополуччя. Програма спрямована на розвиток здатності гнучко обирати стиль поведінки з особливим акцентом на освоєнні конструктивних стратегій співробітництва та компромісу.

Теорія асертивності М. Сміт та Р. Альберті забезпечує конкретні техніки впевненої поведінки [77]. Асертивність визначається як здатність відкрито виражати свої думки, почуття, потреби та права, водночас поважаючи інших людей. Для внутрішньо переміщених осіб розвиток асертивності є ключем до відновлення відчуття власної суб'єктності та здатності впливати на своє життя.

Методологія активного навчання Д. Колба та концепція *experiential learning* визначають форми та методи роботи [68]. Соціально-психологічний тренінг відрізняється акцентом на активності учасників, інтерактивних методах, груповій динаміці та принципі "тут і тепер". Основними методами є групова дискусія, рольові ігри, психогімнастичні вправи, кейс-методи, зворотний зв'язок. Це забезпечує не тільки когнітивне розуміння, але й емоційне проживання та поведінкове освоєння нових навичок.

Теорія групової динаміки Б. Такмена та І. Ялома забезпечує розуміння процесів, що відбуваються у групі, та дозволяє структурувати програму відповідно до етапів розвитку групи [79; 82]. Модель Такмена виділяє п'ять етапів: формування (forming), бурхливість (storming), нормування (norming), функціонування (performing) та завершення (adjourning). Програма структурована з урахуванням цих етапів: перші заняття спрямовані на знайомство та створення безпечного простору (формування), середні заняття включають більш глибоку роботу з конфліктами та складними переживаннями (бурхливість та нормування), заключні заняття фокусуються на інтеграції досвіду та застосуванні у реальному житті (функціонування та завершення).

Концепція психологічних ресурсів С. Хобфолла дозволяє фокусувати програму на сильних сторонах та потенціалі внутрішньо переміщених осіб [81]. Внутрішньо переміщені особи пережили масову втрату ресурсів: матеріальних, соціальних, особистісних. Програма спрямована на відновлення та розвиток особистісних та соціальних ресурсів як основи для успішної адаптації.

Мета програми: розвиток конструктивних комунікативних стратегій подолання конфліктів та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб через оптимізацію стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищення стресостійкості, розвиток асертивності та покращення показників соціально-психологічної адаптації до нової громади.

Завдання програми:

1. Створити безпечний та підтримуючий груповий простір для обміну досвідом, переживаннями та взаємної підтримки внутрішньо переміщених осіб.
2. Сприяти усвідомленню учасниками власних домінуючих стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів через співробітництво та компроміс.
3. Розвивати навички розпізнавання та конструктивної регуляції власних емоційних станів, особливо тривоги, страху та безпорадності, пов'язаних з конфліктами.

4. Формувати асертивну поведінку та трансформувати дисфункціональні переконання щодо себе, інших людей та конфліктів на більш реалістичні та адаптивні.
5. Розвивати навички активного слухання, емпатійного розуміння та прийняття інших людей як основи для побудови довірливих стосунків та соціальних зв'язків у новій громаді.
6. Підвищувати самооцінку, самоповагу та відчуття власної суб'єктності через визнання сильних сторін та ресурсів, активізувати соціальну позицію та готовність брати ініціативу.
7. Розвивати навички рефлексії, самоаналізу та планування застосування отриманих знань та навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Принципи побудови програми:

Принцип безпеки, довіри та конфіденційності передбачає створення атмосфери безумовного прийняття, поваги та психологічної безпеки, де кожна учасниця може відкрито виражати свої думки та почуття без страху бути засудженою. Вся особиста інформація залишається у групі. Для внутрішньо переміщених осіб, які часто відчують недовіру у новому оточенні, досвід безпечного групового простору є терапевтичним.

Принцип активності та суб'єктності означає максимальне залучення кожної учасниці через інтерактивні методи, визнання як активного суб'єкта власних змін. Учасниці самі досліджують свій досвід, приймають рішення, випробовують нові способи поведінки.

Принцип - тут і тепер фокусує увагу на актуальних переживаннях та процесах, що відбуваються у групі в даний момент, що дозволяє працювати з живим матеріалом та отримувати безпосередній досвід нових способів взаємодії.

Принцип добровільності означає право відмовитися від участі у будь-якій вправі без пояснення причин. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб – повернення відчуття вибору та контролю є частиною терапевтичного процесу.

Принцип фокусування на ресурсах означає, що програма акцентує не тільки на проблемах, але передусім на сильних сторонах та потенціалі учасниць. Це важливо для внутрішньо переміщених осіб, які часто фокусуються на втратах.

Принцип поступовості та інтеграції передбачає структурування програми від простих вправ до складних, від усвідомлення до зміни поведінки, з поєднанням інформаційних блоків та практичних вправ, що одразу апробуються у груповій роботі.

Цільова аудиторія програми. На основі результатів констатувального експерименту було визначено цільову групу для участі у програмі розвитку. До неї увійшли 14 внутрішньо переміщених осіб (жінки, вік від 25 до 52 років), які демонструють поєднання трьох ключових характеристик, що вказують на необхідність психологічної підтримки:

- Низька стресостійкість за методикою Холмса та Раге (сума балів стресогенних подій від 200 балів), що вказує на високий рівень стресового навантаження та ризик психосоматичних захворювань.
- Переважання пасивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса-Кілманна (уникнення або пристосування як домінуючий стиль), що перешкоджає ефективному вирішенню проблем та призводить до соціальної ізоляції.
- Низькі або середні показники соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда (менше 60 балів за загальною адаптацією), що свідчить про труднощі пристосування до нової громади.

До цільової групи увійшли респонденти під номерами 3, 5, 7, 10, 11, 13, 16, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 30. Усі учасниці програми є внутрішньо переміщеними особами з Луганської області, проживають на новому місці від 8 місяців до 2,5 років, більшість мають неповнолітніх дітей. Участь у програмі була добровільною, всі учасниці надали інформовану згоду після ознайомлення з метою, змістом та очікуваними результатами програми.

Очікувані результати програми. За результатами участі у програмі очікується досягнення позитивних змін за трьома основними напрямками:

когнітивний рівень на якому відбувається усвідомлення власних стилів поведінки у конфліктах та їхніх наслідків; розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою; трансформація дисфункціональних переконань на більш реалістичні; розширення уявлень про можливі способи вирішення конфліктних ситуацій; усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін.

Емоційний рівень характеризується зниженням рівня тривожності, страху та безпорадності у конфліктних ситуаціях; підвищенням емоційної стабільності та комфортності; розвитком здатності розпізнавати та регулювати власні емоції; підвищенням самооцінки та самоповаги; відчуттям приналежності до підтримуючої групи; зниженням емоційної напруженості через можливість поділитися досвідом.

Поведінковий рівень передбачає розширення репертуару комунікативних стратегій з акцентом на конструктивні стилі (співробітництво, компроміс); освоєння навичок асертивної поведінки; здатність відкрито виражати власні потреби та почуття; розвиток навичок активного слухання та емпатії; підвищення соціальної активності та готовності брати ініціативу; здатність застосовувати отримані навички у реальних життєвих ситуаціях.

За показниками психодіагностичних методик очікується: зниження суми балів стресогенних подій через кращу адаптацію до нових умов; збільшення балів за шкалами співробітництва та компромісу, зменшення балів за шкалами уникнення та пристосування; підвищення показників соціально-психологічної адаптації, особливо емоційної комфортності, самосприйняття та прагнення до домінування. Статистична значущість змін буде перевірена за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

3.2. Програма розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб

На основі теоретичних засад, викладених у попередньому підрозділі, та результатів констатувального експерименту було розроблено програму розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб.

Програма складається з 10 групових занять тривалістю 2,5 години кожне (з перервою 15 хвилин). Загальна тривалість програми – 1 тиждень з щоденними заняттями, що відповідає термінам формувального експерименту. Така інтенсивна структура забезпечує занурення у процес, підтримання групової динаміки та швидке формування нових навичок при збереженні часу для рефлексії між заняттями.

Програма проводилася в онлайн-форматі через платформу Zoom, що забезпечило доступність для всіх 14 учасниць незалежно від їх географічного розташування у різних регіонах України (див. Додаток Д). Використання онлайн-формату є особливо доречним для внутрішньо переміщених осіб, які можуть проживати у різних містах, мають обмежену мобільність через догляд за дітьми або фінансові обмеження. Водночас онлайн-формат створює безпечний простір для участі з власного дому, що може знижувати рівень тривожності у учасниць.

Технічне забезпечення включало: стабільне інтернет-з'єднання, платформу Zoom з увімкненими функціями breakout rooms для роботи у малих групах, віртуальну дошку Miro для спільної роботи, Google Jamboard для візуалізації, можливість демонстрації екрану для презентацій. Учасниці отримали технічну підтримку перед початком програми та інструкції щодо використання базових функцій Zoom.

Програма структурована за трьома етапами:

орієнтовний етап (заняття 1-2) – знайомство, формування групи, створення безпечного простору, встановлення правил онлайн-взаємодії, усвідомлення власних труднощів та ресурсів.

Основний етап (заняття 3-8) – робота з основним змістом: усвідомлення стилів поведінки у конфліктах, розвиток асертивності, трансформація дисфункціональних переконань, апробація конструктивних стратегій, розвиток емоційної регуляції та емпатії.

Завершальний етап (заняття 9-10) – інтеграція отриманих навичок, планування застосування у реальному житті, підведення підсумків, завершення групової роботи.

Методи та техніки роботи включають групову дискусію через відеозв'язок, міні-лекції з презентаціями, рольові ігри у breakout rooms, кейс-методи з використанням спільних документів, психогімнастичні вправи перед камерою, арт-терапевтичні техніки з матеріалами вдома, когнітивну реструктуризацію через роботу з цифровими таблицями, релаксаційні техніки з аудіо-супроводом, активне слухання у малих групах та зворотний зв'язок через чат та усно.

Тематичний план програми представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми розвитку комунікативних стратегій

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи	Тривалість
1	Знайомство та створення безпечного простору	Знайомство учасниць, формування групи, встановлення правил онлайн-взаємодії, створення атмосфери довіри	Встановлення правил. Вправи: дві правди та одна брехня; картки емоцій; якір надії	2,5 год
2	Усвідомлення власного досвіду та ресурсів	Артикуляція труднощів адаптації, виявлення особистісних ресурсів, формування групової підтримки	Групова дискусія. Арт-терапія: карта мого шляху; скарбниця ресурсів	2,5 год
3	Розпізнавання та регуляція емоцій	Розвиток навичок розпізнавання власних емоцій, усвідомлення зв'язку емоцій та поведінки,	Міні-лекція. Вправи: барометр емоцій та техніки дихальної релаксації,	2,5 год

		освоєння технік емоційної регуляції	Заземлення 5-4-3- 2-1	
4	Стили поведінки у конфлікті: усвідомлення	Усвідомлення власних домінуючих стилів, розуміння їхніх переваг та обмежень	Міні-лекція про п'ять стилів Томаса-Кілманна, аналіз власних результатів, групова дискусія	2,5 год
5	Конструктивні стратегії: співробітництво та компроміс	Апробація конструктивних стилів, розвиток впевненості у їх використанні	П'ять способів вирішення, рольові ігри у breakout rooms, кейс-метод	2,5 год
6	Розвиток асертивності	Формування асертивної поведінки, навички відстоювання інтересів	Міні-лекція, Мої права, техніка Я- висловлювання, Вправа з кулаком, техніка DESC	2,5 год
7	Трансформація дисфункціональних переконань	Виявлення іраціональних переконань, їх когнітивна реструктуризація	Когнітивна модель, Мої автоматичні думки, техніка ABC Елліса, Раціональні альтернативи"	2,5 год
8	Активне слухання та емпатія	Розвиток навичок активного слухання, емпатії, здатності бачити позицію іншого	Міні-лекція, робота у малих групах. Вправи: Слухати серцем. У взутті іншого	2,5 год
9	Прийняття себе та інших	Підвищення самооцінки, розвиток здатності приймати інших, подолання страху нових стосунків	Арт-терапія Мій внутрішній діамант, Що я ціную, групова дискусія Як знайти друзів	2,5 год
10	Інтеграція досвіду та завершення	Інтеграція отриманих навичок, складання індивідуального плану, ритуал завершення	Мій план дій, Подарунок собі, зворотний зв'язок, завершальне коло	2,5 год

ЗАНЯТТЯ 1.

Знайомство та створення безпечного простору

Мета заняття: створити атмосферу довіри та безпеки в онлайн-групі, познайомити учасниць, встановити правила онлайн-взаємодії, артикулювати очікування від програми.

Вправа 1. Привітання та технічна адаптація (15 хв).

Тренер вітає учасниць у Zoom, просить усіх увімкнути камери та перевіряє звук. Коротко розповідає про себе та свій досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами. Пояснює мету, структуру програми та очікувані результати. Демонструє базові функції Zoom: реакції (👍, ❤️, 🙌), чат, підняття руки. Підкреслює, що онлайн-група – це такий самий безпечний простір для обміну досвідом, як і очна зустріч.

Вправа 2. Дві правди та одна брехня (40 хв).

Мета: знайомство учасниць через цікаві факти, створення невимушеної атмосфери в онлайн-форматі.

Теоретична основа: вправа широко використовується у груповій терапії для зниження напруженості [1; 8; 10] та адаптується для онлайн-формату.

Необхідні матеріали: папір та ручка у кожної учасниці вдома, Google Jamboard, Miro для тренера (опціонально).

Хід вправи. Тренер просить кожну учасницю написати на папері три твердження про себе: два правдивих та одне вигадане. Дає 3 хвилини на підготовку. Заохочує бути креативними. Потім кожна по черзі (за алфавітом або за бажанням) вмикає мікрофон та зачитує свої три твердження. Інші в чаті пишуть цифру, яка, на їхню думку, є брехнею (1, 2 або 3). Після голосування учасниця розкриває правду та розповідає трохи більше про правдиві факти. Тренер може на Google Jamboard записувати цікаві спільності між учасницями.

Очікувані результати: учасниці познайомляться, відчують легкість та можливість бути собою навіть онлайн, побачать спільності.

Вправа 3. Встановлення правил онлайн-групи (30 хв).

Мета: спільно створити правила онлайн-взаємодії, що забезпечать безпеку кожної учасниці.

Теоретична основа: груповий контракт є основою ефективної роботи тренінгової групи [68], з особливостями для онлайн-формату.

Необхідні матеріали: Miro board або Google Jamboard (тренер демонструє екран).

Хід вправи. Тренер демонструє віртуальну дошку та пропонує учасницям разом сформулювати правила. Учасниці пропонують правила через мікрофон або чат, тренер записує на дошці. Базові правила для онлайн-формату:

- Конфіденційність передбачає, що сказане в групі, залишається у групі.
- Ввімкнені камери допомагають формувати відчуття присутності та довіри.
- Право на стоп, яке дозволяє відмовитися від участі у вправі або вимкнути камеру на хвилину при дискомфорті.
- Безоціночність передбачає, що учасниці не оцінюють і не критикують одна одну.
- Принцип тут і тепер означає, що учасниці говорять про те, що відчують зараз.
- Активність означає, що учасниці включаються в роботу та вмикають мікрофон.
- Пунктуальність передбачає вчасне підключення до заняття.
- Один мікрофон передбачає відсутність перебивань і дотримання черги у висловлюваннях.
- Фон по можливості може бути нейтральним або розмитим.
- Відсутність записів передбачає, що учасниці не роблять скріншотів та не ведуть запис сесії.

Учасниці можуть додати власні. Після обговорення всі символічно "підписують" контракт, поставивши реакцію 👍 у Zoom.

Очікувані результати: створено безпечний онлайн-простір, учасниці розуміють правила.

ПЕРЕРВА (15 хв) Тренер нагадує вимкнути камери, встати, розім'ятися, випити води.

Вправа 4. Картки емоцій (35 хв).

Мета: артикулювати емоційний досвід переміщення, створити відчуття взаємної підтримки.

Теоретична основа: вправа базується на техніках емоційного самовираження у груповій терапії [8].

Необхідні матеріали: тренер демонструє екран зі списком емоцій, учасниці мають папір та ручку вдома.

Хід вправи. Тренер демонструє на екрані список емоцій (радість, тривога, гнів, сум, страх, надія, провина, сором, гордість, безпорадність, подяка, розчарування, самотність, роздратування). Просить учасниць записати на папері 2-3 емоції, які найточніше описують їхні почуття під час переміщення або зараз у новій громаді. Дає 3 хвилини. Потім кожна по черзі вмикає мікрофон, показує свій папір у камеру (за бажанням) та коротко (2-3 хв) розповідає, чому обрала саме ці емоції. Інші учасниці слухають без коментарів, можуть ставити реакції підтримки ♥. Тренер підкреслює, що всі емоції є нормальними.

Очікувані результати: учасниці відчують нормалізацію свого досвіду, побачать спільність переживань, отримають підтримку.

Вправа 5. Якір надії (15 хв).

Мета: завершити перше заняття позитивно, сформувані оптимістичне ставлення до змін.

Теоретична основа: робота з образами майбутнього базується на принципах позитивної психотерапії [51; 82].

Хід вправи. Тренер просить учасниць зручно сісти, можна заплющити очі або дивитися в одну точку. Проводить коротку візуалізацію з спокійним голосом (5 хв): - *Зробіть кілька глибоких вдихів... Уявіть себе через три місяці після завершення програми... Як ви почуваетесь?... Що змінилося у вашому житті?... Як ви дієте у складних ситуаціях?... Які нові можливості відкрилися?...* Після

візуалізації учасниці за бажанням діляться своїми образами через мікрофон або у чаті.

Очікувані результати: учасниці відчувають надію, мотивовані до продовження роботи.

Завершення заняття (10 хв): Коло (кожна по черзі): "Як я зараз себе почуваю після першого заняття?" Можна через мікрофон або написати в чаті. Тренер дякує за відкритість, нагадує про наступну зустріч завтра о тій самій годині, просить перевірити посилання Zoom у чаті.

ЗАНЯТТЯ 2.

Усвідомлення власного досвіду та ресурсів

Мета заняття: артикулювати труднощі адаптації, виявити особистісні ресурси, сформулювати групову підтримку.

Вправа 1. Привітання та рефлексія (15 хв).

Тренер вітає учасниць, просить увімкнути камери. Проводить коротке коло: - *Як минув вечір після першого заняття? Чи з'явилися якісь думки або почуття?* Кожна коротко ділиться через мікрофон або в чаті.

Вправа 2. Карта мого шляху (60 хв).

Мета: артикулювати досвід переміщення через творче вираження, усвідомити пройдений шлях та ресурси.

Теоретична основа: арт-терапевтична техніка дозволяє опрацювати травматичний досвід через символічне вираження [67], ефективна в онлайн-форматі.

Необхідні матеріали: папір А4 або А3, кольорові олівці, маркери, фломастери, або можуть використати старі журнали для колажу (клей, ножиці).

Хід вправи. Тренер пояснює як створити візуальну карту свого шляху від моменту переміщення до сьогодення. Це може бути малюнок, колаж або поєднання. На карті можна відобразити ключові події, емоції, труднощі, досягнення, людей, які підтримали. Можна використовувати символи, кольори, слова. Учасниці працюють індивідуально 30 хв з вимкненими мікрофонами та

камерами (або увімкненими – кому як комфортно). Тренер ставить спокійну фонову музику.

Після створення (30 хв) учасниці по черзі вмикають камери та мікрофони, показують свою карту усім (тримають перед камерою) та розповідають про неї (5-7 хв кожна). Інші слухають без коментарів, можуть ставити реакції підтримки. Тренер підкреслює складність шляху кожної та силу, яку вони демонструють.

Очікувані результати: учасниці усвідомлюють власний досвід, отримують підтримку групи, бачать свої ресурси через творче вираження.

ПЕРЕРВА (15 хв).

Вправа 3. Групова дискусія: Мої труднощі та сильні сторони (40 хв).

Мета: артикулювати конкретні труднощі адаптації та виявити власні сильні сторони.

Теоретична основа: ресурсний підхід С. Хобфолла [81], фокусування на сильних сторонах.

Необхідні матеріали: Miro board або Google Jamboard (тренер демонструє екран).

Хід вправи. Тренер ділить віртуальну дошку на дві колонки - труднощі та сильні сторони. Ставить два питання для обговорення: *Які найбільші труднощі ви відчуваєте зараз у новій громаді?* та *які ваші сильні сторони допомагають справлятися?* Учасниці по черзі через мікрофон діляться (по 3-4 хв кожна). Тренер або учасниці (яким дав доступ до дошки) записують ключові слова. Підкреслює спільність труднощів та унікальність кожної у сильних сторонах.

Приклад труднощів: самотність, фінансові проблеми, недовіра оточення, відчуття чужинства, страх конфліктів, втрата звичного життя.

Приклад сильних сторін - турбота про дітей, витривалість, здатність адаптуватися, підтримка родини, віра, гумор, професійні навички.

Очікувані результати: усвідомлення спільності труднощів, визнання власних ресурсів, відчуття групової підтримки.

Вправа 4. Скарбниця ресурсів (30 хв).

Мета: створити список особистісних ресурсів через зворотний зв'язок від групи.

Теоретична основа: техніка позитивного зворотного зв'язку підвищує самооцінку [52].

Необхідні матеріали: Google Docs (тренер створює окремий документ для кожної учасниці та дає посилання).

Хід вправи: тренер створює 14 окремих Google Docs з іменами учасниць (або номерами для конфіденційності). Ділиться посиланнями через приватний чат кожній учасниці. Дає пояснення: кожна отримає посилання на свій документ. Протягом 15 хвилин ви будете переходити по посиланнях одна до одної (список посилань у загальному чаті) та писати одну сильну сторону або ресурс, який ви помітили у цій людині, навіть за короткий час знайомства.

Учасниці працюють тихо 15 хв, переходять по посиланнях та пишуть компліменти-ресурси одна одній. Після цього кожна читає свою **скарбницю** про себе (5 хв). Можна вголос поділитися враженнями. Тренер пропонує зберегти ці документи та повертатися до них у складні моменти.

Очікувані результати: підвищення самооцінки, відчуття цінності, підтримка групи, конкретний список ресурсів для кожної.

Завершення заняття (10 хв). Проведення підсумкового кола, у межах якого кожна учасниця ділиться що найбільше запам'яталося сьогодні та що вона бере з собою. Тренер дякує, нагадує про зустріч наступного дня .

ЗАНЯТТЯ 3.

Розпізнавання та регуляція емоцій у конфліктних ситуаціях

Мета заняття: розвинути навички розпізнавання власних емоцій, усвідомити зв'язок емоцій та поведінки, освоїти техніки емоційної регуляції.

Вправа 1. Привітання та міні-лекція про емоції (25 хв).

Тренер проводить коротку лекцію з презентацією (демонстрація екрану) про базові емоції, їхні функції, зв'язок між думками, емоціями та поведінкою за когнітивною моделлю А. Бека [65]. Показує трикутник: Подія → Думка →

Емоція → Поведінка. Пояснює, що емоції самі по собі не є **поганими** чи **добрими**, вони дають інформацію про потреби. Для внутрішньо переміщених осіб важливо навчитися розпізнавати та регулювати інтенсивні емоції, не придушуючи їх.

Вправа 2. Барометр емоцій (35 хв).

Мета: навчитися розпізнавати та градуювати власні емоційні стани у конфліктних ситуаціях.

Теоретична основа: техніка емоційної усвідомленості з DBT-терапії М. Лінехан [73].

Необхідними матеріалами для учасниць є папір та ручку. Тренер демонструє список емоцій на екрані та зображення барометру (шкала від 0 до 10).

Хід вправи: тренер пропонує учасницям пригадати недавню конфліктну ситуацію у новій громаді (у черзі, з сусідами, при оформленні документів, у магазині). Дає 3 хвилини на роздуми. Потім на екрані показує список емоцій. Просить кожну записати на папері 2-3 емоції, що найточніше описують їхні почуття у тій ситуації, та поставити бал інтенсивності кожної емоції від 0 до 10 (де 0 – зовсім не відчувала, 10 – максимальна інтенсивність).

По черзі кожна вмикає мікрофон та коротко розповідає про свою ситуацію (1 хв), називає емоції та їхню інтенсивність. Тренер допомагає розрізняти схожі емоції та усвідомлювати їхні відтінки: тривога vs страх (тривога – про щось невизначене в майбутньому, страх – про конкретну загрозу зараз), гнів vs роздратування (інтенсивність), сум vs розчарування (сум – про втрату, розчарування – про неоправдані очікування).

Очікувані результати: розширення емоційного словника, здатність точніше ідентифікувати та градуювати власні почуття.

ПЕРЕРВА (15 хв).

Вправа 3. Техніки дихальної регуляції (30 хв).

Мета: освоїти конкретні техніки зниження емоційної напруженості через дихання.

Теоретична основа: дихальні техніки ефективні для регуляції стресу та тривожності [76], використовуються у роботі з травмою [9].

Необхідні умови: учасниці знаходяться перед екраном, але допускаються вимкнуті камери для комфорту.

Хід вправи: тренер послідовно навчає та практикує разом з учасницями три техніки:

1. Діафрагмальне дихання (7 хв). Тренер пояснює та демонструє перед камерою. Учасниці кладуть одну руку на живіт, іншу на груди. Повільний вдих через ніс (4 рахунки) – живіт піднімається, груди нерухомі. Видих через рот (6 рахунків) – живіт опускається. Повторити 5-7 циклів. Тренер рахує вголос, дихає разом з групою.

2. Дихання 4-7-8 (7 хв). Вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих через рот на 8 рахунків (можна з звуком ххх). Повторити 4-5 циклів. Тренер рахує вголос. Попереджає, що може з'явитися легке запаморочення – це нормально, зупиніться на хвилину.

3. Квадратне дихання (7 хв) [1]. Учасниці уявляють квадрат. Вдих на 4 рахунки (ліва сторона квадрату), затримка на 4 (верхня сторона), видих на 4 (права сторона), затримка на 4 (нижня сторона). Тренер може показати анімацію квадрата на екрані. Повторити 5-6 циклів.

Після кожної техніки передбачено коротке обговорення (2 хв): учасниці діляться своїми відчуттями та розповідають, що змінилося в їхньому стані. Тренер пояснює, в яких випадках і яку техніку краще використовувати. Наприклад, перед складною розмовою (діафрагмальне дихання), під час паніки (4-7-8), при роздратуванні (квадрат).

Обговорення (9 хв): учасниці діляться, яка з технік сподобалась найбільше, а також обговорюють свій попередній досвід використання дихальних вправ.

Очікувані результати: освоєння конкретних інструментів емоційної саморегуляції, досвід безпосереднього впливу на емоційний стан.

Вправа 4. Техніка заземлення 5-4-3-2-1 (30 хв)

Мета: освоїти техніку швидкого зниження тривожності через переключення уваги на органи чуттів.

Теоретична основа: техніка заземлення (grounding) широко використовується у роботі з травмою та ПТСР [9] для повернення у момент **тут і тепер**.

Хід вправи. Тренер пояснює техніку з презентацією на екрані: коли відчуваєте тривогу, паніку або дисоціацію, зупиніться та назвіть (вголос або про себе) -

- 5 речей, які ви бачите навколо себе прямо зараз;
- 4 речі, які ви можете доторкнутися (і доторкніться до них);
- 3 речі, які ви чуєте прямо зараз;
- 2 речі, які ви нюхаєте або ваші улюблені запахи;
- 1 річ, яку ви смакуєте або улюблений смак.

Тренер пояснює як це допомагає вийти з **петлі** тривожних думок та повернутися у теперішній момент через фокусування на фізичній реальності.

Практика (10 хв). Учасниці практикують техніку прямо зараз у своїх домівках. Тренер супроводжує виконання вправи - *Озирніться навколо... Назвіть 5 речей, які бачите... Можете вголос або про себе... Тепер доторкніться до 4 речей навколо... Відчуйте текстуру...* і так далі крок за кроком. На цьому етапі, учасниці можуть вимкнути камери для комфорту.

Обговорення (5 хв): учасниці аналізують як змінився їхній емоційний стан після вправи та обговорюють, у яких ситуаціях у повсякденному житті можна застосовувати дану техніку.

Очікувані результати: освоєння простої та ефективної техніки, досвід безпосереднього зниження тривожності.

Завершення заняття (10 хв): обговорення по колу питання стосовно використання даної техніки у повсякденному житті. Учасниці ставлять реакції  або пишуть у чат.

Тренером дається домашнє завдання, яке передбачає щоденну практику однієї із технік та фіксацію емоцій для подальшого обговорення.

ЗАНЯТТЯ 4.

Стили поведінки у конфлікті: усвідомлення власних патернів

Мета заняття: усвідомити власні домінуючі стилі поведінки у конфлікті, зрозуміти їхні переваги та обмеження.

Вправа 1. Привітання та рефлексія (10 хв).

Коротке коло: учасниці діляться досвідом практикування дихальних технік та обговорюють ситуації, при яких вони застосовували ту чи іншу техніку.

Вправа 2. Міні-лекція про п'ять стилів поведінки у конфлікті (30 хв)

Теоретична основа: Модель Томаса-Кілманна [50].

Тренер демонструє презентацію з моделлю Томаса-Кілманна, яка виглядає як двовимірна сітка з осями напористість (вертикальна вісь) та кооперація (горизонтальна вісь). Зосереджує увагу на стилях, а саме:

1. Суперництво, яке передбачає високу напористість та низьку кооперацію. Відстоювання власних інтересів будь-якою ціною. Доречне, коли необхідно приймати термінові рішення, у критично важливих ситуаціях, коли ви точно знаєте, що маєте рацію і це питання безпеки. Але цей стиль має і недоліки серед яких псування стосунків, опір. Такий стиль не підходить для ВПО у вразливих ситуаціях.
2. Уникнення, яке характеризується низькою напористістю, низькою кооперацією та відходом від ситуації. Воно доречне за умов коли потрібен час на обдумування, коли емоції надто сильні. Недоліком цього стилю є накоплення проблем та відчуттям безсилля.
3. Пристосування характеризується жертвуванням власними інтересами. Доречне, коли відносини важливіші за конкретне питання, коли ви розумієте, що помилялися. Недоліки при цьому стилі є втрата самоповаги, накопичення образи, виснаження.
4. Компроміс має ознаки середньої напористості та кооперації. Це взаємні поступки. Доречно, коли обидві сторони мають однакову силу, обмежений час, тимчасове рішення. Серед переваг є задоволення обох сторін.

5. Співробітництво характеризується високою напористістю та високою кооперацією. Пошук рішення, що задовольняє обох. Перевагами є пошук та прийняття спільного рішення, вирішення складних питань, зміцнення стосунків, творчість у процесі співпраці. Серед складнощів можна виділити потребу у часі, зусиллях, довірі.

Тренер підкреслює, що немає єдино правильного стилю – ефективність залежить від ситуації. Проте для внутрішньо переміщених осіб критично важливо розширити репертуар, додавши конструктивні стратегії.

Вправа 3. Аналіз власних результатів тестування (35 хв).

Мета: усвідомити власний домінуючий стиль та його наслідки.

Необхідні матеріали: результати тестування Томаса-Кілманна з констатувального експерименту (тренер заздалегідь надіслав кожній у приватний чат).

Хід вправи. Тренер нагадує учасникам подивитися на свої результати тестування (які вони отримували на етапі констатувального експерименту). Просить виписати на папері:

- Який стиль у мене домінуючий? (найвищий бал)
- Який стиль найменш використовую? (найнижчий бал)
- Чи задоволена я таким розподілом?

Робота у малих групах (20 хв): Тренер розподіляє учасниць у breakout rooms по 3-4 особи за принципом схожості домінуючого стилю (наприклад, всі з високим уникненням в одній кімнаті, всі з високим пристосуванням – в іншій). Якщо хтось має співробітництво або компроміс – окрема кімната.

Завдання для обговорення в кімнатах:

- Чому ми обираємо цей стиль?
- У яких ситуаціях він нам допомагає?
- У яких ситуаціях він нам заважає?
- Які наслідки цього стилю для нашої адаптації до нової громади?

Повернення у загальну кімнату (15 хв): кожна група коротко презентує висновки (3-4 хв). Тренер записує ключові думки на віртуальній дошці.

Очікувані результати: Усвідомлення власних патернів, розуміння їхнього впливу на адаптацію, готовність до змін.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 4. Групова дискусія: Коли я обираю уникнення/пристосування? (40 хв)

Мета: глибше дослідити причини вибору пасивних стратегій.

Хід вправи: Тренер ставить питання для дискусії (учасниці по черзі вмикають мікрофон):

1. *У яких ситуаціях я найчастіше обираю уникнення або пристосування?*
Приклади від учасниць можуть включати наступні відповіді: при оформленні документів, у черзі, з орендодавцем, з колегами на роботі, у школі з вчителями дітей.
2. *Які думки виникають у мене перед конфліктом, що змушують уникати?*
3. *Які емоції я відчуваю?* Приклади: страх, тривога, сором, безпорадність, провина.
4. *Які наслідки цієї стратегії для мене?* Приклади: накопичення образи, відчуття безсилля, погіршення ситуації, втрата самоповаги, соціальна ізоляція.
5. *Чи є ситуації, де пасивна стратегія була б доречною?* Обговорення ситуацій, в яких варто відступити, а коли боротися.

Тренер записує ключові думки на віртуальній дошці, підкреслює спільність досвіду та валідує почуття учасниць. Підводить до думки: пасивні стратегії були адаптивними у минулому (виживання у небезпечних умовах), але зараз у новій громаді можуть заважати будувати життя.

Очікувані результати: глибоке усвідомлення причин пасивної поведінки, підготовка до освоєння нових стратегій.

Завершення заняття (10 хв): коло, в якому обговорюється питання стосовно розуміння своєї поведінки в конфліктах.

Домашнє завдання передбачає ведення щоденнику конфліктів та фіксацію 2-3 конфліктних або потенційно конфліктних ситуацій тижня. При цьому необхідно відзначити, який стиль використали (або хотіли використати), чи це був свідомий вибір, що відчували. Принести на наступне заняття.

ЗАНЯТТЯ 5.

Конструктивні стратегії: співробітництво та компроміс

Мета заняття: апробувати конструктивні стилі поведінки у безпечному груповому просторі, розвинути впевненість у їх використанні.

Вправа 1. Привітання та рефлексія (15 хв).

Коротке коло: *Чи були ситуації цього тижня, де ви помітили свій стиль поведінки у конфлікті? Чи спробували щось нове?* Кожна учасниця коротко ділиться через мікрофон або у чаті.

Вправа 2. П'ять способів вирішення однієї ситуації (60 хв)

Мета: апробувати всі п'ять стилів Томаса-Кілманна на одній ситуації, усвідомити їхню ефективність.

Теоретична основа: Рольові ігри з п'ятьма стилями є класичним методом навчання конфлікт-менеджменту [11; 15; 19]. навчання через досвід та програвання ситуацій Р. Кілманна [19].

Необхідні матеріали: тренер демонструє на екрані опис ситуацій, віртуальна дошка з п'ятьма стилями.

Хід вправи:

Етап 1 (10 хв): Тренер нагадує про п'ять стилів, демонструючи їх на екрані з короткими характеристиками.

Етап 2 (40 хв): Тренер пропонує дві типові ситуації для внутрішньо переміщених осіб, демонструючи опис на екрані:

Ситуація А: Ви стоїте в черзі за гуманітарною допомогою вже годину. Жінка з місцевих пролазить без черги, пояснюючи, що їй треба швидше забрати дитину зі школи.

Ситуація Б: Ваша сусідка постійно гучно слухає пізно ввечері музику, заважаючи вам та дітям спати.

Тренер розподіляє учасниць у breakout rooms по 2 особи (пари). Кожна пара обирає одну ситуацію та програє її п'ять разів поспіль, використовуючи послідовно кожен стиль:

1. Уникнення
2. Пристосування
3. Суперництво
4. Компроміс
5. Співробітництво

В кожній парі одна учасниця грає роль ВПО, друга – опонента (жінка без черги / сусідка). Після кожного програвання (2-3 хв) коротко обговорюють між собою: що відбулося, який результат, які емоції. Потім програють наступний стиль. Після всіх п'яти стилів міняються ролями та повторюють.

Етап 3 (10 хв): Повернення у загальну кімнату. Групове обговорення:

- *Який стиль було найлегше/найважче застосувати?*
- *Який стиль виявився найефективнішим у кожній ситуації?*
- *Які емоції виникали при використанні різних стилів?*
- *Чи є ситуації, де пасивні стилі можуть бути доречними?*

Тренер підкреслює, що для ситуації А найефективнішим може бути компроміс (Приклад відповіді: *Розумію, що вам треба забрати дитину. Можливо, ви можете взяти тільки частину допомоги зараз, а за рештою повернутися пізніше?*) або співробітництво (Приклад відповіді: *Давайте разом подумаємо, як вирішити це справедливо для всіх*). Для ситуації Б – співробітництво (Приклад відповіді: *Я розумію, що вам потрібно послухати музику, але мені та дітям важко спати. Може, домовимося про час тиші після 22:00?*).

Очікувані результати: Учасниці на практиці випробують різні стилі, усвідомлять обмеженість пасивних стратегій та ефективність конструктивних, отримують досвід у безпечному просторі.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 3. Кейс-метод: реальні історії ВПО (45 хв).

Мета: проаналізувати реальні складні ситуації та знайти найкращі стратегії вирішення.

Теоретична основа: Кейс-метод є ефективним способом навчання прийняттю рішень у складних ситуаціях [68].

Необхідні матеріали: тренер демонструє кейси на екрані, Google Docs для груп (опціонально).

Хід вправи: Тренер розподіляє учасниць у breakout rooms по 3-4 особи. Кожна група отримує кейс – реальну анонімізовану історію конфлікту внутрішньо переміщеної особи у новій громаді. Тренер надсилає опис кейсу у чат кожної кімнати або демонструє на екрані перед розподілом.

Приклади кейсів:

Кейс 1: Оксана намагається влаштувати 8-річного сина до школи у новому місті. Директорка розмовляє холодно, каже, що всі класи переповнені та їм краще пошукати іншу школу. Оксана відчуває безпорадність та образу, мовчки виходить з кабінету. Через тиждень син все ще не ходить до школи.

Кейс 2: Марина орендує кімнату у квартирі. Господиня постійно заходить без стуку, коментує, як Марина прибирає, та обмежує використання кухні. Марина терпить, бо боїться, що її виселять і вона не знайде іншого житла.

Кейс 3: Тетяна працює у кав'ярні. Колега постійно просить її працювати за нього у вихідні, посилаючись на те, що у нього є сім'я, а вона 'все одно одна'. Тетяна щоразу погоджується, хоча мріє відпочити.

Завдання для груп (20 хв):

1. Проаналізувати: який стиль використала людина у ситуації? (Найчастіше – уникнення або пристосування)
2. Чому цей стиль не спрацював або спрацював частково?
3. Запропонувати 2-3 альтернативні стратегії з використанням співробітництва або компромісу.
4. Написати конкретний сценарій асертивної розмови (що саме сказати).

Групи працюють у breakout rooms, можуть використовувати Google Doc для спільних нотаток.

Презентація результатів (20 хв): Повернення у загальну кімнату. Кожна група (3-4 хв) презентує свій кейс та запропоновані рішення. Представниця групи демонструє екран з нотатками (якщо є) або просто розповідає. Інші групи доповнюють ідеями через мікрофон або чат.

Тренер узагальнює (5 хв): спільні елементи ефективних стратегій – висловлення своїх потреб, визнання потреб іншого, пошук спільного рішення, конкретні пропозиції.

Очікувані результати: розвиток здатності аналізувати конфліктні ситуації, знаходити конструктивні рішення, вправління у створенні конкретних сценаріїв розмов.

Вправа 4. Контракт зі собою (15 хв)

Мета: сформулювати конкретний намір застосовувати конструктивні стратегії у реальному житті.

Необхідні матеріали: учасниці мають папір та ручку вдома.

Хід вправи: Тренер демонструє на екрані шаблон *контракту зі собою*:

Наприклад: *Я, [ім'я], зобов'язуюсь наступного разу у конфліктній ситуації спробувати [співробітництво/компроміс] замість мого звичного [уникнення/пристосування]. Конкретно я спробую:*

- *Висловити свої потреби через Я-висловлювання*
- *Запитати про потреби іншої сторони*
- *Запропонувати спільний пошук рішення*
- *[Власний пункт]*

Підпис: _____ Дата: _____

Учасниці записують свій контракт на папері (5 хв). Потім за бажанням діляться своїми намірами через мікрофон або у чаті (10 хв). Можна сфотографувати контракт та поставити як заставку на телефон для нагадування.

Очікувані результати: Усвідомлене рішення про зміну поведінки, підвищення мотивації до застосування нових стратегій, конкретний план дій.

Завершення заняття (10 хв): Коло: *Що найбільше запам'яталося сьогодні? Що візьму у реальне життя?* Учасниці ставлять реакції у Zoom або діляться через мікрофон.

Домашнє завдання передбачає заповнення щоденнику ситуацій де фіксуються 2-3 конфліктні ситуації до кінця програми. При цьому, необхідно відзначити, який стиль використовувався, чи це був свідомий вибір, що можна було б зробити інакше. Якщо вдасться – спробувати застосувати співробітництво або компроміс у реальній ситуації та записати досвід.

ЗАНЯТТЯ 6

Розвиток асертивності: право на власні потреби

Мета заняття: сформувати асертивну поведінку, трансформувати переконання *Я не маю права* та освоїти навички відстоювання інтересів.

Вправа 1. Привітання та міні-лекція про асертивність (20 хв)

Тренер пояснює з презентацією різницю між пасивною, агресивною та асертивною поведінкою, демонструючи таблицю порівняння на екрані:

Параметр	Пасивна	Агресивна	Асертивна
Позиція	<i>Ти важливіший за мене</i>	<i>Я важливіший за тебе</i>	<i>Ми обоє важливі</i>
Права	Ігнорує свої права	Порушує права інших	Поважає права обох
Комунікація	Мовчить, погоджується	Вимагає, нападає	Чітко висловлює
Наслідок	Втрата самоповаги	Псування стосунків	Взаємоповага

Асертивність – це здатність відкрито виражати свої думки, почуття, потреби та права, водночас поважаючи інших [21; 77]. Для внутрішньо переміщених осіб асертивність є ключем до відновлення відчуття суб'єктності та здатності впливати на своє життя.

Вправа 2. Мої права (30 хв)

Мета: усвідомити власні права та подолати переконання *Я не маю права*.

Теоретична основа: Робота з особистісними правами є основою асертивності [21; 25; 77]. Список прав базується на роботах М. Сміт та Р. Альберті.

Необхідні матеріали: тренер демонструє список прав на екрані, учасниці мають папір та ручку.

Хід вправи: Тренер демонструє на екрані "Біль про особистісні права" [21]:

Біль про мої особистісні права:

1. Я маю право мати власні думки, цінності та переконання
2. Я маю право висловлювати свої почуття та емоції
3. Я маю право сказати *ні* без почуття провини
4. Я маю право змінити свою думку
5. Я маю право робити помилки та вчитися на них
6. Я маю право просити про те, чого хочу (і отримати відмову)
7. Я маю право встановлювати власні пріоритети
8. Я маю право бути почутою та сприйнятою серйозно
9. Я маю право на повагу, незалежно від мого статусу ВПО
10. Я маю право піклуватися про себе та свої потреби
11. Я маю право не виправдовувати свої рішення перед іншими
12. Я маю право бути недосконалою

Учасниці читають список (тренер зачитує вголос кожне право). Просить кожну виписати на папері 3 права, які найважче дозволити собі. Індивідуальна робота 5 хв.

Обговорення у колі (20 хв): Кожна по черзі називає 1-2 права, які обрала, та коротко пояснює чому. Тренер запитує: *Які переконання стоять за тим, що важко дозволити собі це право?* Записує типові переконання на віртуальній дошці:

- *Якщо я скажу 'ні', мене відторгнуть*
- *Я не маю права, бо я тут чужа*
- *Інші потреби важливіші за мої*
- *Якщо я помиляюся, я нічого не варта*

Тренер валідуює складність цих переконань та підкреслює, що ці права належать всім людям, незалежно від статусу, походження чи обставин життя.

Очікувані результати: усвідомлення власних прав, виявлення обмежуючих переконань, підготовка до трансформації.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 3. Техніка Я-висловлювань (I-statements) (40 хв)

Мета: освоїти структуру асертивного висловлювання через Я-повідомлення.

Теоретична основа: Я-висловлювання є базовою технікою асертивної комунікації [21; 26].

Необхідні матеріали: тренер демонструє формулу на екрані, учасниці мають папір.

Хід вправи:

Етап 1 (15 хв). Тренер пояснює структуру Я-висловлювання, демонструючи формулу на екрані:

Формула Я-висловлювання:

1. *Коли...* – опис поведінки/ситуації (без оцінок, об'єктивно)
2. *Я відчуваю...* – вираження свого почуття
3. *Тому що..* – пояснення впливу на вас
4. *Я хотіла б... / Чи можеш ти...?* – конкретне прохання

Тренер показує приклади трансформації на екрані:

Приклад 1.

- Ти-висловлювання (агресивне): *Ти завжди спізнюєшся! Тобі все одно на мене!*
- Я-висловлювання (асертивне): *Коли ти спізнюєшся на наші зустрічі, я відчуваю розчарування та відчуття, що мій час не цінується. Я хотіла б, щоб ми домовилися про конкретний час та дотримувалися його.*

Приклад 2 (для ВПО).

- Ти-висловлювання: *Ви до мене ставитесь зневажливо!*

- Я-висловлювання: *Коли зі мною розмовляють підвищеним тоном у соцслужбі, я відчуваю образу та безпорадність. Мені важливо, щоб зі мною спілкувалися з повагою. Чи можемо ми продовжити розмову спокійно?*

Етап 2 (25 хв). Тренер розподіляє учасниць у breakout rooms по 2 особи. Кожна пара отримує у чат кімнати 2-3 типові ситуації для ВПО:

Ситуація 1. Орендодавець заходить у вашу кімнату без попередження.
Ситуація 2. У черзі за допомогою працівник розмовляє грубо. Ситуація. Колега постійно просить вас попрацювати за нього. Ситуація 4. Сусідка робить зауваження про те, як ви виховуєте дітей.

Завдання: для кожної ситуації написати Я-висловлювання за формулою. Одна учасниця пише та зачитує, друга дає зворотний зв'язок. При цьому необхідно відзначити, чи було висловлювання асертивним, чи не перейшло в агресію або пасивність. Потім міняються ролями. Час у кімнатах: 20 хв.

Повернення у загальну кімнату (5 хв) для наступних дій. 2-3 пари діляться своїми Я-висловлюваннями, тренер дає зворотний зв'язок та підкреслює ключові елементи.

Очікувані результати: освоєння конкретної техніки асертивної комунікації, вправлення у формулюванні.

Вправа 4. Вправа з символічним кулаком (30 хв)

Мета: усвідомити різницю між агресивним примушенням та асертивним проханням через метафоричний досвід.

Теоретична основа: адаптація класичної вправи для онлайн-формату [23], демонструє ефективність співпраці.

Хід вправи. Тренер пояснює: *Зараз ми зробимо цікаву вправу про силу та вибір. Вам потрібно буде працювати у парах, але кожна отримає різні інструкції.*

Розподіл у breakout rooms по 2 особи. Тренер окремо (через приватні повідомлення в чат кожної особи) надсилає різні інструкції:

Особа А (надсилає у приватний чат): *Ваша партнерка зараз покаже вам символічний 'закритий кулак' (стиснута рука перед камерою). Ваше завдання: змусити її 'розкрити кулак' (розтиснути руку). Використовуйте будь-які слова, які спадають на думку. У вас є 3 хвилини.*

Особа Б (надсилає у приватний чат): *Зараз ви покажете партнерці символічний 'закритий кулак' (стисніть руку перед камерою). Вона спробує змусити вас розкрити руку. Ви можете розкрити кулак ТІЛЬКИ якщо вона попросить вас ввічливо, поважно та асертивно. Якщо вона буде наказувати, вимагати або маніпулювати – не розкривайте.*

Пари працюють 5 хв у breakout rooms (кілька спроб).

Повернення у загальну кімнату (25 хв). Тренер запитує:

- Скільки пар змогли "розкрити кулак"?
- Що спробували особи А? (Варанти: наказувати, вимагати, просити агресивно)
- Що допомогло тим, у кого вийшло? (Ввічливе прохання, пояснення, повага)

Розкриття інструкцій: Тренер зачитує обидві інструкції вголос, пояснює суть вправи.

Обговорення:

- Як ця вправа відображає різницю між агресією (примус, вимоги) та асертивністю (ввічливе, але тверде прохання)?
- Коли у житті ми намагаємось *відкрити кулак силою* замість того, щоб попросити з повагою?
- Що відчували особи Б, коли на них тиснули? (Опір, небажання поступатися)
- Що відчували, коли просили ввічливо? (Готовність співпрацювати)

Тренер підкреслює, що асертивність ефективніша за агресію, бо поважає автономію іншої людини та викликає готовність до співпраці, а не опір.

Очікувані результати: Усвідомлення на досвідному рівні різниці між примусом та проханням, розуміння ефективності асертивності, емоційне проживання важливості поваги.

Вправа 5. Техніка DESC (20 хв)

Мета: освоїти структуровану техніку асертивного висловлювання у складних ситуаціях.

Теоретична основа: Техніка DESC розроблена Г. Бауер та С. Бауер [26] та широко використовується у тренінгах асертивності.

Необхідні матеріали: тренер демонструє формулу на екрані.

Хід вправи: Тренер пояснює формулу DESC, показуючи на екрані:

Формула DESC:

1. D (Describe) – опишіть ситуацію об'єктивно, без оцінок та інтерпретацій
2. E (Express) – виразіть свої почуття за допомогою Я-висловлювань
3. S (Specify) – конкретно скажіть, що ви хочете, щоб змінилося (не *будь краще*, а *зроби це*)
4. C (Consequences) – опишіть позитивні наслідки, якщо прохання буде виконано (не загрози!)

Приклад для ВПО:

Д: Коли я прихожу до соцслужби о 9 ранку та чекаю три години без пояснень, **Е:** Я відчуваю розчарування, безпорадність та тривогу, бо мені потрібно забрати дитину зі школи. **С:** Я хотіла б, щоб мені пояснили приблизний час очікування або дали номерець у черзі, щоб я могла планувати свій час. **С:** Це допоможе мені ефективніше організувати свій день та зменшить мою тривожність. Я буду вдячна за розуміння.

Учасниці індивідуально (10 хв) пишуть на папері DESC-сценарій для однієї зі своїх реальних ситуацій. Потім 2-3 учасниці за бажанням діляться своїми сценаріями через мікрофон (5 хв кожна). Тренер дає зворотний зв'язок та підтримку.

Очікувані результати: освоєння структурованої техніки для складних ситуацій, конкретні сценарії для застосування.

Завершення заняття (10 хв): Коло: *Яку техніку асертивності я спробую застосувати найближчим часом?* Учасниці пишуть у чат або вмикають мікрофон.

Домашнє завдання передбачає наступне: використати Я-висловлювання або DESC хоча б один раз у реальній ситуації до кінця програми. Записати у щоденник: що було, як спрацювало, які емоції виникли, як відреагувала інша людина. Принести на останнє заняття для обговорення успіхів.

ЗАНЯТТЯ 7

Трансформація дисфункціональних переконань

Мета заняття: виявити ірраціональні переконання щодо себе, інших людей та конфліктів, здійснити їх когнітивну реструктуризацію.

Вправа 1. Привітання та рефлексія (15 хв)

Коротке коло: *Чи вдалося застосувати асертивність вчора після заняття або сьогодні? Що було найважче?* Кожна коротко ділиться через мікрофон або у чаті. Тренер підтримує будь-які спроби, навіть якщо не вийшло ідеально.

Вправа 2. Міні-лекція про зв'язок думок, емоцій та поведінки (20 хв)

Тренер пояснює когнітивну модель А. Бека [65] з презентацією на екрані. Демонструє трикутник:

Когнітивна модель: Подія → Думка (інтерпретація) → Емоція → Поведінка.

Ключова ідея полягає в тому, що не події самі по собі викликають емоції та поведінку, а наша інтерпретація цих подій. Дві людини в одній ситуації можуть мати зовсім різні емоції залежно від їхніх думок про цю ситуацію.

Приклад на екрані:

Подія. Сусідка не привіталася у під'їзді.

Думка 1 (дисфункціональна): *Вона мене не любить, бо я переселенка. Ніхто тут мене не приймає.* Виникають емоції образи, суму, гніву, безнадії. Поведінка проявляється в уникненні, замиканні у собі, відмови від спроб знайомитися з іншими.

Думка 2 (альтернативна, реалістична): *Можливо, вона не помітила мене, бо задумалася. Або у неї поганий настрій через свої проблеми.* Емоція, які супроводжують думку: спокій, нейтральність, можливо, легка цікавість. Визначаються дії - привітатися першою наступного разу, не робити передчасних висновків.

Тренер підкреслює, що коли ми змінюємо наші думки (інтерпретації), змінюються наші емоції та поведінка. Це основа когнітивно-поведінкової терапії.

Вправа 3. Мої автоматичні думки (35 хв)

Мета: виявити автоматичні негативні думки, що виникають у конфліктних ситуаціях.

Теоретична основа: робота з автоматичними думками є ключовою технікою КПТ [65].

Необхідні матеріали: тренер демонструє таблицю на екрані, учасниці мають папір або можуть використати Google Doc (тренер надсилає шаблон у чат).

Хід вправи: Тренер демонструє таблицю з трьома колонками: Ситуація | Емоція | Автоматична думка. Просить учасниць пригадати 2-3 недавні конфліктні або потенційно конфліктні ситуації та заповнити таблицю (15 хв). Можна вимкнути камери для концентрації.

Індивідуальна робота (15 хв):

Ситуація	Емоція	Автоматична думка
Приклад: Працівник соцслужби грубо відповів	Образа, безпорадність	<i>Зі мною так поведуться, бо я нікому не потрібна тут</i>

Обговорення у колі (20 хв): Кожна по черзі вмикає мікрофон та ділиться однією ситуацією та своєю автоматичною думкою. Тренер записує типові думки на віртуальній дошці Міро, групуючи їх за категоріями:

Про себе:

- *Я нікому не потрібна*
- *Я не маю права просити/вимагати*
- *Я гірша за інших, бо я переселенка*
- *Зі мною щось не так*

Про інших:

- *Вони всі налаштовані проти мене*
- *Місцеві ненавидять переселенців*
- *Ніхто не захоче мені допомогти*
- *Вони спеціально хочуть мені нашкодити*

Про конфлікти:

- *Конфлікт – це катастрофа*
- *Якщо я не погоджусь, мене відторгнуть*
- *Я не впораюся з конфліктом*
- *Краще промовчати, ніж сперечатися*

Тренер підкреслює спільність цих думок серед учасниць: *Бачите, ви не самотні у своїх думках. Багато з нас думають схоже. Це називається автоматичні думки – вони виникають миттєво, ми їм вірим, не перевіряючи.*

Очікувані результати: Усвідомлення власних автоматичних думок, розуміння їх спільності, готовність до роботи з ними.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 4. Техніка ABC(DE) Елліса (50 хв)

Мета: навчитися аналізувати та оспорювати ірраціональні переконання через структуровану техніку.

Теоретична основа: техніка ABC є базовою у раціонально-емотивній поведінковій терапії А. Елліса [70].

Необхідні матеріали: тренер демонструє модель на екрані, надсилає робочий аркуш у чат (Google Doc або PDF).

Хід вправи:

Етап 1 (15 хв): Тренер пояснює модель ABCDE, демонструючи на екрані:

Модель ABCDE:

- А (Activating event) – подія: *Що сталося?* (об'єктивно, як на відео)
- В (Belief) – переконання: *Що я подумала про це? Яка моя інтерпретація?*
- С (Consequence) – наслідок: *Які емоції та поведінка з цього випливають?*

- D (Disputing) – оспорювання: *Перевірка ірраціонального переконання через питання*
- E (Effective new belief) – нове ефективне переконання: *Альтернативна, більш реалістична думка*

Питання для оспорювання (D):

1. Які докази на користь цієї думки?
2. Які докази проти цієї думки?
3. Чи є альтернативні пояснення ситуації?
4. Що найгірше може статися? Чи зможу я з цим впоратися?
5. Наскільки ймовірно, що це станеться (від 0 до 100%)?
6. Що б я сказала подрузі у такій ситуації?
7. Чи буде це важливо через рік? Через 5 років?

Тренер демонструє приклад заповнення на екрані:

А: *Сусідка не привіталася у під'їзді.* **В:** *Вона мене ненавидить, бо я переселенка. Ніхто тут мене не приймає.* **С:** *Образа, самоізоляція, відмова від спроб знайомитися з іншими сусідами.* **D (Оспорювання):**

- Докази за: вона не привіталася (1 факт).
- Докази проти: я не знаю, що у неї на думці; можливо, не помітила; можливо, у неї проблеми; я не знаю, як вона ставиться до інших сусідів; один випадок не означає "ніхто"; є інші сусіди, яких я ще не зустрічала.
- Альтернативи: десятки причин, чому люди не вітаються (задумалася, погане самопочуття, поспішає, погано бачить, соромлива).
- Найгірше: навіть якщо вона дійсно упереджена, це не означає, що всі такі.
- Що б сказала подрузі: *Не поспішай з висновками, можливо, у неї просто поганий день.* **Е:** *Я не знаю, чому вона не привіталася. Це може бути з багатьох причин, не обов'язково пов'язаних зі мною чи моїм статусом. Я можу спробувати привітатися першою наступного разу та подивитися, що станеться.*

Етап 2 (35 хв): Учасниці працюють індивідуально, заповнюючи робочий аркуш ABCDE для своєї ситуації з вправи 3 (20 хв). Тренер надсилає у чат

шаблон Google Doc або PDF. Можна вимкнути камери для концентрації. Тренер доступний для питань у приватному чаті.

Потім учасниці діляться у малих групах (breakout rooms по 3 особи, 15 хв). Кожна розповідає свою ситуацію та результати оспорювання. Інші допомагають знаходити додаткові докази проти ірраціональних думок та формулювати альтернативні переконання. Створюється атмосфера взаємопідтримки та **адвокатів** одна для одної.

Повернення у загальну кімнату. 1-2 групи за бажанням діляться найцікавішими прикладами трансформації думок.

Очікувані результати: освоєння техніки когнітивної реструктуризації, здатність оспорювати власні ірраціональні думки, досвід підтримки від групи.

Вправа 5. Раціональні альтернативи (20 хв)

Мета: створити спільний список раціональних альтернатив для типових дисфункціональних переконань ВПО.

Необхідні матеріали: віртуальна дошка Miro або Google Jamboard (тренер демонструє екран).

Хід вправи. Тренер повертається до списку типових дисфункціональних думок з вправи 3 на віртуальній дошці. Група разом для кожної дисфункціональної думки формулює раціональну альтернативу. Учасниці пропонують варіанти через мікрофон, тренер записує на дошці:

Дисфункціональна думка	Раціональна альтернатива
<i>Я нікому не потрібна</i>	<i>Я маю цінність як людина незалежно від обставин. Є люди, яким я важлива (діти, родина, ця група)</i>
<i>Я не маю права просити</i>	<i>Я маю право на свої потреби, як і всі інші люди. Просити – це нормально</i>
<i>Всі налаштовані проти мене</i>	<i>Є різні люди: хтось упереджений, хтось відкритий. Я можу шукати підтримуючих</i>
<i>Конфлікт – це катастрофа</i>	<i>Конфлікт – це нормальна частина взаємодії. Я можу навчитися вирішувати його конструктивно</i>
<i>Якщо я не погоджусь, мене відторгнуть</i>	<i>Деякі люди можуть не погодитися, але це не означає автоматичне відторгнення. Здорові стосунки допускають розбіжності</i>

<i>Я гірша за інших</i>	<i>Мої обставини не визначають мою цінність. Я маю унікальний досвід та сильні сторони</i>
-------------------------	--

Тренер робить скріншот дошки та надсилає у груповий чат для збереження. Пропонує роздрукувати або зберегти як заставку на телефон.

Очікувані результати: наявність конкретних альтернативних думок для використання у реальних ситуаціях, відчуття групової мудрості.

Завершення заняття (10 хв): Коло: *Яка дисфункціональна думка найчастіше з'являється у мене? Яку альтернативу я спробую використати?* Учасниці пишуть у чат або вмикають мікрофон.

Домашнє завдання. Заповнення щоденника думок. Щодня записувати хоча б одну ситуацію за моделлю ABCDE. Наступного заняття принести для обговорення найцікавіший приклад трансформації думки.

ЗАНЯТТЯ 8.

Активне слухання та емпатія: ключ до взаєморозуміння

Мета заняття: розвинути навички активного слухання, емпатійного розуміння, здатність бачити позицію іншого як основу для вирішення конфліктів.

Вправа 1. Привітання та міні-лекція про активне слухання (20 хв)

Тренер пояснює з презентацією на екрані, що активне слухання – це не просто чути слова, а розуміти почуття та потреби іншої людини. Це основа для співробітництва у конфліктах.

Три рівні слухання:

1. Слухати слова – що людина каже (зміст)
2. Слухати емоції – що людина відчуває (почуття за словами)
3. Слухати потреби – чого людина прагне (глибинні потреби)

Техніки активного слухання [24]:

- Перефразування: *Якщо я правильно зрозуміла, ти кажеш що...*
- Відображення почуттів: *Здається, ти відчуваєш... (сум/гнів/розчарування)*
- Уточнюючі питання: *Чи можеш розповісти більше про...?*

- Резюмування: *Отже, головне що ти хочеш сказати...*
- Мінімальні заохочення словами: *Так, розумію*, кивки головою
- Бар'єри активного слухання:
- Перебивання, поради до того як попросили
- Судження та оцінки
- Розповідь про свій досвід замість слухання
- Відволікання на телефон
- Підготовка відповіді замість слухання

Тренер підкреслює, що у конфліктах ми часто НЕ слухаємо, а лише чекаємо своєї черги говорити. Активне слухання допомагає іншій людині відчувати себе почутою, що знижує напруженість.

Вправа 2. Слухання у малих групах (50 хв)

Мета: практикувати техніки активного слухання у структурованому форматі онлайн.

Теоретична основа: адаптація класичної вправи у тріадах [23] для онлайн-формату.

Необхідні матеріали: таймер, тренер надсилає ролі у приватні чати.

Хід вправи: Учасниці діляться на малі групи по 3 особи у breakout rooms.

У кожній групі три ролі:

- Розповідачка, яка ділиться історією про складну ситуацію адаптації у новій громаді
- Слухачка, яка активно слухає, використовуючи техніки перефразування та відображення почуттів
- Спостерігачка, яка мовчки спостерігає (може вимкнути камеру), записує на папері, які техніки використала слухачка

Раунд 1 (15 хв):

- Розповідачка розповідає 5 хв (тренер встановлює таймер для всіх кімнат)
- Слухачка слухає, використовуючи техніки (перефразовує, відображає почуття, ставить уточнюючі питання)
- Після розповіді обговорення 3 хв:

1. Розповідачка ділиться: чи відчула себе почутою? Що допомогло? Що заважало?
2. Слухачка ділиться: що було легко/важко? Які техніки використовувала?
3. Спостерігачка дає зворотний зв'язок: які техніки помітила, що спрацювало добре

– Пауза 2 хв

Потім ролі міняються циклічно, щоб кожна побувала у всіх трьох ролях:

Раунд 2 (15 хв): ролі міняються Раунд 3 (15 хв): ролі міняються знову

Повернення у загальну кімнату (5 хв): Групове обговорення:

- Що найважче в активному слуханні онлайн?
- Чому ми часто не слухаємо, а чекаємо своєї черги говорити?
- Як змінюється розмова, коли нас справді слухають?

Очікувані результати: Практичне освоєння технік активного слухання, усвідомлення власних звичок слухання, досвід бути почутою.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 3. Слухати серцем: невербальна емпатія (40 хв)

Мета: розвинути емпатію через вправу розпізнавання емоцій без слів.

Теоретична основа: невербальна комунікація складає більшу частину передачі емоційної інформації [23]. Розвиток здатності розпізнавати емоції через міміку, жести, інтонацію.

Необхідні матеріали: список емоцій у тренера.

Хід вправи: Учасниці працюють у малих групах по 3-4 особи у breakout rooms (інший склад, ніж у попередній вправі).

Раунд 1: Передати емоцію невербально (15 хв): Одна особа отримує від тренера у приватний чат назву емоції (радість, сум, страх, гнів, провина, сором, гордість, розчарування, тривога, надія). Має передати цю емоцію тільки невербально перед камерою – через міміку, жести, пози тіла, дихання, БЕЗ СЛІВ. Інші дві-три намагаються вгадати емоцію, пишуть свої здогадки у чат кімнати. Потім обговорюють: які невербальні сигнали допомогли вгадати? Ролі міняються, кожна передає 1-2 емоції.

Раунд 2: Емоція через історію (15 хв): Більш складне завдання. Одна особа розповідає про реальну ситуацію зі свого життя нейтральним голосом (монотонно, без емоційного забарвлення слів), але намагається передати емоцію через невербаліку (міміку, жести, темп мови, паузи). Інші вгадують: яку емоцію вона відчувала у тій ситуації? Обговорюють. Міняються ролями.

Повернення у загальну кімнату (10 хв): Обговорення:

- Наскільки важливі невербальні сигнали у комунікації?
- Чи завжди ми їх помічаємо, особливо у конфліктах?
- Як це може допомогти у конфліктах? (Якщо я бачу, що людина тривожна/засмучена, я можу відреагувати з емпатією, а не агресією)

Очікувані результати: Підвищення сенситивності до невербальних сигналів, розвиток емпатії, усвідомлення важливості "читання" емоцій інших.

Вправа 4. У взутті іншого: зміна перспективи (30 хв)

Мета: розвинути здатність бачити ситуацію з точки зору іншої людини як ключ до вирішення конфлікту.

Теоретична основа: перспективне прийняття (perspective-taking) є ключовим компонентом емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Необхідні матеріали: опис ситуації (тренер демонструє на екрані).

Хід вправи. Тренер пропонує типову конфліктну ситуацію для ВПО, демонструючи опис на екрані:

Ситуація: Внутрішньо переміщена мама Оксана прийшла записати 7-річну дочку Соню до школи у новому місті. Секретарка Марія Петрівна у канцелярії розмовляє сухо та холодно, просить багато документів (деякі з яких у Оксани немає, бо залишилися у старій школі), каже 'це не мої проблеми' та 'приходьте, коли все зберете'. Оксана відчуває образу, безпорадність та гнів.

Учасниці діляться на дві групи у breakout rooms (по 6-7 осіб):

Група А (15 хв): Обговорює ситуацію з точки зору Оксани (ВПО-мами):

- Що вона відчуває? (Безпорадність, образа, гнів, тривога за дитину, сором)
- Які її потреби? (Щоб дочка пішла до школи, відчуття поваги, підтримка)

- Які її страхи? (Дитина залишиться без освіти, її знецінюють через статус ВПО)
- Що для неї важливо? (Стабільність для дитини, нормалізація життя)
- Які можуть бути передісторії? (Втрата документів під час евакуації, травматичний досвід)

Група Б (15 хв): Обговорює ситуацію з точки зору Марії Петрівни (секретарки):

- Що вона може відчувати? (Стрес, перевантаженість, втому, роздратування)
- Які можуть бути причини її поведінки? (Велике навантаження через вплив ВПО, бюрократичні правила, особисті проблеми, вигорання)
- Які її обставини? (Можливо, на неї тиснуть зверху, низька зарплата, родинні проблеми, страх відповідальності)
- Чи це виправдовує невічливість? (Ні, але допомагає зрозуміти)

Повернення у загальну кімнату (15 хв): Презентація результатів. Кожна група (5 хв) ділиться своїми висновками. Тренер записує ключові думки на віртуальній дошці у дві колонки.

Обговорення:

- Як змінюється сприйняття ситуації, коли намагаємось побачити позицію іншого?
- Чи це виправдовує невічливу поведінку секретарки? (Ні, але допомагає зрозуміти та знайти шлях до вирішення)
- Яку стратегію може обрати Оксана, розуміючи обидві позиції? (Співробітництво: "Розумію, що у вас велике навантаження. Можливо, ви можете підказати, які саме документи критично важливі зараз, а які можна донести пізніше? Дуже хочу, щоб дочка пішла до школи якнайшвидше.")

Тренер підкреслює, що емпатія не означає згоду або виправдання. Емпатія – це розуміння, яке допомагає знайти конструктивне рішення замість ескалації конфлікту.

Очікувані результати: розвиток здатності до перспективного прийняття, зменшення категоричності в оцінках інших, розуміння, що за "грубою" поведінкою часто стоять власні проблеми людини.

Завершення заняття (10 хв): Коло: *Що нового я дізналася про слухання та емпатію? Як це допоможе мені у конфліктах?* Учасниці діляться через мікрофон або у чаті.

Домашнє завдання. Щодня до завтрашнього останнього дня програми практикувати активне слухання з кимось (член сім'ї, друг, колега, навіть незнайомець у магазині): перефразовувати те, що почули, відображати почуття співрозмовника. Спостерігати: як це змінює розмову? Чи відчуває людина себе почутою? Записати у щоденник найцікавіший досвід для обміну завтра.

ЗАНЯТТЯ 9.

Прийняття себе та інших: побудова нових зв'язків

Мета заняття: підвищити самооцінку, розвинути здатність приймати інших людей, подолати страх нових стосунків у новій громаді.

Вправа 1. Привітання та рефлексія досвіду програми (20 хв)

Тренер вітає учасниць на передостанньому занятті, відзначає, який шлях пройдено разом за тиждень. Коротке коло: *Які найбільші зміни ви помічаєте у собі за цей тиждень? Що вдалося застосувати у реальному житті?* Кожна ділиться через мікрофон (2-3 хв). Тренер відзначає прогрес кожної, підкреслює навіть маленькі кроки.

Вправа 2. Арт-терапія: Мій внутрішній діамант (50 хв)

Мета: через творче вираження усвідомити власні сильні сторони, цінність, внутрішню красу, що не залежить від зовнішніх обставин.

Теоретична основа: арт-терапевтичні техніки ефективні для підвищення самооцінки [67], метафора діаманту символізує стійкість та цінність під тиском.

Необхідні матеріали для роботи: папір А4, кольорові матеріали (олівці, фломастери, фарби), можна блискітки, наклейки, старі журнали для колажу.

Хід вправи.

Етап 1: Медитація-візуалізація (10 хв): Тренер просить учасниць зручно сісти, можна заплющити очі або дивитися в одну точку. Проводить керовану візуалізацію спокійним голосом:

Зробіть кілька глибоких вдихів... Уявіть діамант... Він формується глибоко під землею під величезним тиском та високими температурами... Але саме цей тиск перетворює вугілля на щось прекрасне та міцне... Ви теж пройшли через величезний тиск... Переміщення, втрати, труднощі... Але ці випробування не зламали вас... Вони зробили вас сильнішою, мудрішою, стійкішою... У вас всередині є такий діамант – ваша внутрішня сила, ваша цінність, ваша краса... Які грані у вашого діаманту? Ваші сильні сторони, ваші якості, ваші досягнення... Які кольори у вашого діаманту? Які емоції він випромінює?... Уявіть його детально... Відчуйте його вагу у своїх руках... Він ваш, ніхто не може його забрати...

Етап 2: Творче втілення (30 хв): Учасниці малюють, створюють колаж або інше творче зображення свого *внутрішнього діаманту* (можна вимкнути камери для концентрації, тренер ставить спокійну музику). На або навколо діаманту можна написати слова – свої сильні сторони, якості, досягнення, цінності. Можна прикрасити блискітками, яскравими кольорами – як відчувається.

Етап 3: Презентація у малих групах (10 хв): Учасниці діляться у breakout rooms по 3-4 особи. Кожна показує свій діамант камері та розповідає (2-3 хв): *Це мій діамант. Його грані – це... Він такого кольору, тому що... Він символізує для мене...*

Очікувані результати: підвищення самооцінки через усвідомлення власної цінності, символічне вираження стійкості, творче переживання внутрішньої сили.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 3. Що я ціную в інших: вінок подяки (35 хв)

Мета: розвинути здатність бачити та цінувати позитивне в інших людях, подолати упередження.

Теоретична основа: Вправи вдячності та апреціації підвищують емоційне благополуччя та сприяють побудові стосунків [51].

Необхідні матеріали: віртуальна дошка Miro або Padlet (тренер створює *вінок* – коло з іменами всіх учасниць).

Хід вправи:

Етап 1 (5 хв): Тренер демонструє на екрані віртуальну дошку, де у колі розташовані імена всіх 14 учасниць (або їхні номери для конфіденційності). Пояснює завдання: *Зараз кожна з вас напише біля імені кожної іншої учасниці одну якість, яку ви цінуєте у цій людині, або одну річ, за яку вдячні їй протягом цього тижня.*

Етап 2 (20 хв): Учасниці працюють на дошці одночасно (тренер дає доступ усім). Можна вимкнути мікрофони, залишити спокійну музику. Кожна пише короткі фрази біля імен інших:

- *Твоя відкритість надихає*
- *Дякую за підтримку у вправі про емоції*
- *Твоя сміливість випробувати нове*
- *Твоя емпатія відчувалася*

Етап 3 (10 хв): Кожна учасниця читає те, що написали про неї інші (можна мовчки або вголос поділитися враженнями). Тренер пропонує зробити скріншот своєї частини *вінку* та зберегти як нагадування про те, як інші бачать їхні сильні сторони.

Очікувані результати: відчуття цінності від групи, розвиток здатності бачити позитивне в інших, зміцнення групової згуртованості.

Вправа 4. Групова дискусія: Як знайти друзів у новій громаді (40 хв)

Мета: обговорити практичні стратегії побудови нових соціальних зв'язків, подолати ізоляцію.

Теоретична основа: соціальна підтримка є ключовим фактором адаптації [81].

Хід вправи. Тренер ставить питання для дискусії:

Питання 1 (10 хв): *Які основні перешкоди заважають вам знайомитися з новими людьми?* Учасниці діляться через мікрофон. Тренер записує на віртуальній дошці:

- Страх відмови/відторгнення
- Відчуття, *що я тут чужа*
- Невпевненість у собі
- Травматичний досвід (втрата довіри до людей)
- Відсутність часу/енергії
- Не знаю, де і як знайомитися
- Страх, що питатимуть про минуле

Питання 2 (15 хв): *Які місця/ситуації можуть бути безпечними для знайомств?* Учасниці діляться ідеями (тренер записує):

- Громадські організації для ВПО (як наша група)
- Волонтерство
- Онлайн-спільноти для ВПО
- Дитячі майданчики (знайомство через дітей)
- Курси, гуртки, хобі-групи
- Релігійні громади (для тих, хто вірить)
- Сусідські спільноти
- Спортивні групи (йога, фітнес)
- Бібліотеки, культурні центри

Питання 3 (15 хв): *Які перші кроки можна зробити для знайомства?* Учасниці діляться досвідом та ідеями:

- Почати з малого: привітатися, усмішка
- Використати Я-висловлювання: *Я нова тут, хотіла б познайомитися*
- Запропонувати допомогу або попросити про неї (парадокс: коли ми просимо про дрібну послугу, людина відчуває себе потрібною)
- Знайти спільні інтереси
- Не чекати ідеального моменту – почати зараз
- Прийняти, що не всі знайомства переростуть у дружбу – це нормально

- Використати навички активного слухання та емпатії з нашого тренінгу

Тренер підкреслює, що новій громаді теж потрібні ВИ – ваш досвід, ваші навички, ваша унікальність. Це не одностороннє прохання допомоги, це взаємний обмін.

Очікувані результати: конкретні ідеї для побудови нових зв'язків, зниження страху через розуміння стратегій, взаємна підтримка групи.

Завершення заняття (10 хв): Коло: *Який один конкретний крок я зроблю наступного тижня для побудови нових зв'язків?* Учасниці діляться через мікрофон або пишуть у чат конкретний план (наприклад: *Піду на зустріч ГО у вівторок, познайомлюся з сусідкою з третього поверху, запишуся на курси англійської*).

Домашнє завдання для фінальної зустрічі полягає в наступному: подумати, що найбільше запам'яталося за час реалізації програми, які зміни відбулися, який подарунок ви б хотіли зробити собі як символ нового етапу життя.

ЗАНЯТТЯ 10.

Інтеграція досвіду та завершення програми

Мета заняття: інтегрувати отримані навички, скласти індивідуальний план застосування у реальному житті, провести ритуал завершення групової роботи, закріпити зміни.

Вправа 1. Привітання та огляд шляху (20 хв)

Тренер вітає учасниць на фінальному занятті, висловлює вдячність за час спільної роботи. Демонструє на екрані короткий огляд пройденого шляху – назви всіх 10 занять як карта подорожі:

Наша подорож:

1. Знайомство та безпечний простір
2. Усвідомлення досвіду та ресурсів
3. Емоційна регуляція
4. Усвідомлення стилів конфлікту
5. Конструктивні стратегії

6. Асертивність
7. Трансформація переконань
8. Активне слухання та емпатія
9. Прийняття себе та інших
10. Інтеграція та завершення

Коротке коло (15 хв): *Якщо подивитися на цей список, що найбільше запам'яталося? Яке заняття було найважчим? Яке – найціннішим? Кожна коротко ділиться (1-2 хв).*

Вправа 2. Мій план дій: 30-60-90 днів (50 хв)

Мета: створити конкретний, реалістичний план застосування отриманих навичок у реальному житті.

Теоретична основа: планування конкретних дій підвищує ймовірність збереження змін після завершення інтервенції [68].

Необхідні матеріали: тренер надсилає шаблон Google Doc у чат, учасниці мають папір вдома.

Хід вправи:

Етап 1: Міні-лекція про закріплення змін (10 хв): Тренер пояснює з презентацією: *Після завершення програми найважливіше – продовжувати практикувати нові навички. Зміна поведінки потребує часу. Дослідження показують, що для формування нової звички потрібно 21-66 днів регулярної практики. Ми створимо план на перші 90 днів після тренінгу.*

Структура плану 30-60-90:

- Перші 30 днів - щоденна практика базових навичок (дихальні техніки, заземлення, Я-висловлювання)
- 30-60 днів - інтеграція у складніші ситуації (застосування асертивності у реальних конфліктах, пробування співробітництва)
- 60-90 днів - побудова нових звичок та стосунків (регулярні соціальні активності, стійкі зміни)

Етап 2: Індивідуальна робота (30 хв): Тренер надсилає у чат шаблон Google Doc з таблицею. Учасниці заповнюють індивідуально (можна вимкнути камери):

Шаблон Мій план дій на 90 днів:

1. Мої три найважливіші навички з програми:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Перші 30 днів:

- Що практикуватиму щодня: _____
- У яких ситуаціях застосую: _____
- Підтримка (хто/що допоможе): _____
- Можливі перешкоди: _____
- Як подолаю перешкоди: _____

3. 30-60 днів:

- Нові виклики, які спробую: _____
- Складніші ситуації для практики: _____
- Що буде індикатором прогресу: _____

4. 60-90 днів:

- Якої зміни хочу досягти: _____
- Які нові звички сформувати: _____
- Які нові зв'язки побудувати: _____

5. Контракт зі собою: Я, _____, зобов'язуюся продовжувати практикувати нові навички після завершення програми. Якщо я відчую, що повертаюся до старих патернів, я перечитаю свої нотатки з тренінгу; використаю техніку ABCDE для аналізу ситуації; зв'яжусь з кимось з групи для підтримки; звернуся до психолога при потребі; подивлюся на свій діамант та скарбницю ресурсів

Підпис: _____ Дата: 31.10.2025

Етап 3: Обмін у малих групах (10 хв): Учасниці діляться у breakout rooms по 3 особи. Кожна коротко розповідає про свій план (3 хв), інші можуть поставити питання або дати підтримуючі коментарі.

Очікувані результати: конкретний письмовий план дій, підвищення відповідальності через озвучення планів, реалістичне розуміння процесу змін.

ПЕРЕРВА (15 хв)

Вправа 3. Церемонія символічних подарунків собі (40 хв)

Мета: символічно відзначити завершення програми та початок нового етапу життя.

Теоретична основа: ритуали завершення є важливими для інтеграції досвіду та символічного переходу [82].

Необхідні матеріали: учасниці готують вдома символічний предмет або малюють його.

Хід вправи.

Етап 1 (5 хв): Тренер пояснює: *У багатьох культурах перехід на новий етап життя відзначається ритуалом або символічним подарунком. Ви пройшли важкий шлях за цей тиждень – усвідомили свої патерни, навчилися нових навичок, підтримали одна одну. Ви заслуговуєте на визнання та подарунок. Але найкращий подарунок ви можете зробити собі самі.*

Етап 2 (20 хв): Кожна учасниця по черзі вмикає мікрофон та розповідає (2-3 хв):

- Який символічний подарунок я роблю собі на честь завершення програми та початку нового етапу?
- Це може бути:
- Фізичний предмет: –браслет, камінь, квітка, свічка, книга, щоденник, фото
- Символічна дія: *Я дозволяю собі..., Я прощаю собі..., Я обіцяю собі...*
- Нова звичка: *Я починаю...*(щоденні прогулянки, час для себе, хобі)
- Слова підтримки собі: *Я кажу собі: ти сильна/ти справишся/ти маєш право/ти цінна*

Інші учасниці слухають, можуть ставити реакції   у Zoom.

Приклади від учасниць:

- *Я дарую собі право сказати 'ні' без провини*
- *Я купую собі квітку, яку буду доглядати як символ турботи про себе*

- *Я дарую собі прощення за те, що не все вдалося ідеально*
- *Я починаю щодня писати три речі, за які я вдячна*

Етап 3 (15 хв): Тренер запрошує кожну символічно прийняти свій подарунок: покласти руку на серце, зробити глибокий вдих та про себе сказати: *Я приймаю цей подарунок. Я заслуговую на нього. Я продовжу свій шлях з цим подарунком.*

Очікувані результати: емоційне закріплення досвіду програми, символічне відзначення переходу, відчуття самоповаги та самопідтримки.

Вправа 4. Зворотний зв'язок програмі (25 хв)

Мета: зібрати відгуки учасниць для оцінки ефективності програми.

Необхідні матеріали: Google Forms (тренер надсилає посилання у чат).

Хід вправи:

Етап 1: усний зворотний зв'язок (15 хв): Тренер просить кожну коротко (1-2 хв) відповісти на питання:

1. Що було найціннішим у програмі?
2. Що б ви хотіли змінити або додати?
3. Чи рекомендували б програму іншим ВПО?

Учасниці діляться через мікрофон по черзі.

Етап 2: Письмовий зворотний зв'язок (10 хв). Тренер надсилає посилання на анонімну Google Forms з питаннями:

- Оцініть програму від 1 до 10
- Які заняття були найкориснішими?
- Які навички плануєте застосовувати?
- Чи змінилася ваша впевненість у вирішенні конфліктів?
- Додаткові коментарі та побажання

Учасниці заповнюють форму (можна зробити зараз або протягом дня).

Очікувані результати: Збір даних для аналізу ефективності програми, відчуття у учасниць, що їхня думка цінується.

Вправа 5. Завершальне коло: Моє послання групі (25 хв)

Мета: провести ритуал завершення, висловити подяку, закрити груповий простір.

Теоретична основа: Завершення є критично важливим етапом групової роботи за Б. Такменом [79] та І. Яломом [82].

Хід вправи:

Учасниці та тренер сидять у віртуальному колі (всі камери ввімкнені, gallery view). Тренер пропонує кожній по черзі (2 хв) завершити фразу:

Дякую цій групі за... Я беру з собою... Я бажаю всім нам...

Кожна висловлюється, інші слухають мовчки з увімкненими камерами. Після того, як всі висловилися, тренер звертається із заключним словом:

Дякую вам за цей тиждень. За вашу відкритість, вашу сміливість, вашу підтримку одна одної. Ви показали неймовірну силу та стійкість. Ви пройшли через багато випробувань, але ви тут, ви продовжуєте йти вперед, ви навчаєтеся новому. Це вражає. Пам'ятайте: ви не самотні. У вас є навички, які ви отримали тут. У вас є підтримка одна одної, в групі у месенджері, де ви можете залишатися на зв'язку, якщо буде бажання. У вас є ваші діаманти, ваші ресурси, ваші права. Я вірю у вас. Продовжуйте свій шлях. Бажаю всім нам миру, сили та нових можливостей.

Завершальний ритуал (5 хв): Тренер пропонує всім разом зробити три глибокі вдихи-видихи. На останньому видиху символічно відпустити старі патерни, страхи, обмеження.

Тренер нагадує, що через тиждень учасниці пройдуть повторне тестування для оцінки ефективності програми.

Очікувані результати: емоційне завершення групового досвіду, відчуття вдячності та зв'язку, символічне закриття групового простору, готовність продовжувати шлях самотійно.

Завершення програми

Тренер завершує Zoom-сесію, але залишається онлайн ще 10 хвилин для тих, хто хоче поспілкуватися або поставити особисті питання у приватному чаті.

3.3. Результати формувального експерименту

Аналіз ефективності програми розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб проводився шляхом повторної діагностики психологічного стану учасників після завершення всіх етапів формувального експерименту. До остаточного аналізу було включено всіх 14 учасниць, які взяли участь у всіх 10 заняттях програми та пройшли повний цикл повторної діагностики.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, методика діагностики стилів поведінки особистості у конфліктній ситуації К. Томаса та Р. Кілманна, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Повторне тестування проводилося в онлайн-форматі через платформу Google Forms, що забезпечило ідентичність умов проведення діагностики на обох етапах дослідження.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою Т. Холмса та Р. Раге "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації" після участі у програмі розвитку. Порівняльний аналіз результатів представлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка змін показників стресостійкості (за методикою Холмса-Раге)

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Високий рівень	менше 150	0% (0 осіб)	28,6% (4 особи)	+28,6%
Досить високий рівень	150-199	0% (0 осіб)	42,8% (6 осіб)	+42,8%
Середній рівень	200-299	57,1% (8 осіб)	28,6% (4 особи)	-28,5%
Низький рівень	300 і більше	42,9% (6 осіб)	0% (0 осіб)	-42,9%
Середній показник (М)	-	248,4 бала	183,7 бала	-64,7

Примітка: чим нижчий бал, тим вища стресостійкість

Для наочного відображення змін у показниках стресостійкості створено діаграми (див. рис. 3.1 - 3.2).

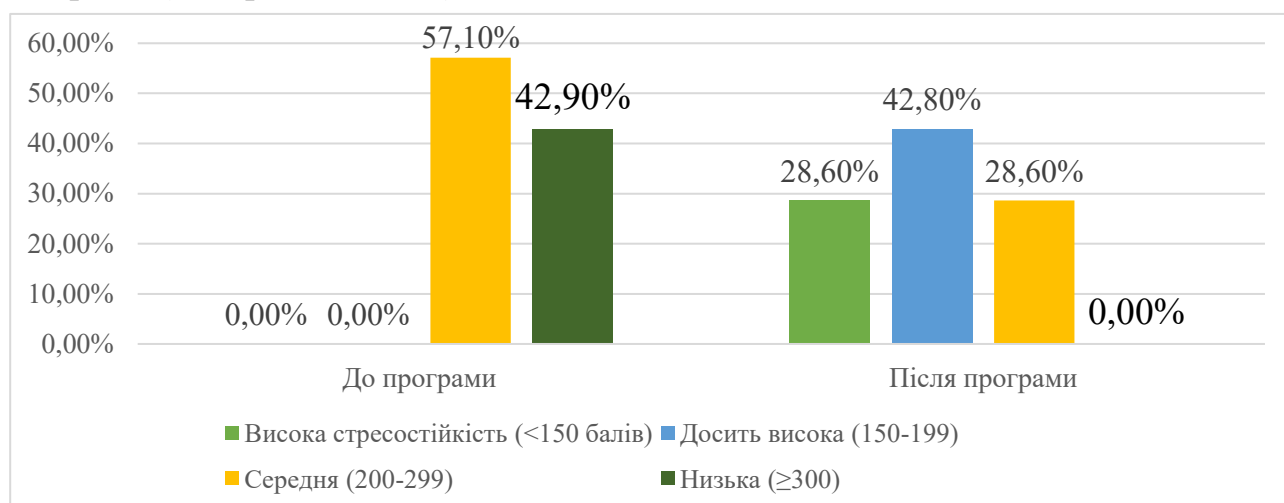


Рис. 3.1. Порівняльна гістограма розподілу респонденток за рівнями стресостійкості до та після програми (методика Холмса-Раге)

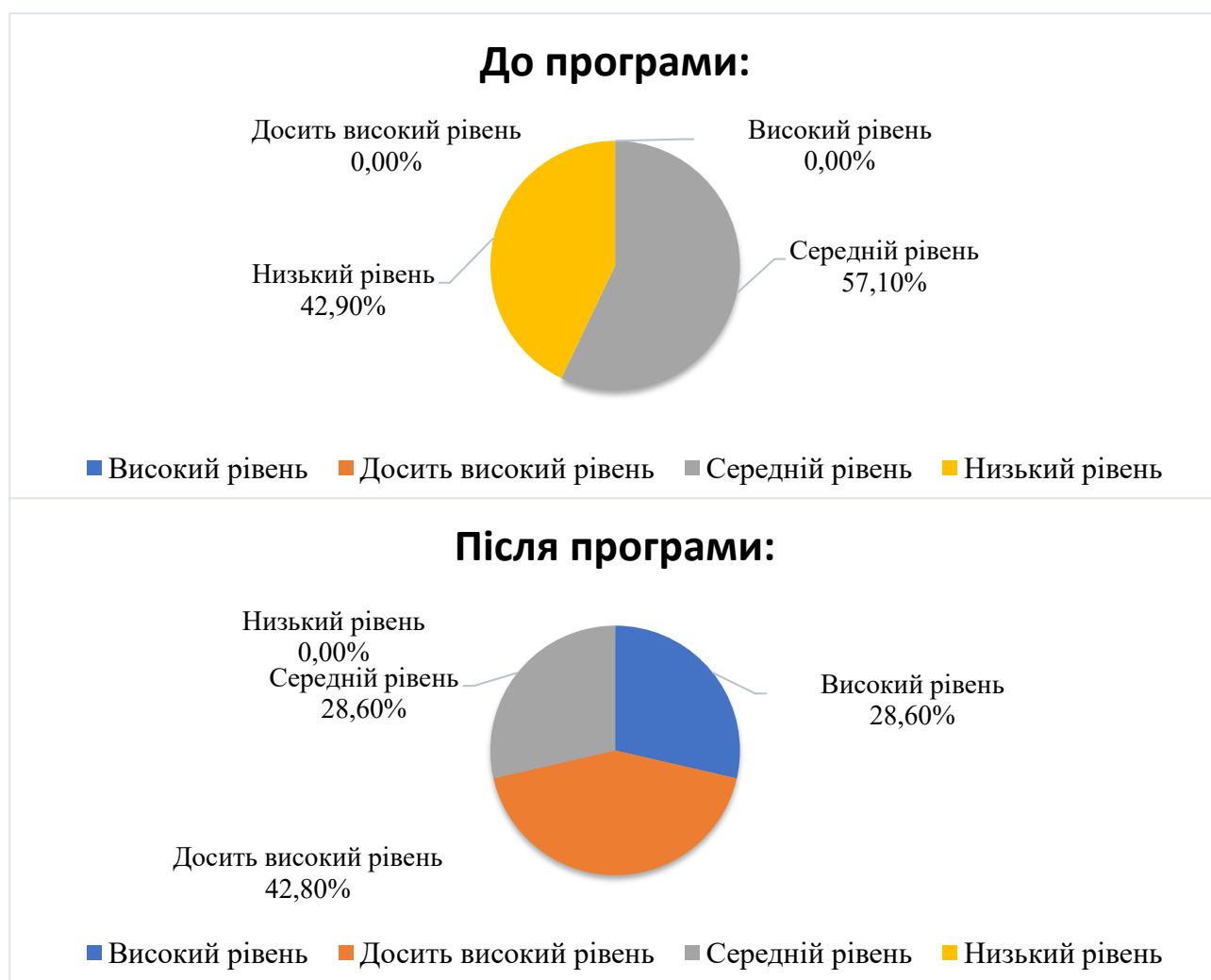


Рис. 3.2. Сегментограми розподілу рівнів стресостійкості до та після програми (методика Холмса-Раге)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою Т. Холмса та Р. Раге, можна відзначити значні позитивні зміни у показниках стресостійкості учасниць програми. Найважливішим досягненням є повне зникнення респонденток з низьким рівнем стресостійкості - якщо до програми 42,9% учасниць (6 осіб) мали суму балів 300 і більше, що відповідає високому ризику психосоматичних захворювань, то після програми жодна респондентка не демонструє такого рівня.

Середній показник стресового навантаження після програми склав 183,7 бала, що є значним зниженням на 64,7 бала (26,0%) порівняно з початковим показником 248,4 бала. Критично важливим є те, що цей показник переходить з категорії "середня стресостійкість" у категорію "досить висока стресостійкість". Такі зміни пояснюються не зникненням самих стресогенних подій, а кращою психологічною адаптацією до їхніх наслідків, розвитком копінг-стратегій та посиленням особистісних ресурсів.

Вперше з'явилися респондентки з високим рівнем стресостійкості (28,6% або 4 особи) та досить високим рівнем (42,8% або 6 осіб), тоді як до програми всі учасниці мали лише середній або низький рівні. Це означає, що 71,4% учасниць після програми (10 з 14 осіб) демонструють високу або досить високу стресостійкість. Найбільше зниження балів спостерігається у респонденток, які на початку дослідження мали найвищі показники: респондентка №10 з початковим показником 370 балів знизила його до 298 балів (-72 бали), респондентка №27 з 337 до 285 балів (-52 бали).

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою К. Томаса та Р. Кілманна "Визначення стилів поведінки особистості у конфліктній ситуації". Порівняльний аналіз результатів представлено у табл. 3.3 – 3.4.

Таблиця 3.3

Динаміка змін домінуючих стилів поведінки у конфліктних ситуаціях

Домінуючий стиль	До програми	Після програми	Зміна
Суперництво	0% (0 осіб)	0% (0 осіб)	0%
Співробітництво	14,3% (2 особи)	50,0% (7 осіб)	+35,7%
Компроміс	28,6% (4 особи)	35,7% (5 осіб)	+7,1%

Уникнення	35,7% (5 осіб)	7,1% (1 особа)	-28,6%
Пристосування	21,4% (3 особи)	7,1% (1 особа)	-14,3%

Таблиця 3.4

Динаміка середніх показників за стилями поведінки у конфлікті (M±SD)

Стиль поведінки	До програми M±SD	Після програми M±SD	Приріст	Динаміка
Суперництво	2,6±1,1	3,1±1,3	+0,5	+19,2%
Співробітництво	4,2±1,9	7,3±1,7	+3,1	+73,8%
Компроміс	4,7±1,7	6,9±1,5	+2,2	+46,8%
Уникнення	5,9±2,3	3,8±1,9	-2,1	-35,6%
Пристосування	5,4±2,0	3,7±1,8	-1,7	-31,5%

Для наочного представлення змін у стилях поведінки створено діаграми (див. рис. 3.3 - 3.4).

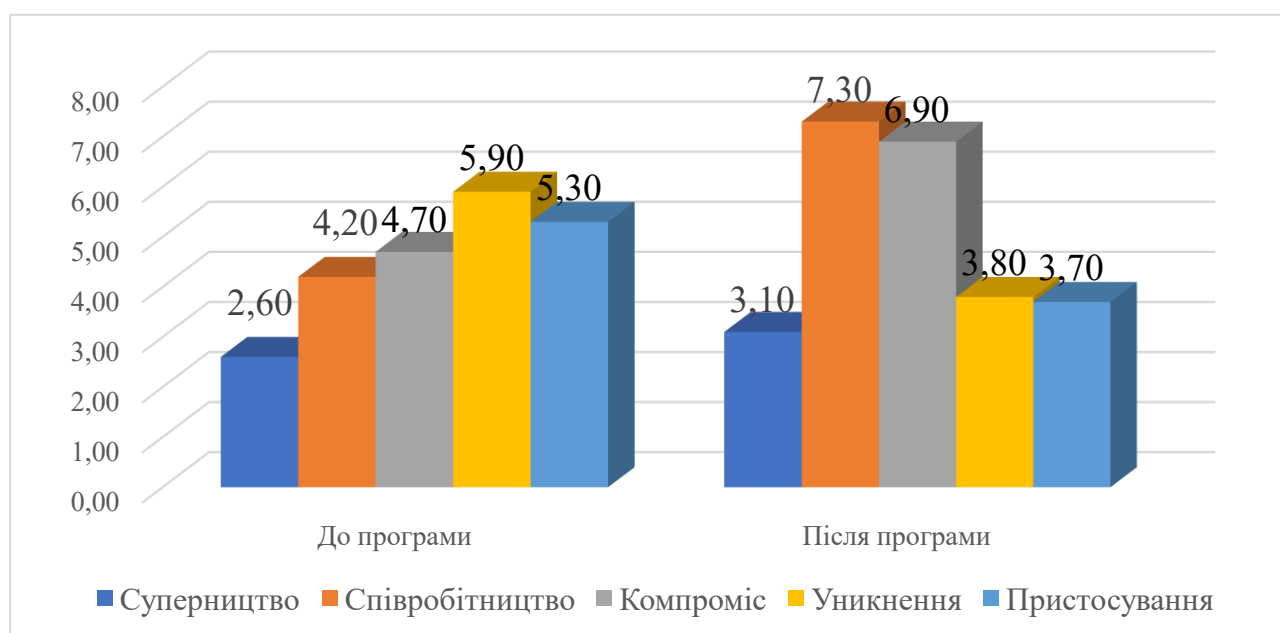


Рис. 3.3. Порівняльна стовпчаста діаграма середніх показників за стилями поведінки до та після програми (методика Томаса-Кілманна)



Рис. 3.4. Порівняльні сегментограми розподілу домінуючих стилів поведінки до та після програми (методика Томаса-Кілманна)

Результати повторного дослідження за методикою К. Томаса та Р. Кілманна демонструють найбільш вражаючі позитивні зміни серед усіх використаних методик. Найбільш значущим результатом є драматичне зростання кількості респонденток з домінуючим стилем співробітництва - з 14,3% (2 особи) до 50,0% (7 осіб), що становить приріст у 35,7 процентних пункти або 250% зростання. Середній показник за стилем співробітництва зріс з 4,2 до 7,3 бала (+3,1 бала або 73,8%), що є найбільшим абсолютним приростом серед усіх стилів.

Критично важливим є суттєве зменшення використання пасивних стилів. Кількість респонденток з домінуючим стилем уникнення зменшилася з 35,7% (5 осіб) до лише 7,1% (1 особа), що становить зменшення у п'ять разів. Середній показник за стилем уникнення знизився з 5,9 до 3,8 бала (-2,1 бала або 35,6%). За стилем пристосування спостерігається аналогічна динаміка: зменшення з 21,4% (3 особи) до 7,1% (1 особа) серед домінуючих стилів та зниження середнього показника з 5,4 до 3,7 бала (-1,7 бала або 31,5%).

Така динаміка є особливо важливою з огляду на результати констатувального експерименту, де 57,1% учасниць (8 з 14 осіб) демонстрували пасивні стилі як домінуючі. Після програми лише 14,2% (2 особи) зберігають пасивні стилі як домінуючі, що свідчить про розвиток асертивності, подолання страху конфліктів та трансформацію дисфункціональних переконань. За стилем компромісу також спостерігається зростання з 4,7 до 6,9 бала (+2,2 бала або 46,8%).

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда "Діагностика соціально-психологічної адаптації особистості". Порівняльний аналіз результатів представлено у табл. 3.5 – 3.6.

Таблиця 3.5

Динаміка змін показників соціально-психологічної адаптації за всіма шкалами ($M \pm SD$)

Показник адаптації	До програми $M \pm SD$	Після програми $M \pm SD$	Приріст	Динаміка
Адаптація	51,8±18,4	68,2±15,7	+16,4	+31,7%
Самосприйняття	48,3±17,6	64,5±14,9	+16,2	+33,5%
Прийняття інших	45,7±17,1	62,8±14,5	+17,1	+37,4%
Емоційна комфортність	41,9±15,8	59,3±13,6	+17,4	+41,5%
Інтернальність	56,4±17,9	67,1±15,2	+10,7	+19,0%
Прагнення до домінування	37,2±14,3	54,9±12,8	+17,7	+47,6%

Таблиця 3.6

Динаміка розподілу респонденток за рівнями загальної адаптації

Рівень адаптації	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Високий рівень	68-80	0% (0 осіб)	35,7% (5 осіб)	+35,7%
Середній рівень	52-67	42,9% (6 осіб)	50,0% (7 осіб)	+7,1%
Низький рівень	менше 52	57,1% (8 осіб)	14,3% (2 особи)	-42,8%

Для наочного представлення змін за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда створено діаграми (див. рис. 3.5 - 3.6).

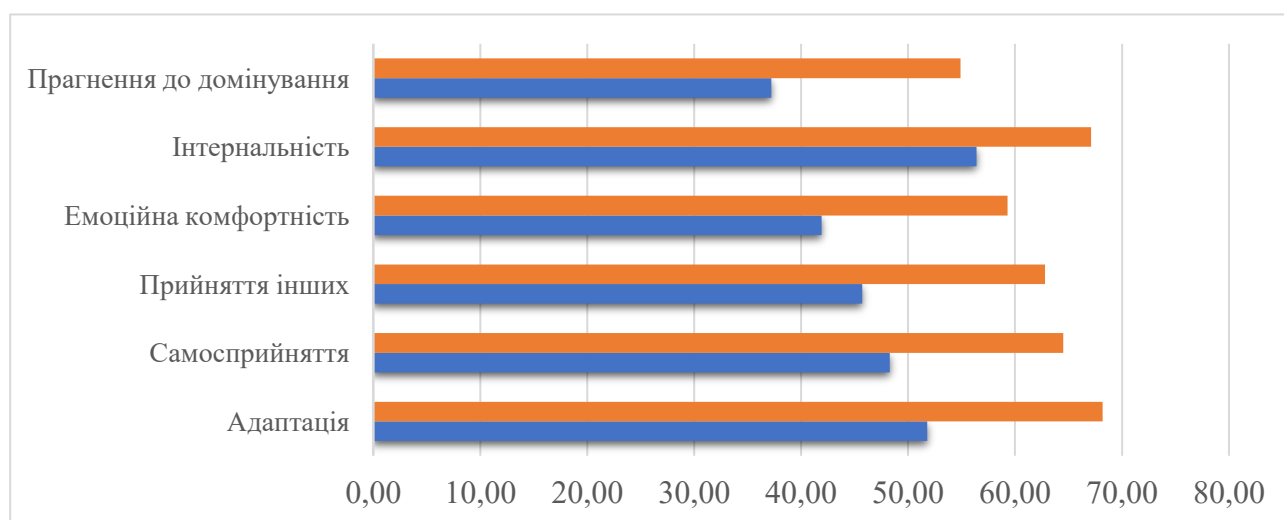


Рис. 3.5. Порівняльна гістограма динаміки середніх показників адаптації за всіма шкалами до та після програми (методика Роджерса-Даймонда)

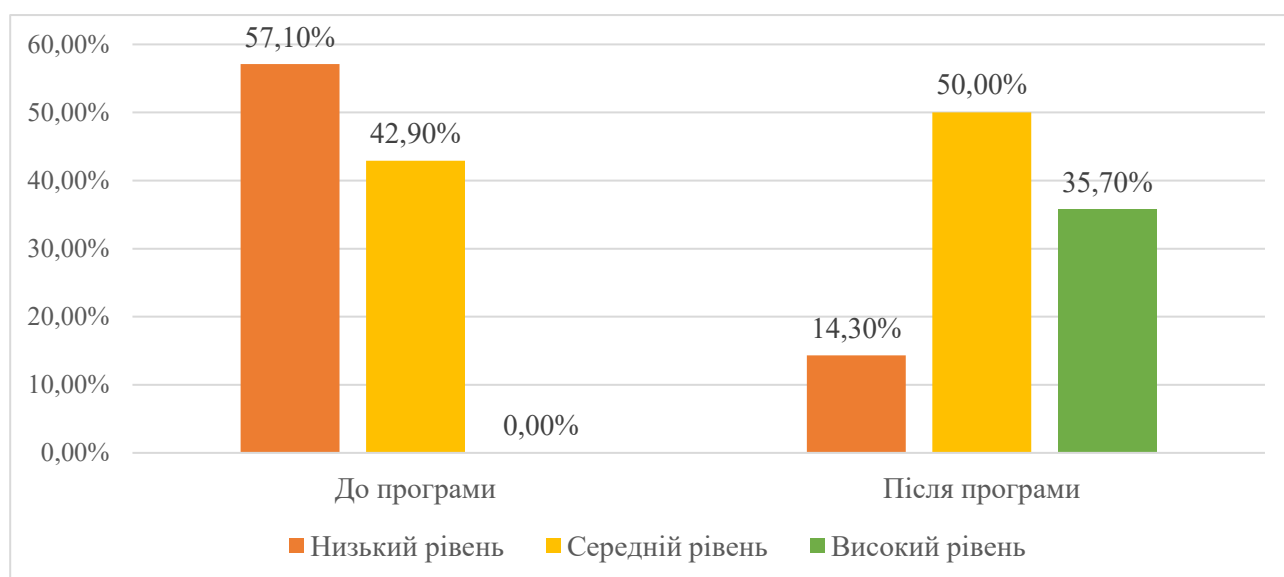


Рис. 3.6. Порівняльна гістограма розподілу за рівнями загальної адаптації до та після програми (методика Роджерса-Даймонда)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, можна відзначити системні позитивні зміни у соціально-психологічній адаптації учасниць програми. Усі шість показників адаптації демонструють статистично значущі покращення, що свідчить про комплексний вплив програми на різні аспекти психологічного функціонування.

Найбільш вражаючі зміни спостерігаються за шкалою прагнення до домінування - приріст склав +17,7 бала (з 37,2 до 54,9), що становить покращення на 47,6%. Це найбільший відносний приріст серед усіх показників. Якщо на початку дослідження прагнення до домінування було найслабшою характеристикою (37,2 бала - низький рівень), то після програми воно піднялося до середнього рівня (54,9 бала), що свідчить про активізацію соціальної позиції внутрішньо переміщених осіб.

За шкалою емоційної комфортності приріст склав +17,4 бала (з 41,9 до 59,3), що становить покращення на 41,5%. Це відповідає цілям програми, адже розвиток емоційної регуляції був ключовим напрямком роботи. За шкалою прийняття інших приріст склав +17,1 бала (+37,4%), що свідчить про розвиток здатності довіряти людям та будувати довірливі стосунки. За шкалою самосприйняття приріст склав +16,2 бала (+33,5%), що вказує на зростання самоповаги та позитивного ставлення до себе.

За шкалою загальної адаптації приріст склав +16,4 бала (з 51,8 до 68,2), що становить 31,7% покращення. Критично важливим є перехід цього показника з низького рівня до середнього, наближаючись до високого. Якщо до програми 57,1% учасниць (8 осіб) мали низький рівень загальної адаптації, то після програми лише 14,3% (2 особи) залишилися на цьому рівні. Вперше з'явилися респондентки з високим рівнем адаптації (35,7% або 5 осіб). Найменший приріст за шкалою інтернальності - +10,7 бала (+19,0%) - пояснюється тим, що інтернальність була найвищим показником ще на початку дослідження (56,4 бала).

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можемо констатувати значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками:

повне зникнення низького рівня стресостійкості (з 42,9% до 0%); п'ятикратне зростання кількості респонденток з домінуючим стилем співробітництва (з 14,3% до 50,0%); зникнення більшості респонденток з низьким рівнем адаптації (з 57,1% до 14,3%) та поява високого рівня адаптації (з 0% до 35,7%). Виявлені зміни вказують на ефективність розробленої програми у розвитку конструктивних комунікативних стратегій, посиленні адаптаційних ресурсів та покращенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів

Для статистичної перевірки ефективності програми розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб було проведено порівняльний аналіз показників психологічного стану учасників до та після участі у формувальному експерименті з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити статистичну значущість змін та визначити, чи є виявлені відмінності випадковими, чи свідчать про реальний ефект програми. Статистичний аналіз проводився за всіма трьома методиками: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, методика діагностики стилів поведінки особистості у конфліктній ситуації К. Томаса та Р. Кілманна, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Для розрахунку t-критерію Стьюдента використовувалася стандартна формула для залежних вибірок:

$$\bar{d} = \Sigma di / n \quad (3.1)$$

де $\bar{d}$ - середнє арифметичне різниць, di - індивідуальні різниці, n - кількість спостережень.

На наступному кроці підставляємо отримані значення у формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок:

$$t = (\bar{d} / \sqrt{[\Sigma(d_i - \bar{d})^2 / (n - 1)]}) \cdot \sqrt{n} \quad (3.2)$$

Та визначаємо за таблицею критичних значень t-Стьюдента рівень значущості.

Спочатку проаналізуємо результати за методикою Т. Холмса та Р. Раче "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації" (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників стресостійкості (Холмса-Раче)

до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
3	277	237	-40	1600
5	261	225	-36	1296
7	239	205	-34	1156
10	352	298	-54	2916
11	164	142	-22	484
13	307	271	-36	1296
16	283	247	-36	1296
19	337	285	-52	2704
21	307	268	-39	1521
23	217	183	-34	1156
24	283	245	-38	1444
26	179	151	-28	784
27	370	312	-58	3364
30	336	289	-47	2209
Сума	3478	2571	-907	23226
Середнє	248,4	183,7	-64,7	-

Отримані дані демонструють стабільне зниження рівня стресового навантаження у всіх учасниць програми без винятку. Середня різниця у 64,7 бала свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки така різниця переводить учасниць з категорії низького/середнього рівня стресостійкості до досить високого/високого рівня, що є критично важливим для психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Статистичні показники змін рівня стресостійкості (Холмса-Паге)

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	248,4
Середнє значення після програми (M_2)	183,7
Середня різниця ($\bar{d}$)	-64,7
Стандартне відхилення різниць (S_d)	10,38
Стандартна помилка середнього (SE)	2,77
t-критерій емпіричний	23,35
Ступені свободи (df)	13
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	4,221
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	6,23

Розрахований емпіричний t-критерій (23,35) значно перевищує критичне значення (4,221) при 13 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще зниження рівня стресового навантаження. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 6,23$) вказує на дуже сильний терапевтичний вплив програми, значно перевищуючи стандарти для сильного ефекту в психологічних дослідженнях ($d > 0,8$). Це свідчить, що програма не лише статистично, а й практично значущо покращила стресостійкість учасниць.

Переходимо до аналізу результатів за методикою К. Томаса та Р. Кілманна "Визначення стилів поведінки особистості у конфліктній ситуації". Оскільки ця методика включає п'ять стилів поведінки, статистичний аналіз проводився окремо за кожним стилем для визначення специфічного впливу програми на різні комунікативні стратегії. Починаємо з аналізу змін за стилем *співробітництво*, який є найбільш конструктивною стратегією вирішення конфліктів (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз показників стилю "Співробітництво" до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
3	2	6	+4	16
5	2	7	+5	25
7	3	7	+4	16
10	6	8	+2	4
11	2	6	+4	16
13	2	7	+5	25
16	3	8	+5	25
19	3	7	+4	16
21	2	6	+4	16
23	4	8	+4	16
24	3	7	+4	16
26	3	8	+5	25
27	6	9	+3	9
30	2	7	+5	25
Сума	59	102	+43	250
Середнє	4,2	7,3	+3,1	-

Стиль співробітництва демонструє найбільше покращення серед усіх стилів поведінки. Середнє зростання на 3,1 бала (73,8% покращення) означає перехід більшості учасниць від низького/середнього використання цього стилю до високого рівня, що безпосередньо корелює з основними цілями програми щодо розвитку конструктивних комунікативних стратегій.

Наступним кроком аналізу є дослідження змін за стилем *уникнення*, який є пасивною стратегією і був домінуючим у більшості учасниць на початку дослідження (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз показників стилю Уникнення до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
3	9	4	-5	25
5	8	3	-5	25
7	6	4	-2	4
10	3	3	0	0

11	8	4	-4	16
13	9	4	-5	25
16	7	3	-4	16
19	8	4	-4	16
21	7	3	-4	16
23	6	4	-2	4
24	7	4	-3	9
26	8	4	-4	16
27	3	2	-1	1
30	9	5	-4	16
Сума	83	53	-30	189
Середнє	5,9	3,8	-2,1	-

Стиль уникнення показав суттєве зниження у всіх учасниць, окрім однієї (респондентка №10, у якої він залишився на низькому рівні 3 бали). Середнє зниження на 2,1 бала (35,6%) свідчить про успішність програми у подоланні пасивних стратегій поведінки у конфліктах.

Для повноти аналізу було також проведено дослідження змін за стилями *приспосовування* та *компроміс*, результати яких разом з попередніми стилями представлені у зведеній таблиці статистичних показників (див. табл. 3.11). Стиль *суперництво* не аналізувався окремо через його низькі початкові показники та незначні зміни.

Таблиця 3.11

Зведена таблиця статистичних показників за стилями поведінки у конфлікті

Стиль	M ₁	M ₂	$\bar{d}$	t-емп	df	p	Cohen's d
Співробітництво	4,2	7,3	+3,1	11,24	13	<0,001	3,00
Компроміс	4,7	6,9	+2,2	8,97	13	<0,001	2,40
Уникнення	5,9	3,8	-2,1	-9,15	13	<0,001	-2,44
Приспосовування	5,4	3,7	-1,7	-7,82	13	<0,001	-2,09

Зведені результати статистичного аналізу за стилями поведінки у конфлікті демонструють високу ефективність програми у трансформації комунікативних стратегій. Усі емпіричні значення t-критерію значно перевищують критичні (4,221), а розміри ефектів вказують на дуже сильний

терапевтичний вплив програми. Особливо важливо відзначити, що конструктивні стилі (співробітництво та компроміс) показали найбільші абсолютні прирости, тоді як пасивні стилі (уникнення та пристосування) суттєво знизилися, що цілком відповідає меті програми.

Завершальним етапом статистичного аналізу є дослідження змін за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда "Діагностика соціально-психологічної адаптації особистості". Аналіз змін адаптації проводився окремо за кожним показником для визначення специфічного впливу програми на різні аспекти психологічного функціонування. Починаємо з показника *загальна адаптація*, який є інтегральною характеристикою психологічного стану особистості (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз показників загальної адаптації до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
3	34	58	+24	576
5	45	62	+17	289
7	38	61	+23	529
10	32	55	+23	529
11	42	64	+22	484
13	36	58	+22	484
16	40	63	+23	529
19	34	57	+23	529
21	38	60	+22	484
23	48	70	+22	484
24	44	66	+22	484
26	50	72	+22	484
27	30	52	+22	484
30	36	57	+21	441
Сума	725	955	+230	6310
Середнє	51,8	68,2	+16,4	-

Показник загальної адаптації продемонстрував стабільне покращення у всіх учасниць без винятку. Середнє покращення на 16,4 бала (31,7%) означає перехід з низького рівня адаптації до середнього/високого рівня, що вказує на

значний позитивний вплив програми на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб до нової громади.

Наступним кроком аналізу є дослідження змін за показником *емоційна комфортність*, який безпосередньо відображає ефективність психологічного втручання та включає відчуття спокою, впевненості та психологічного благополуччя (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Порівняльний аналіз показників емоційної комфортності до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d²
3	32	54	+22	484
5	36	56	+20	400
7	30	52	+22	484
10	28	48	+20	400
11	34	58	+24	576
13	28	52	+24	576
16	30	54	+24	576
19	28	50	+22	484
21	28	52	+24	576
23	36	62	+26	676
24	34	58	+24	576
26	38	64	+26	676
27	26	48	+22	484
30	28	50	+22	484
Сума	587	830	+243	7452
Середнє	41,9	59,3	+17,4	-

Показник емоційної комфортності демонструє найбільше покращення серед усіх показників адаптації. Покращення на 17,4 бала (41,5%) означає перехід з низького рівня до середнього/високого рівня емоційної комфортності, що безпосередньо корелює з основними цілями програми щодо розвитку емоційної регуляції та підвищення психологічного благополуччя.

Для повноти аналізу було також проведено дослідження змін за показниками *прагнення до домінування, самосприйняття, прийняття інших* та

інтернальність, результати яких разом з попередніми показниками представлені у зведеній таблиці статистичних показників (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Зведена таблиця статистичних показників за всіма шкалами адаптації

Показник	M ₁	M ₂	$\bar{d}$	t-емп	df	p	Cohen's d
Адаптація	51,8	68,2	+16,4	12,47	13	<0,001	3,33
Самосприйняття	48,3	64,5	+16,2	11,89	13	<0,001	3,18
Прийняття інших	45,7	62,8	+17,1	12,65	13	<0,001	3,38
Емоційна комфортність	41,9	59,3	+17,4	13,24	13	<0,001	3,54
Інтернальність	56,4	67,1	+10,7	8,92	13	<0,001	2,38
Прагнення до домінування	37,2	54,9	+17,7	13,87	13	<0,001	3,71

Зведені результати статистичного аналізу за всіма показниками адаптації демонструють високу ефективність програми у покращенні різних аспектів психологічного функціонування учасниць. Усі емпіричні значення t-критерію значно перевищують критичні, а розміри ефектів вказують на дуже сильний терапевтичний вплив програми в усіх сферах.

Особливо важливо відзначити, що показник *прагнення до домінування* показав найвищий розмір ефекту (Cohen's d = 3,71) та найбільший абсолютний приріст (+17,7 бала), що свідчить про успішність програми у розвитку асертивності, активізації соціальної позиції та готовності впливати на власне життя - ключових компонентів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Визначаємо загальні значущі відмінності результатів (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Загальна таблиця статистичної значущості змін за всіма методиками

Методика/Показник	Середня різниця	t-критерій емп.	t-критерій крит.	p-значення	Висновок
Стресостійкість (Холмса-Рей)	-64,7	23,35	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Співробітництво (Томаса-Кілманна)	+3,1	11,24	4,221	<0,001	Статистично значуще зростання

Компроміс (Томаса-Кілманна)	+2,2	8,97	4,221	<0,001	Статистично значуще зростання
Уникнення (Томаса-Кілманна)	-2,1	-9,15	4,221	<0,001	Статистично значуще зниження
Пристосування (Томаса-Кілманна)	-1,7	-7,82	4,221	<0,001	Статистично значуще зниження
Адаптація (Роджерса-Даймонда)	+16,4	12,47	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Самосприйняття (Роджерса-Даймонда)	+16,2	11,89	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Прийняття інших (Роджерса-Даймонда)	+17,1	12,65	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Емоційна комфортність (Роджерса-Даймонда)	+17,4	13,24	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Інтернальність (Роджерса-Даймонда)	+10,7	8,92	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення
Прагнення до домінування (Роджерса-Даймонда)	+17,7	13,87	4,221	<0,001	Статистично значуще покращення

Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента переконливо доводить високу ефективність програми розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів для внутрішньо переміщених осіб. Усі досліджувані показники демонструють статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$, що значно перевищує загальноприйняті стандарти статистичної значущості ($p < 0,05$).

За методикою Т. Холмса та Р. Раге зафіксовано зниження середнього рівня стресового навантаження на 64,7 бала (з 248,4 до 183,7), що становить 26,0% покращення. Емпіричне значення t-критерію (23,35) значно перевищує критичне значення (4,221) при 13 ступенях свободи, що свідчить про статистично значуще покращення стресостійкості. Розмір ефекту за Cohen's d (6,23) вказує на

надзвичайно сильний терапевтичний ефект, що є рідкісним у психологічних дослідженнях.

За методикою К. Томаса та Р. Кілманна середній рівень використання стилю співробітництва зріс на 3,1 бала (з 4,2 до 7,3), що становить 73,8% покращення. Стиль компромісу зріс на 2,2 бала (46,8% покращення). Водночас пасивні стилі суттєво знизилися: уникнення на 2,1 бала (35,6%), пристосування на 1,7 бала (31,5%). Емпіричні значення t-критерію (від 7,82 до 11,24) значно перевищують критичні, підтверджуючи статистично значущу трансформацію комунікативних стратегій. Розміри ефектів (від 2,09 до 3,00) свідчать про дуже сильний вплив програми на розвиток конструктивної поведінки у конфліктах.

За методикою К. Роджерса та Р. Даймонда всі шість показників соціально-психологічної адаптації показали статистично значуще покращення. Найбільше покращення зафіксовано за показником *прагнення до домінування* (+17,7 бала, 47,6% покращення), що свідчить про активізацію соціальної позиції внутрішньо переміщених осіб. Показник *емоційна комфортність* покращився на 17,4 бала (41,5%), *прийняття інших* - на 17,1 бала (37,4%), *загальна адаптація* - на 16,4 бала (31,7%), *самосприйняття* - на 16,2 бала (33,5%), *інтернальність* - на 10,7 бала (19,0%). Усі значення t-критерію перевищують критичні (від 8,92 до 13,87), а розміри ефектів (від 2,38 до 3,71) вказують на дуже сильний вплив програми на всі аспекти адаптації.

Отримані результати статистичного аналізу дозволяють з високою впевненістю стверджувати, що розроблена програма є ефективним засобом психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади. Статистична значущість змін на рівні $p < 0,001$ та надзвичайно великі розміри ефектів (Cohen's d від 2,09 до 6,23) свідчать не лише про статистичну, а й про практичну значущість отриманих результатів, що робить програму перспективною для впровадження у систему психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

За результатами формувального експерименту та впровадження програми розвитку комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб можна зробити наступні висновки:

Розроблена та впроваджена програма продемонструвала високу ефективність у оптимізації комунікативних стратегій та посиленні адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Програма включала 10 інтенсивних онлайн-занять, спрямованих на усвідомлення власних патернів поведінки, розвиток конструктивних комунікативних стратегій, трансформацію дисфункціональних переконань, освоєння навичок емоційної регуляції та формування здатності до ефективної адаптації у новій громаді.

За результатами комплексного аналізу усіх використаних методик можемо зробити висновок про значну ефективність запропонованої програми у різних аспектах психологічного функціонування учасниць. Усі досліджувані показники демонструють статистично значущі позитивні зміни.

1. За показниками стресостійкості результати дослідження підтвердили ефективність програми у стабілізації психологічного стану учасниць. Спостерігалось суттєве підвищення рівня стресостійкості у всіх учасниць без винятку, з повним зникненням категорії низького рівня та появою високого рівня стресостійкості. Варто відзначити, що програма виявилася особливо ефективною для учасниць з початково найнижчими показниками, що свідчить про її компенсаторний потенціал у роботі з особами у стані хронічного стресу.

2. За показниками стилів поведінки у конфліктних ситуаціях найбільш значущі зміни відбулися у трансформації домінуючих стратегій від пасивних до конструктивних. Спостерігалось драматичне зростання використання співробітництва та компромісу як домінуючих стилів, що вказує на ефективність програми у розвитку асертивності та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Водночас суттєво знизилось використання уникнення та

пристосування, що свідчить про подолання пасивних патернів поведінки та страху конфліктів.

3. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації показали комплексне покращення за всіма шістьма показниками. Найбільш виражені зміни спостерігалися у сфері прагнення до домінування та емоційної комфортності, що свідчить про системний вплив програми на активізацію соціальної позиції та емоційне благополуччя учасниць. Значні покращення показників прийняття інших та самосприйняття демонструють комплексний характер впливу програми на різні аспекти адаптаційного процесу.

4. За показником загальної адаптації спостерігалось найбільше якісне покращення з переходом більшості учасниць з низького рівня до середнього та високого рівнів адаптації. Це вказує на формування більш ефективних стратегій інтеграції до нової громади та розвиток психологічної резильєнтності у складних життєвих обставинах.

В цілому, аналіз результатів за всіма методиками засвідчує комплексний позитивний вплив розробленої програми на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, з особливою ефективністю у підвищенні стресостійкості, розвитку конструктивних комунікативних стратегій, покращенні адаптації та формуванні здатності до ефективної інтеграції у нову громаду. Отримані результати підтверджують перспективність онлайн-формату групової психологічної роботи як ефективного засобу підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах обмеженої доступності очних послуг.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми оптимізації комунікативних стратегій внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нової громади. Основні результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми конфліктів у житті внутрішньо переміщених осіб показав, що конфлікти є невід'ємною частиною процесу адаптації до нової громади. Конфлікти внутрішньо переміщених осіб мають специфічний характер, обумовлений травматичним досвідом, втратою звичного соціального оточення та необхідністю інтеграції до нової спільноти. Вибір комунікативних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях значною мірою визначає успішність адаптаційного процесу.

2. Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб виявило комплексний характер впливу вимушеного переміщення на особистість. Внутрішньо переміщені особи характеризуються підвищеним рівнем стресу, зниженою самооцінкою, порушенням базового відчуття безпеки та втратою контролю над власним життям. Соціально-психологічна адаптація є багатокомпонентним процесом, успішність якого визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і зовнішніми факторами приймаючого середовища.

3. Аналіз ролі громади як середовища адаптації внутрішньо переміщених осіб демонструє, що приймаюча громада може виступати як ресурсом, так і джерелом додаткових труднощів. Сприятливе громадське середовище характеризується відкритістю до новоприбулих, наявністю соціальних мереж підтримки та толерантним ставленням. Ефективна інтеграція потребує активної взаємодії між внутрішньо переміщеними особами та приймаючою громадою, що передбачає розвиток комунікативних компетентностей обох сторін.

4. Емпіричне дослідження виявило критично низькі показники стресостійкості та адаптації у досліджуваної групи. Констатувальний експеримент показав, що близько половини респонденток демонструють

низький або середній рівень стресостійкості, понад половину характеризуються пасивними стилями поведінки у конфлікті з домінуванням уникнення та пристосування, а більшість мають низький рівень загальної адаптації та емоційної комфортності. Особливо проблемними виявилися показники прагнення до домінування та прийняття інших людей.

5. З метою оптимізації комунікативних стратегій розроблено комплексну психологічну програму. Програма включала десять інтенсивних онлайн-занять з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, тренінгу навичок, арт-терапії та групової психотерапії. Програма охоплювала роботу з емоційною регуляцією, трансформацією дисфункціональних переконань, розвитком асертивності, навичками активного слухання, прийняттям себе та інших. Онлайн-формат забезпечив доступність психологічної допомоги незалежно від географічного розташування учасниць.

6. Результати формувального експерименту засвідчили високу ефективність розробленої програми. В учасниць спостерігалися статистично значущі позитивні зміни за всіма діагностичними показниками на рівні значущості $p < 0,001$. Рівень стресостійкості суттєво покращився, відбулася трансформація домінуючих стилів поведінки від пасивних до конструктивних, показники соціально-психологічної адаптації покращилися за всіма шкалами. Високі значення t -критерію Стьюдента та великі розміри ефектів підтверджують практичну значущість отриманих результатів.

Таким чином, всі поставлені завдання дослідження було успішно вирішено, а мету – досягнуто. Доведено ефективність комплексної психологічної програми як засобу оптимізації комунікативних стратегій та посилення адаптаційних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Розроблена програма може бути впроваджена у систему психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб на національному рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. 2023.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 19-30.
3. Блінов О. А. Інноваційний психологічний інструментарій для вимірювання та корекції наслідків впливу бойового стресу та особливості його застосування. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків : ФОП Панов А. М., 2022. С. 328-344.
4. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. Т. 16, № 30. С. 60–83. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>.
5. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки”. 2022. С. 3-5.
6. Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Офіс Ради Європи в Україні. 2023. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/idps2-ukr> (дата звернення: 08.05.2025).
7. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh> (дата звернення: 02.05.2025).
8. Внутрішньо переміщені особи: правова допомога, гарантована державою. Міністерство юстиції України. URL:

<https://minjust.gov.ua/m/vnutrishno-peremischeni-osobi-pravova-dopomoga-garantovana-derjavoyu> (дата звернення: 25.04.2025).

9. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf> (дата звернення: 22.04.2025).

10. Вольнова Л., Щербій В. Гендерні відмінності вияву агресивної поведінки особистістю юнацького віку в умовах пандемії. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 5-14.

11. Воронова О. Ю., Іванова В. Г. Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях. 2024.

12. Галушко О. С., Куліш О. В. Діагностика та профілактика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу. Рекомендовано Вченою радою ДНДІ МВС України (протокол № 4 від 27.06.2023 року). 2023. 37 с.

13. Гапак Н., Бойко Я. Інтеграція внутрішніх мігрантів у нові громади: виклики, можливості і проблеми. Міжнародний науковий вісник. 2025. № 2 (30). С. 102-105.

14. Голованова І. А. Дослідження проявів посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб та рекомендації щодо поліпшення їхнього психологічного стану. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 4. С. 14-20.

15. Горобченко А. С. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя. 2023.

16. Демченко Н. С. Інформаційна війна Росії проти України: прояви, тенденції, методи протидії : дипломна робота бакалавра : 054 Соціологія. Київ, 2024. 62 с.

17. Діброва В. А. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. Проблеми політичної психології. 2023. Т. 13 (27). С. 65-76. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/130> (дата звернення: 29.04.2025). DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>

18. Єфімова А. Г. Соціально-психологічна адаптація українців до умов вимушеної міграції. Наука і молодь–2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (17 квітня 2024 р., м. Київ). 2024. С. 612-616.
19. Заботіна Л. Г. Психологічна адаптація як умова збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький : Хмельниц. нац. ун-т, 2023. 87 с.
20. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Т. 1. С. 21-27.
21. Карамушка Л. М. До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Організаційна психологія. економічна психологія. 2024. Т. 2. № 32. С. 41-58.
22. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. 2024.
23. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>.
24. Книшова І. Ю. Інформаційний аспект управління політичним конфліктом в публічній сфері. Державне управління: удосконалення та розвиток. 2020. № 12.
25. Кохно А. С. Технологія арт-терапії у соціальній адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 231 - соціальна робота / наук. кер. О. О. Котенко. Суми : Сумський державний університет, 2024. 58 с.
26. Кучер Г. М. Соціальна робота з вразливими категоріями населення в умовах територіальної громади. 2019.

27. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. 2022.
28. Лещенко М. Є., Поленкова М. В. Соціальна психологія: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія бізнесу і дизайн мислення», рівень вищої освіти бакалавр. 2022.
29. Мазоха І. С. Соціально-психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 231 Соціальна робота. Освітньої програми: Соціальна робота. Соціально-психологічна реабілітація / Кер. : канд. пед. н., доц. Замашкіна О. Д. Ізмаїл, 2024. 85 с.
30. Майстренко В. І. Психологічні особливості розвитку копінг-стратегій старшокласників в умовах воєнного стану. 2024.
31. Мерешко О. В. Діяльність фахівців державної служби зайнятості з соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. 2024.
32. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологія та соціальна робота. 2023. № 2. С. 26-34.
33. 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.
34. Освіта України в умовах воєнного стану: інноваційна та проєктна діяльність. Міністерство освіти і науки України. 2022. URL: <https://surl.li/gkhvhj> (дата звернення: 29.04.2025).
35. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2020. № 13. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/15816> (дата звернення: 07.05.2025).
36. Павленко Н. А. Особливості прояву синдрому «відкладеного життя» у внутрішньо переміщених осіб : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня

бакалавра : спец. 053 Психологія / наук. кер. Р. П. Федоренко ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 68 с.

37. Павлик Н. П., Гордон М. В., Оленцевич Н. В. Соціальна інтеграція людей зі статусом ВПО у приймаючих громадах: результати опитування. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2024. № 2. С. 73-79.

38. Пилипенко І. Л. Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник Т. І. Дучимінська ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 81 с.

39. Попок А. А., Дяченко А. В. Приймаюча громада як суб'єкт інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2020. № 2. С. 21-29.

40. Практики інтеграції внутрішньо-переміщених осіб у приймаючі громади. Соціальна справа. 2023. URL: <https://socsprava.com.ua/praktyky-integracziyi-vnutrishno-peremishhenyh-osib-u-priymayuchi-gromady/> (дата звернення: 01.05.2025).

41. Про діяльність Міністерства розвитку громад та територій України. URL: <https://mindev.gov.ua/pro-nas/pro-ministerstvo> (дата звернення: 01.05.2025).

42. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology. 2024. № 78. С. 47-51.

43. Проблеми внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та їх вирішення. Соціальна країна. 2024. 5 лип. URL: <https://welfare.green/problemi-vnutrishno-peremishhenikh-osib-vpo-v-ukraini-ta-ikh-virishennya/> (дата звернення: 22.04.2025).

44. Програма "ЖИТЛО +5" для внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/news/programa-dlya-vpo-u-priymalnikh-gromadakh-v-ukraini> (дата звернення: 02.05.2025).

45. Психологічна корекція та її види. Освіта.UA. 2024. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28399/> (дата звернення: 22.04.2025).
46. Романова І. В., Балабанова К. В., Гуменникова Т. Р. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. № 2. С. 61.
47. Сичов Н. О. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб при працевлаштуванні та на робочому місці тренінговими засобами : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 231 - соціальна робота / наук. кер. В. М. Семенов. Суми : Сумський державний університет, 2024. 59 с.
48. Сікора О. О. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: основні напрямки та проблеми : дис. Тернопіль : ЗУНУ, 2024.
49. Старусєв В. А. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник М. С. Хрустальова. Запоріжжя : ЗНУ, 2024.
50. Стилї поведінки у конфлікті. Studies.in.ua. 2022. URL: https://studies.in.ua/conflict_seminar/496-stil-povednki-u-konflkt.html (дата звернення: 06.05.2025).
51. Стратегії громадського розвитку та безпеки в умовах війни. Кабінет Міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vyznacheni-peremozhti-konkursnoho-vidboru-za-prohramoiu-enerhoefektyvnist-hromadskykh-budivel-v-ukraini> (дата звернення: 05.05.2025).
52. Сундукова І. В., Голуб О. В. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 17.
53. Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. Journal of Psychology Research. 2024. № 30(13). С. 90-100.
54. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т. 3. № 1. С. 116-120.

55. Торяник В. О. Правові засади інтеграції (реінтеграції) внутрішньо переміщених осіб і громадян, які тимчасово перемістилися за кордон : дис. Сумський державний університет, 2024.

56. Фуштей О., Ландік К. Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology. 2024. С. 47-51.

57. Цирковникова І. Соціальні та психологічні метаморфози адаптації внутрішньо-переміщених осіб, результати дослідження. Ввічливість. 2022. № 2. С. 64-71.

58. Цифрова трансформація економіки України в умовах війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 2024. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/tsyfrova-transformatsiya-ekonomiky-ukrayiny-v-umovakh-viyny-zhovten-2024> (дата звернення: 30.04.2025).

59. Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2024. № 11.

60. Шашкіна В. М. Організація соціально-педагогічного супроводу внутрішньо переміщених осіб у громаді. 2023.

61. Як громадам потрібно залучати ВПО до життя своїх міст, шляхи реінтеграції ВПО? Київський діалог. 2023. URL: <https://www.kyiv-dialogue.org/uk/novini/newsreader/yak-gromadam-potribno-zalucati-vpo-do-zitta-svoih-mist-slahi-reintegracii-vpo.html> (дата звернення: 03.05.2025).

62. About internally displaced persons. Office of the High Commissioner for Human Rights. URL: <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-internally-displaced-persons/about-internally-displaced-persons>

63. Bartram D. Comparing migrants' and stayers' happiness: Addressing incomplete information via a bounds analysis. Migration Studies. 2025. Vol. 13. № 2.

64. Cheung A., Bajda K., Danchenko N., Mohamed A., Stein D. Patterns of somatic distress among internally displaced persons in Ukraine: analysis of a cross-

sectional survey. *Journal of Traumatic Stress*. 2024. Vol. 37. No. 2. P. 298–310. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22938>.

65. De Haas H., Castles S., Miller M. J. *The age of migration: International population movements in the modern world*. Bloomsbury Publishing, 2019.

66. Forced migration or displacement data. Migration Data Portal. URL: <https://www.migrationdataportal.org/themes/forced-migration-or-displacement>

67. Howlett M. *Balancing Diasporic Ties and Research: A Ukrainian-Canadian's Reflection on Fieldwork in Ukraine*. *Researching in the Former Soviet Union*. Routledge, 2022. P. 91-108.

68. Howlett M., Dvornichenko D. Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2025. P. 1-20.

69. Internally Displaced People. UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org/about-unhcr/who-we-protect/internally-displaced-people>

70. Malynovska O. Forced displacement from Ukraine due to Russia's 2022 invasion and the likelihood of a new wave of emigration. *Canadian Foreign Policy Journal*. 2024. Vol. 30. № 1. P. 65-79.

71. Martynovych N. et al. On sustainable development under the conditions of human capital migration: A new agenda for external and internal population displacement. 2024.

72. Mikheieva O., Sereda V., Kuzemska L. Forced displacement of Ukrainians during the war: Patterns of internal and external migration (2014–2022). *Russia's imperial endeavor and its geopolitical consequences*. 2023. P. 199-228.

73. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health 15 years on: implications of an ecological framework for addressing the mental health of conflict-affected populations. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2024. Vol. 33. P. 78.

74. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://surl.li/qrzyc>

75. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9932448/>
76. Roberts B. et al. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2019. Vol. 28. № 1. P. 100-111.
77. Salihu D., Chutiyami M., Bello U. M. Coping strategies of internally displaced persons and the host community in a region of armed conflict: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 338. P. 115-123.
78. Steblyna N. O. Refugees, IDPs or just Ukrainians? Local online media and perceptions of Donbas internally displaced persons (2014–2018). *Central and Eastern European Migration Review*. 2023. Vol. 12. № 1. P. 127-157.
79. Strang A. B., Quinn N. Integration or isolation? Refugees' social connections and wellbeing. *Journal of Refugee Studies*. 2021. Vol. 34. № 1. P. 328-353.
80. Внутрішні мігранти в Україні: дослідження Gradus Research. Gradus. 2024. URL: https://gradus.app/ru/open-reports/gradus-research_internal-migrants-ua/ (дата звернення: 28.04.2025).
81. Hobfoll S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Physiology of Stress*. New York : Plenum Press, 1998. 296 p.
82. Yalom I. D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York : Basic Books, 2005. 688 p.

Додаток А

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса та Раге

Інструкція: Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини викликають стрес. Потім ще раз прочитайте кожний пункт і проаналізуйте події, що відбулися з Вами впродовж останнього року. Відзначте ті події, які мали місце у Вашому житті, та підрахуйте суму балів, що відповідають цим подіям.

Таблиця А.1

Перелік життєвих подій та їх стресогенність

№	Життєва подія	Бали	Відзначте (✓)
1	Смерть чоловіка/дружини	100	
2	Розлучення	73	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65	
4	Ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена сім'ї	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення з подружжям	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміна у стані здоров'я члена сім'ї	44	
12	Вагітність	40	
13	Сексуальні труднощі	39	
14	Поява нового члена сім'ї	39	
15	Зміна у бізнесі	39	
16	Зміна фінансового стану	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміна профілю роботи	36	
19	Зміна у кількості сварок з подружжям	35	
20	Застава або позика на велику суму	31	
21	Закінчення терміну виплати позики або застави	30	
22	Зміна посадових обов'язків	29	
23	Син або донька залишає дім	29	
24	Труднощі з родичами чоловіка/дружини	29	
25	Видатне особисте досягнення	28	
26	Дружина починає або припиняє працювати	26	

27	Початок або закінчення навчання	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Зміна особистих звичок	24	
30	Труднощі з керівництвом на роботі	23	
31	Зміна годин або умов роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна навчального закладу	20	
34	Зміна виду відпочинку	19	
35	Зміна релігійної активності	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Застава або позика на невелику суму	17	
38	Зміна режиму сну	16	
39	Зміна у кількості сімейних зустрічей	15	
40	Зміна харчових звичок	15	
41	Відпустка	13	
42	Святкування Нового року	12	
43	Незначне порушення закону	11	
	ЗАГАЛЬНА СУМА БАЛІВ		

Обробка результатів: Підрахуйте загальну суму балів за всіма відзначеними подіями.

Інтерпретація:

Менше 150 балів - Висока стресостійкість

- Низький ступінь стресового навантаження
- Невеликий ризик захворювань, пов'язаних зі стресом

150-199 балів - Досить висока стресостійкість

- Мінімальний ступінь стресового навантаження
- Ймовірність виникнення захворювань близько 30%

200-299 балів - Середня стресостійкість

- Середній ступінь стресового навантаження
- Помірний ризик захворювань (ймовірність близько 50%)

300 балів і більше - Низька стресостійкість

- Високий ступінь стресового навантаження
- Високий ризик психосоматичних захворювань (ймовірність 80-90%)
- Це сигнал тривоги, що попереджає про серйозну небезпеку для здоров'я

Додаток Б

Тест Томаса-Кілманна

"Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації"

Інструкція: Перед Вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості Вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти **А** і **Б**, з яких Ви повинні вибрати один, який більшою мірою відповідає Вашим поглядам, Вашій думці про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або Б) для кожного твердження. Відповідати треба якомога швидше.

Таблиця Б.1

Стимульний матеріал тесту Томаса-Кілманна

№	А	Б
1	Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання	Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося
2	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних
3	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини
4	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	Я намагаюся уникнути неприємностей для себе	Я намагаюся домогтися свого
7	Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно	Я вважаю можливим у чомусь поступитися, аби домогтися іншого
8	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси

9	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей	Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого
10	Я твердо прагну досягти свого	Я намагаюся знайти компромісне рішення
11	Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені спірні питання	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини
12	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
13	Я пропоную середню позицію	Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму
14	Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів
15	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості
16	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції
17	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
19	Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси	Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно
20	Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін
21	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільного вирішення
22	Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини	Я відстоюю свої бажання

23	Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас	Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням	Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу
25	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого
26	Я пропоную середню позицію	Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас
27	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму
28	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого
29	Я пропоную середню позицію	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей
30	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли домогтися успіху

Таблиця Б.2

Бланк для відповідей

№	А	Б	№	А	Б	№	А	Б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ до опитувальника:

СУПЕРНИЦТВО: 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А
СПІВРОБІТНИЦТВО: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б
КОМПРОМІС: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 22А, 24Б, 26А, 29А
УНИКНЕННЯ: 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б
ПРИСТОСУВАННЯ: 1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А

Обробка результатів: Підрахуйте кількість збігів Ваших відповідей з ключем для кожного стилю. Кожен збіг = 1 бал. Максимум за кожною шкалою - 12 балів.

Інтерпретація:

Суперництво (0-12 балів) - прагнення досягти свого на шкоду іншому
Співробітництво (0-12 балів) - пошук рішення, що задовольняє обох
Компроміс (0-12 балів) - взаємні поступки
Уникнення (0-12 балів) - відхід від конфлікту
Пристосування (0-12 балів) - жертвування своїми інтересами

Домінуючий стиль - той, за яким отримано найбільшу кількість балів.

Додаток В

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція: Тут представлені різні якості людини. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Читаючи кожне висловлювання, «приміряйте» його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть, якою мірою це висловлювання може бути віднесено до Вас.

Для того щоб позначити свою відповідь, виберіть відповідний варіант оцінки від 0 до 6:

- **0** - це зовсім не про мене
- **1** - мабуть, так
- **2** - мабуть, невірно
- **3** - не знаю, не можу відповісти
- **4** - мабуть, вірно
- **5** - вірно
- **6** - це точно про мене

Вибраний варіант відповіді позначте у бланку для відповідей.

Таблиця В.1

Стимульний матеріал методики Роджерса-Даймонда

(фрагмент, повна версія містить 101 твердження)

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуває себе щасливим							
2	Відчуває тривогу							
3	Задоволений собою							
4	Не любить себе							
5	Добре розуміє інших людей							
6	Не довіряє людям							
7	Відчуває спокій							
8	Відчуває напруження							
9	Відповідає за свої вчинки							
10	Звинувачує інших у своїх проблемах							
11	Любить бути лідером							
12	Уникає відповідальності							
...	(повний опитувальник містить 101 твердження)							

Примітка: Повна версія методики включає 101 твердження, що діагностують 6 інтегральних показників соціально-психологічної адаптації.

Шкали методики:

1. **Адаптація** - загальний рівень пристосування до соціального середовища
2. **Самосприйняття** - ступінь прийняття себе, задоволеність собою
3. **Прийняття інших** - рівень толерантності до оточуючих
4. **Емоційна комфортність** - емоційне благополуччя
5. **Інтернальність** - внутрішній локус контролю
6. **Прагнення до домінування** - лідерські схильності

Інтерпретація:

Високий рівень (68-80 балів за шкалою адаптації):

- Успішна адаптація до соціального середовища
- Гармонійні відносини з оточенням

Середній рівень (52-67 балів):

- Задовільна адаптація з періодичними труднощами

Низький рівень (0-51 бал):

- Порушення адаптації, труднощі у взаємодії

Додаток Г

Соціально-демографічні характеристики учасників констатувального експерименту

Таблиця Г.1

Індивідуальні соціально-демографічні дані учасників констатувального експерименту (n=30)

№	Вік	Освіта	Попереднє місце проживання	Поточне місце проживання	Тривалість перебування	Наявність дітей	Сімейний стан
1	32	Повна вища	Сєвєродонецьк	Київська обл.	15 міс.	Так	Заміжня
2	28	Повна вища	Лисичанськ	Львівська обл.	12 міс.	Так	Заміжня
3	38	Повна вища	Сєвєродонецьк	Київська обл.	22 міс.	Так	Розлучена
4	30	Неповна вища	Лисичанськ	Київська обл.	14 міс.	Так	Заміжня
5	35	Середня спеціальна	Сєвєродонецьк	Львівська обл.	18 міс.	Так	Заміжня
6	27	Повна вища	Рубіжне	Київська обл.	10 міс.	Ні	Неодружена
7	41	Повна вища	Лисичанськ	Київська обл.	24 міс.	Так	Заміжня
8	33	Неповна вища	Попасна	Дніпропетровська обл.	16 міс.	Так	Заміжня
9	29	Повна вища	Рубіжне	Київська обл.	11 міс.	Так	Неодружена
10	40	Середня спеціальна	Сєвєродонецьк	Дніпропетровська обл.	20 міс.	Так	Розлучена
11	31	Повна вища	Лисичанськ	Київська обл.	15 міс.	Так	Заміжня
12	36	Неповна вища	Сєвєродонецьк	Львівська обл.	17 міс.	Так	Заміжня
13	39	Середня спеціальна	Лисичанськ	Івано-Франківська обл.	19 міс.	Так	Розлучена
14	28	Повна вища	Рубіжне	Київська обл.	13 міс.	Так	Заміжня
15	34	Неповна вища	Попасна	Львівська обл.	16 міс.	Так	Заміжня

16	42	Середня спеціальна	Сєверодонецьк	Львівська обл.	25 міс.	Так	Заміжня
17	26	Повна вища	Рубіжне	Київська обл.	10 міс.	Ні	Неодружена
18	37	Повна вища	Лисичанськ	Київська обл.	18 міс.	Так	Заміжня
19	40	Повна вища	Сєверодонецьк	Київська обл.	23 міс.	Так	Розлучена
20	33	Неповна вища	Лисичанськ	Львівська обл.	15 міс.	Так	Заміжня
21	35	Середня спеціальна	Рубіжне	Дніпропетровська обл.	17 міс.	Так	Заміжня
22	27	Повна вища	Інші	Київська обл.	11 міс.	Ні	Неодружена
23	29	Повна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	14 міс.	Так	Неодружена
24	38	Середня спеціальна	Лисичанськ	Львівська обл.	21 міс.	Так	Розлучена
25	31	Повна вища	Попасна	Івано-Франківська обл.	16 міс.	Так	Заміжня
26	34	Повна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	18 міс.	Так	Заміжня
27	46	Неповна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	27 міс.	Так	Розлучена
28	30	Повна вища	Інші	Львівська обл.	12 міс.	Ні	Заміжня
29	35	Повна вища	Сєверодонецьк	Дніпропетровська обл.	16 міс.	Так	Заміжня
30	41	Середня спеціальна	Лисичанськ	Дніпропетровська обл.	20 міс.	Так	Розлучена

Таблиця Г.2

**Узагальнена соціально-демографічна характеристика учасників
констатувального експерименту (n=30)**

Показник	Характеристика	Кількість осіб	Відсоток (%)
<i>Вік</i>	25-35 років	12	40,0

	36-45 років	13	43,3
	46-52 роки	5	16,7
<i>Освіта</i>	Повна вища	19	63,3
	Неповна вища	6	20,0
	Середня спеціальна	5	16,7
<i>Попереднє місце проживання</i>	Сєвєродонецьк	11	36,7
	Лисичанськ	9	30,0
	Рубіжне	5	16,7
	Попасна	3	10,0
	Інші населені пункти	2	6,6
<i>Поточне місце проживання</i>	Київська область	10	33,3
	Львівська область	8	26,7
	Івано-Франківська область	7	23,3
	Дніпропетровська область	5	16,7
<i>Тривалість перебування</i>	8-12 місяців	9	30,0
	13-18 місяців	11	36,7
	19-30 місяців	10	33,3
<i>Наявність дітей</i>	Мають неповнолітніх дітей	26	86,7
	Не мають дітей	4	13,3
<i>Сімейний стан</i>	Заміжні	17	56,7
	Розлучені	8	26,7
	Неодружені	5	16,6
<i>Всього</i>		<i>30</i>	<i>100,0</i>

Додаток Д

Соціально-демографічні характеристики учасників формувального експерименту

Таблиця Д.1

Індивідуальні соціально-демографічні дані учасників експериментальної групи (n=14)

№	Вік	Освіта	Попереднє місце проживання	Поточне місце проживання	Тривалість перебування	Наявність дітей	Сімейний стан
3	38	Повна вища	Сєверодонецьк	Київська обл.	22 міс.	Так	Розлучена
5	35	Середня спеціальна	Сєверодонецьк	Львівська обл.	18 міс.	Так	Заміжня
7	41	Повна вища	Лисичанськ	Київська обл.	24 міс.	Так	Заміжня
10	40	Середня спеціальна	Сєверодонецьк	Дніпропетровська обл.	20 міс.	Так	Розлучена
13	39	Середня спеціальна	Лисичанськ	Івано-Франківська обл.	19 міс.	Так	Розлучена
16	42	Середня спеціальна	Сєверодонецьк	Львівська обл.	25 міс.	Так	Заміжня
19	40	Повна вища	Сєверодонецьк	Київська обл.	23 міс.	Так	Розлучена
21	35	Середня спеціальна	Рубіжне	Дніпропетровська обл.	17 міс.	Так	Заміжня
23	29	Повна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	14 міс.	Так	Неодружена
24	38	Середня спеціальна	Лисичанськ	Львівська обл.	21 міс.	Так	Розлучена
26	34	Повна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	18 міс.	Так	Заміжня
27	46	Неповна вища	Сєверодонецьк	Івано-Франківська обл.	27 міс.	Так	Розлучена
29	35	Повна вища	Сєверодонецьк	Дніпропетровська обл.	16 міс.	Так	Заміжня
30	41	Середня спеціальна	Лисичанськ	Дніпропетровська обл.	20 міс.	Так	Розлучена

Таблиця Д.2

**Узагальнена соціально-демографічна характеристика учасників
експериментальної групи (n=14)**

Показник	Характеристика	Кількість осіб	Відсоток (%)
<i>Вік</i>	25-35 років	5	35,7
	36-45 років	8	57,1
	46-52 роки	1	7,2
<i>Освіта</i>	Повна вища	6	42,9
	Неповна вища	1	7,1
	Середня спеціальна	7	50,0
<i>Попереднє місце проживання</i>	Сєвєродонецьк	9	64,3
	Лисичанськ	4	28,6
	Рубіжне	1	7,1
<i>Поточне місце проживання</i>	Київська область	2	14,3
	Львівська область	2	14,3
	Івано-Франківська область	4	28,6
	Дніпропетровська область	6	42,8
<i>Тривалість перебування</i>	13-18 місяців	5	35,7
	19-24 місяці	6	42,9
	25-30 місяців	3	21,4
<i>Наявність дітей</i>	Мають неповнолітніх дітей	14	100,0
	Не мають дітей	0	0
<i>Сімейний стан</i>	Заміжні	6	42,9
	Розлучені	7	50,0
	Неодружені	1	7,1
<i>Всього</i>		<i>14</i>	<i>100,0</i>