

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Семенова Т. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА
ІНТЕГРАЦІЮ ЖІНОК ВПО В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ**

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: «Вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в
приймаючу громаду»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

Семенова Т. В.

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

Лосієвська О. Г.

Рецензент:

д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології
та соціальної роботи Академії праці,
соціальних відносин і туризму.

Бегеза Л. Є.

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**

Семенова Тетяна Вікторівна

1. Тема роботи: «Вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду».

Керівник роботи: Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор 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 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 121 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.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025р.	16.10.2025р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025р.	03.11.2025р.

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 формуального 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

Семенова Т. В.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 125 с., рис. – 11, табл. – 22, літератури – 85 дж., додатків – 4

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок внутрішньо переміщених осіб у приймаючу громаду та розроблено програму психологічної підтримки цього процесу.

Розглянуто підходи до вивчення адаптації та інтеграції ВПО у психологічній науці. Проаналізовано специфіку психологічного функціонування жінок-ВПО, визначено ключові соціально-психологічні чинники інтеграції: резильєнтність, соціально-психологічну адаптацію, копінг-стратегії та активну участь у житті громади.

Проведено емпіричне дослідження жінок-ВПО Гірської міської територіальної громади за методиками соціальної адаптованості, соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, резильєнтності CD-RISC-10 та інтеграції в громаду CIQ-R. Розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу в онлайн-форматі (десять занять по дві години).

Результати підтвердили високу ефективність програми: статистично високозначуще покращення соціальної адаптованості, підвищення показників адаптації, зростання резильєнтності та суттєве підвищення рівня інтеграції в громаду.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ЖІНКИ-ВПО, ІНТЕГРАЦІЯ В ГРОМАДУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

ABSTRACT

Semenova T. V. The influence of socio-psychological factors on the integration of internally displaced women into host communities. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents theoretical and methodological foundations for studying the influence of socio-psychological factors on the integration of internally displaced women into host communities and develops a psychological support program for this process.

Approaches to studying adaptation and integration of internally displaced persons in psychological science are examined. The specifics of psychological functioning of internally displaced women are analyzed, key socio-psychological factors of integration are identified: resilience, socio-psychological adaptation, coping strategies and active participation in community life.

An empirical study of internally displaced women in Hirska City Territorial Community was conducted using standardized methods: social adaptability methodology, Rogers-Diamond socio-psychological adaptation questionnaire, CD-RISC-10 resilience scale and CIQ-R community integration questionnaire. A socio-psychological training program was developed and implemented in online format (ten sessions of two hours each).

The results confirmed high effectiveness of the program: statistically highly significant improvement in social adaptability, increase in adaptation indicators, growth in resilience and substantial increase in community integration level.

Keywords: ADAPTATION, COMMUNITY INTEGRATION, COPING STRATEGIES, HOST COMMUNITY, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, INTERNALLY DISPLACED WOMEN, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, RESILIENCE, SOCIAL ADAPTATION, SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ	13
1.1. Аналіз наукової літератури наявний у вітчизняній та закордонній психології	13
1.2. Психологічні особливості жінок ВПО	20
1.3. Інтеграція жінок- ВПО у приймаючу громаду	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ІНТЕГРАЦІЮ ЖІНОК ВПО В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ	36
2.1. Вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду	36
2.2. Дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду	40
2.3. Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК ВПО В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ	59
3.1. Методологічний аналіз розробки програми соціально-психологічного тренінгу (СПТ)	59
3.2. Соціально-психологічний тренінг з розвитку програми впливу соціально-психологічних чинників для ефективної інтеграції жінок ВПО в приймаючу громаду	62
3.3. Аналіз результатів формульовального експерименту за допомогою методів математичної статистики	89
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	107
ВИСНОВКИ	110
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	114
ДОДАТКИ	126

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема інтеграції внутрішньо переміщених осіб стала однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасної України. З початку повномасштабного вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні досягла критичних масштабів. Мільйони людей змушені були покинути свої домівки в пошуках безпеки. Особливої уваги заслуговує той факт, що 60% від загальної кількості ВПО становлять жінки, які часто несуть подвійне навантаження: власну адаптацію та забезпечення інтеграції своїх сімей у нових громадах. Жінки-переселенки стикаються з унікальними викликами, що пов'язані не лише з втратою звичного середовища проживання, а й з необхідністю переосмислення своїх соціальних ролей, відновлення професійної ідентичності та формування нових соціальних зв'язків.

Соціально-психологічні чинники інтеграції жінок ВПО набувають особливого значення, оскільки саме вони визначають успішність адаптаційних процесів та якість життя переселенок у нових громадах. Дослідження показують, що жінки-переселенки демонструють підвищені рівні тривожності, депресії та посттравматичного стресу, що ускладнюється необхідністю виконання материнських функцій та турботи про родину в умовах невизначеності. Водночас жінки виявляють більшу схильність до пошуку соціальної підтримки та формування мереж взаємодопомоги, що може стати потужним ресурсом для успішної інтеграції.

Теоретичні основи вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб були закладені в працях зарубіжних дослідників, зокрема роботах з психології міграції та адаптації. Значний внесок у розуміння психологічних аспектів вимушеного переміщення зробили американські психологи Дж. Беррі та А. Портес, які розробили теоретичні моделі акультурації та адаптації мігрантів. Британська дослідниця Т. Карацяс та її колеги внесли важливий вклад у вивчення резильєнтності та копінг-стратегій серед жінок-біженок. Італійська вчена Л.

Міджоріні досліджувала роль приймаючих громад у процесах відновлення після вимушеної міграції, підкреслюючи важливість взаємної адаптації.

В українській психологічній науці проблематика ВПО активно досліджувалася з 2014 року, коли вперше постала необхідність масової підтримки внутрішньо переміщених осіб з Криму та Донбасу. Фундаментальні дослідження Л.М. Карамушки та Т.В. Карамушки присвячені особливостям психічного здоров'я вимушених переселенців в умовах війни. О.В. Котух розробила концептуальні підходи до психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб через призму адаптації та інтеграції в нову громаду. М.В. Хараджи та А.П. Федоренко зосередили увагу на дослідженні емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. Важливий внесок у розуміння особливостей переміщення зробили С.В. Васьківська, яка розробила методики психотерапевтичної роботи з жінками ВПО, та О. Андрєєва, що досліджувала психологічний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Актуальність даного дослідження обумовлена також практичними потребами розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції жінок-переселенок. Приймаючі громади потребують науково обґрунтованих методик роботи з цією категорією населення, які б враховували специфіку жіночого досвіду переміщення та сприяли формуванню інклюзивного соціального середовища. Розуміння соціально-психологічних чинників інтеграції дозволить розробити комплексні підходи до підтримки жінок ВПО, які розглядатимуть їх не як пасивних отримувачів допомоги, а як активних агентів розвитку громад.

Об'єкт дослідження: інтеграція жінок ВПО в приймаючу громаду.

Предмет дослідження: вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду.
2. Надати соціально-психологічну характеристику жінок ВПО.
3. Провести емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку соціально-психологічних чинників для ефективної інтеграції жінок ВПО в приймаючу громаду.
5. Надати аналіз результатів формувального експерименту та оцінити якість програми соціально-психологічного тренінгу за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принципи системно-інтегративного підходу (В. Ганзен, І. Данилюк, Г. Костюк, Б. Ломов, В. Мерлін, Г. Щедровицький та ін.); концептуальні положення суб'єктно-діяльнісного підходу (А. Брушлинський, Л. Виготський, Д. Ельконін, А. Коваленко, О. Леонтьєв, С. Максименко, Н. Чепелєва та ін.); екосистемний підхід до розуміння інтеграції та адаптації (У. Бронфенбреннер, М. Унгар, К. Сквайрс та ін.); дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців у сфері психологічної адаптації та соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб (О. Андрєєва, Л. Карамушка, О. Котух, К. Кудінова, Г. Лазос, В. Лефтеров, М. Логвинова, Т. Манучарян, С. Мельник, О. Шевяков, М. Бен-Езра, Т. Карацяс, Х. Мішчук, Н. Могільова та ін.); наукові підходи до проблеми психологічного благополуччя та травми в умовах війни (М. Орос, В. Панок, М. Слюсаревський, Х. Анісман, Д. Ріцці та ін.); концептуальні підходи до особливостей переживання військових конфліктів та вимушеної міграції (Д. Тінін, А. Ткалич, Л. Ханмер, М. Хоулєтт, Т. Марценюк, М. Такур та ін.); дослідження стратегій подолання стресу та психологічної стійкості жінок у кризових ситуаціях (І. Сиротенко, Л. Щуйко, Дж. Овіно, Й. Шібуя та ін.); наукові підходи щодо організації психологічної

допомоги та соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб (А. Конончук, С. Кришталевич, Л. Мігліоріні, К. Селіхов та ін.).

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи**:

- *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації ВПО;
- *емпіричні* – констатувальний та формувальний експеримент, тестування (Шкала соціальної адаптації Белла; Опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда; Опитувальник інтеграції в громаду CIQ-R; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10), програма соціально-психологічного тренінгу)
- *методи математичної та статистичної обробки даних* (описова статистика, t-критерій Стюдента для залежних вибірок).

Наукова новизна роботи визначається тим, що:

- *додовнено* наукові уявлення про вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду в умовах повномасштабної війни в Україні;
- *систематизовано* психологічні особливості жінок-переселенок та виявлено специфіку їхніх адаптаційних ресурсів у контексті вимушеної міграції;
- *набуло подальшого розвитку* розуміння ролі приймаючої громади у процесах соціально-психологічної інтеграції жінок-переселенок;
- *розроблено та апробовано* програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток соціально-психологічних чинників ефективної інтеграції жінок ВПО в нові соціальні умови.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про соціально-психологічні механізми інтеграції внутрішньо переміщених осіб; систематизації теоретичних підходів до вивчення психологічних особливостей жінок ВПО; обґрунтуванні концептуальних основ психологічної підтримки жінок-переселенок; розробці теоретичної моделі впливу соціально-психологічних чинників на процеси інтеграції.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів для організації ефективної роботи з жінками ВПО; результати дослідження можуть бути використані при інтеграції внутрішньо переміщених осіб, а також у навчальному.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ

1.1. Аналіз наукової літератури наявний у вітчизняній та закордонній психології

Проблема інтеграції жінок внутрішньо переміщених осіб у приймаючу громаду набула критичної актуальності для України після початку повномасштабної війни у 2022 році. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки та шукати безпеку в інших регіонах країни. Жінки складають значну частину переселенців і стикаються з унікальними викликами адаптації. Вони втрачають не лише звичне місце проживання але й соціальні зв'язки, професійну ідентичність та життєві орієнтири. Процес інтеграції в приймаючу громаду вимагає від переселенців переосмислення власної ролі та пошуку балансу між збереженням ідентичності і необхідністю адаптації. Успішність цього процесу залежить як від індивідуальних ресурсів жінок так і від готовності приймаючої громади надати підтримку. Розуміння соціально-психологічних механізмів інтеграції є ключовим для розробки ефективних програм допомоги та створення умов для повноцінного включення жінок-ВПО в життя українського суспільства.

Дослідження К.П. Базиленко показують, що внутрішньо переміщені особи - це люди, які залишили свої домівки через конфлікт, природні катастрофи або інші обставини. При цьому вони залишилися в межах кордонів своєї країни [3]. Цей статус відрізняється від статусу біженців юридично та психологічно. Особи залишаються в знайомому культурному середовищі, але втрачають соціальні зв'язки та звичні життєві орієнтири [8]. Особливістю внутрішнього переміщення є збереження громадянських прав при втраті доступу до звичних ресурсів та підтримки. Це створює ситуацію, коли формально людина залишається "вдома", але фактично потребує такої ж підтримки як міжнародні мігранти.

Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб залежить від багатьох чинників. О.В. Котух підкреслює, що успішність адаптації та інтеграції в нову громаду безпосередньо впливає на психологічний стан переселенців [23]. Адаптація є складним багатовимірним процесом. Вона охоплює практичні аспекти облаштування в новому місці та глибокі психологічні трансформації [29]. Важливо розуміти, що адаптація не означає відмову від попереднього досвіду. Навпаки, вона включає його творче переосмислення та інтеграцію з новими реаліями. Цей процес вимагає значних психологічних ресурсів та може тривати роки, особливо якщо переміщення відбулося в травматичних обставинах.

Соціально-психологічна інтеграція як феномен привертає увагу дослідників своєю складністю та багатогранністю. В.А. Поліщук та її колеги розглядають інтеграцію як двосторонній процес, де як переселенці, так і приймаючі громади повинні адаптуватися один до одного [46]. Це поняття включає не лише зовнішні прояви включення в соціальне життя, але й внутрішні процеси формування нової ідентичності та приналежності. Успішна інтеграція передбачає досягнення балансу між збереженням власної культурної самобутності та прийняттям нових соціальних норм і цінностей [36]. Цей процес є особливо складним для жінок, оскільки їм доводиться не лише адаптуватися самим, але й забезпечувати інтеграцію своїх сімей, особливо дітей.

Жінки-переселенки стикаються з подвійним навантаженням, яке включає звичні сімейні обов'язки та нові виклики адаптації в умовах переміщення. Вони часто виступають основними опорами сімей, забезпечуючи не лише фізичні потреби членів родини, а й їхню емоційну підтримку [10]. Водночас жінки повинні самі адаптуватися до нового середовища, знаходити способи економічного виживання та долати власні психологічні травми.

Емоційно-психологічний стан жінок-переселенок має особливу складність. Українські дослідниці М.В. Хараджи та А.П. Федоренко виявили, що вимушено переміщені жінки демонструють значно вищі рівні тривожності та депресії порівняно з загальною популяцією [62]. Продовжуючи цю лінію

досліджень, О. Андреева та її колеги також підтверджують погіршення психологічного стану та загального самопочуття внутрішньо переміщених жінок зрілого віку [2]. Ці показники пов'язані не лише з травматичним досвідом переміщення. Вони також корелюють з невизначеністю майбутнього та відсутністю контролю над власним життям. Особливо вразливими є жінки, які втратили соціальний статус або професійну ідентичність.

Процес соціально-психологічної адаптації жінок-ВПО має чітко виражену етапність, яка визначається специфікою жіночого досвіду переміщення (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Етапи соціально-психологічної адаптації жінок-ВПО

Кожен етап адаптації має свої специфічні завдання та виклики. Кризовий етап характеризується гострими стресовими реакціями та потребує негайної психологічної підтримки [56]. Стабілізаційний етап передбачає поступове відновлення базових життєвих функцій та встановлення мінімально необхідних соціальних зв'язків. Інтеграційний етап є найбільш тривалим і складним, оскільки вимагає активного включення в життя приймаючої громади при збереженні власної ідентичності. Етап самореалізації досягається не кожним і характеризується здатністю не лише успішно функціонувати в новому середовищі, а й вносити позитивний вклад в його розвиток.

Міжнародний досвід вивчення інтеграції жінок-мігрантів надає цінні інсайти для розуміння українських реалій. Італійська дослідниця Л. Міджоріні та

колеги наголошують на ключовій ролі приймаючої громади в процесі відновлення після вимушеної міграції [77]. Цей підхід кардинально змінює традиційне розуміння адаптації як одностороннього процесу пристосування до існуючих умов [69]. Така перспектива особливо важлива для розуміння того, як приймаючі громади можуть не просто толерувати присутність переселенців, але й збагачуватися через культурний обмін та взаємодію.

Дослідження показують, що соціальна підтримка виступає одним із найпотужніших предикторів успішної інтеграції жінок-переселенок [22]. Вона має різноманітні форми прояву та джерела надходження. Формальна підтримка надається через державні та недержавні організації і включає правову, медичну, освітню та професійну допомогу [53]. Неформальна підтримка реалізується через особисті зв'язки, спільноти за інтересами. Особливу цінність для жінок має емоційна підтримка, яка допомагає справлятися з почуттями самотності, страху та невизначеності. Інструментальна підтримка включає практичну допомогу в вирішенні повсякденних проблем: від пошуку житла до працевлаштування та влаштування дітей до навчальних закладів.

Культурна адаптація є важливою складовою інтеграційного процесу жінок-ВПО, що включає освоєння нових культурних кодів, звичаїв та соціальних практик приймаючої громади. Навіть в межах однієї країни різні регіони України мають суттєві культурні відмінності у побутових традиціях, діалектах, кулінарних звичаях та святкових ритуалах [21]. Жінки-переселенки стають провідниками культурної адаптації для своїх сімей, особливо дітей, оскільки саме вони найчастіше відповідають за збереження сімейних традицій та передачу культурних цінностей наступному поколінню. Водночас процес культурної адаптації є двостороннім: переселенки не лише засвоюють нові культурні практики, а й збагачують приймаючу громаду власними традиціями, створюючи простір для культурного обміну та взаємного збагачення [47]. Успішна культурна адаптація передбачає формування бікультурної ідентичності, що дозволяє жінкам зберігати зв'язок із власним культурним корінням, одночасно інтегруючись у культурне середовище нової громади.

Резильєнтність як психологічна характеристика особистості набуває особливого значення в контексті вимушеного переміщення. Т. Карацяс та колеги демонструють, що резильєнтність та копінг-стратегії по-різному впливають на розвиток симптомів посттравматичного стресу серед українських жінок-біженок та внутрішньо переміщених осіб [74]. Високий рівень резильєнтності дозволяє жінкам долати травматичний досвід. Водночас цей досвід може стати ресурсом для особистісного зростання. Проте важливо розуміти, що резильєнтність не є статичною характеристикою - вона може розвиватися та зміцнюватися за умови адекватної підтримки та створення сприятливого середовища.

Культурна дистанція між переселенцями та приймаючими громадами може значно впливати на швидкість та якість інтеграційних процесів. Чим більшими є відмінності в традиціях, побутових звичаях, діалектах та соціальних нормах, тим складнішим стає процес адаптації жінок-ВПО до нового культурного середовища. Наступна таблиця систематизує основні чинники, що визначають культурну адаптацію жінок-ВПО (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Чинники культурної адаптації жінок-ВПО

Рівень впливу	Сприятливі чинники	Перешкоди
Індивідуальний	Відкритість до змін, психологічна гнучкість, попередній досвід адаптації, високий освітній рівень, мовна компетентність	Прив'язаність до звичок, страх змін, низька самооцінка, травматичний досвід, мовні бар'єри
Міжособистісний	Підтримка сім'ї, дружні зв'язки, емоційна підтримка близьких, взаємодопомога з іншими переселенцями	Конфлікти в сім'ї, відчуження, відсутність соціальної мережі, непорозуміння з місцевими жителями
Груповий	Активна спільнота переселенців, групи взаємопідтримки, культурні об'єднання, волонтерські організації	Замкненість групи, ізоляція від місцевого населення, відсутність контактів поза групою ВПО
Державний (громада)	Толерантність населення, програми інтеграції, культурні заходи, доступ до освіти та медицини, правова підтримка	Відсутність інтеграційних програм, обмежений доступ до послуг, економічні перешкоди, бюрократичні бар'єри, недостатнє фінансування соціальних програм

Навіть в межах однієї країни різні регіони можуть мати суттєві культурні відмінності, що ускладнює процес адаптації. Жінки-переселенки повинні освоїти нові поведінкові моделі. Водночас вони мають знайти способи збереження власної культурної ідентичності [25]. Це особливо важливо для передачі культурних традицій дітям та підтримання зв'язку з власним минулим. Успішна культурна адаптація передбачає формування бікультурної ідентичності, яка дозволяє комфортно функціонувати в обох культурних контекстах.

Комплексний підхід до вивчення травматичного досвіду демонструють різні українські дослідники. Науковець А.І. Ільєнко зосереджується на впливі досвіду психологічної травми на переживання війни [16]. Дослідниця М.Ю. Мельніченко розглядає особливості психологічної роботи з травмою серед вимушених переселенців [31]. Українські вчені В.О. Тюріна та Л.О. Солохіна аналізують вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини на основі зарубіжних досліджень [61]. Ці роботи показують, що травматичний досвід може проявлятися в різноманітних формах: від гострих стресових реакцій до хронічних посттравматичних розладів. Травма може стати серйозною перешкодою для встановлення довірчих відносин з членами приймаючої громади та активної участі в соціальному житті, проте водночас може слугувати потужним стимулом для особистісного зростання та розвитку нових життєвих компетенцій.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у забезпеченні успішної інтеграції ВПО. Соціальні мережі допомагають влитися в нове суспільство та зазвичай мають кілька рівнів - від найближчих людей до далеких знайомих (див. рис. 1.2)

Формальні мережі включають державні установи, громадські організації, професійні об'єднання та різні спільноти. Вони надають структуровану підтримку та доступ до ресурсів, але можуть бути менш гнучкими у врахуванні індивідуальних потреб [44]. Неформальні мережі складаються з особистих контактів, сусідських зв'язків, дружніх стосунків та спонтанних об'єднань за інтересами. Для жінок особливо важливими є мережі, що надають емоційну

підтримку та практичну допомогу в повсякденному житті, включаючи догляд за дітьми, допомогу в домашніх справах та неформальне консультування з різних питань.

Партисипативний підхід до інтеграції набуває все більшого визнання серед дослідників та практиків у сфері роботи з переселенцями. Цей підхід передбачає розгляд жінок-переселенок не як пасивних бенефіціарів допомоги, а як активних учасниць власного життя, здатних приймати рішення та впливати на процеси, що їх стосуються [44]. Залучення жінок до планування та реалізації програм інтеграції підвищує їх ефективність. Також це сприяє відновленню почуття контролю та самоефективності. Це особливо важливо для жінок, які в результаті переміщення втратили звичні ролі та соціальний статус [47]. Можливість активної участі в громадському житті допомагає відновити самоповагу та знайти нові шляхи самореалізації.

Традиційний підхід часто фокусується на наданні базової допомоги [57]. Партисипативний підхід орієнтований на розвиток власних ресурсів жінок-переселенок.

Українські дослідниці Л.П. Гуляєва та А.А. Олійник показують специфіку фінансового стану жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні [11]. Розвиваючи цю тематику, дослідники В. Рюль та К. Рюль аналізують особливості соціальної адаптації жінок ВПО в Закарпатській області [51]. Жінки-переселенки часто стикаються з труднощами в працевлаштуванні через відсутність визнання кваліфікацій, мовні бар'єри, дискримінацію та необхідність поєднувати роботу з доглядом за сім'єю. Водночас економічна активність жінок може стати потужним чинником інтеграції, оскільки робоче місце забезпечує соціальні контакти, почуття корисності та можливості для професійного розвитку.

Міжнародні дослідження гендерних аспектів вимушеного переміщення також дозволяють зробити важливі висновки. Американська дослідниця Л.К. Хенмер та колеги розглядають гендерні виміри вимушеного переміщення в міжнародному контексті [70]. Індійська вчена М. Тхакур аналізує взаємозв'язок між війною, жінками та вимушеним переміщенням [84]. Канадські дослідники

Дж. Овіно та К. Вебер досліджують аномію в наративах інтеграції жінок-біженок [79]. Ці роботи підкреслюють універсальність багатьох проблем, з якими стикаються жінки-переселенки незалежно від географічного контексту, та водночас демонструють специфічні особливості різних культурних та політичних контекстів.

Підсумовуючи аналіз наукової літератури, можна констатувати, що процес інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду є надзвичайно складним та багатофакторним явищем, яке вимагає всебічного підходу до вивчення. Успішна інтеграція залежить від взаємодії індивідуальних характеристик жінок-переселенок (резильєнтність, освітній рівень, попередній досвід адаптації), особливостей приймаючої громади (толерантність, наявність ресурсів, досвід роботи з мігрантами), якості соціальної підтримки (формальної та неформальної) та ефективності інтеграційних програм і політик. Розуміння цих взаємозв'язків є необхідною передумовою для розробки науково обґрунтованих стратегій психологічної підтримки та соціальної інтеграції жінок-ВПО.

1.2. Психологічні особливості жінок ВПО

Жінки серед внутрішньо переміщених осіб становлять особливу категорію людей у надзвичайно складній життєвих обставинах. Вони не просто втратили домівку - вони втратили весь звичний світ, який формував їхню ідентичність роками чи навіть десятиліттями. Уявіть жінку, яка знала всіх сусідів по імені, водила дітей до улюбленого лікаря та робила покупки на знайомому ринку. А ввечері цього ж дня їй доводиться пакувати найнеобхідніше у валізу та їхати в невідомість. Жінки-переселенки стикаються з унікальним набором психологічних викликів. Вони часто несуть відповідальність не лише за власну адаптацію, а й за збереження психологічного благополуччя своїх дітей та інших членів сім'ї. Ця подвійна відповідальність створює особливий тип стресу, який вимагає глибокого розуміння та спеціалізованої психологічної підтримки.

Психологічний портрет жінки-ВПО формується під впливом травматичного досвіду втрати, стресу невизначеності та необхідності швидкої адаптації до нових умов життя [8]. Особливістю жіночого досвіду є те, що вони часто змушені приховувати власні переживання, щоб підтримувати інших членів родини.

Емоційний стан жінок-переселенок характеризується особливою складністю та багатошаровістю переживань. Українська дослідниця М.В. Хараджи у своїх роботах показує, що жінки ВПО демонструють підвищені рівні тривожності, депресії та посттравматичного стресу [62]. Ці емоційні стани не є просто реакцією на стресову ситуацію - вони формують стійкі патерни поведінки та мислення. Жінки часто відчують провину за те, що не змогли захистити свою родину від травматичних подій. Водночас вони можуть переживати злість на себе за "слабкість" та неспроможність швидко адаптуватися [53]. Емоційні коливання можуть бути надзвичайно інтенсивними - від глибокого відчаю до надмірної ейфорії, коли з'являється надія на покращення ситуації.

Когнітивні особливості жінок-ВПО включають специфічні зміни в мисленні та сприйнятті реальності [25]. Часто спостерігається звуження уваги, коли жінка фокусується лише на найнагальніших проблемах виживання і не може планувати довгострокові цілі. З'являється тенденція до катастрофічного мислення, коли будь-які проблеми сприймаються як загроза для існування [67]. Пам'ять може стати вибірковою - травматичні спогади можуть бути надто яскравими або витіснятися з свідомості. Концентрація уваги часто порушується і ускладнює виконання навіть простих завдань [35]. Жінки можуть скаржитися на забудькуватість, неможливість зосередитися на роботі або навчанні, постійні нав'язливі думки про минуле або майбутнє.

Ідентичність жінки-переселенки зазнає кардинальних трансформацій, які торкаються всіх рівнів самосприйняття [33]. Вона може втратити професійну ідентичність, якщо не може працювати за фахом у новому місці. Соціальна ідентичність також змінюється, коли з активного члена громади вона може перетворитися на "отримувача допомоги". Особистісна ідентичність страждає

від втрати контролю над власним життям [12]. Жінка може почати сумніватися у своїх здібностях, цінностях та життєвих планах. Особливо болісною може бути втрата материнської ролі, якщо діти залишилися в іншому місці або якщо жінка не може забезпечити їм звичний рівень життя.

Адаптаційні ресурси жінок мають свою специфіку та різняться залежно від індивідуальних характеристик кожної особи [39]. Дослідження української вченої О. Андрєєвої демонструють, що жінки зрілого віку показують різні рівні психологічної стійкості до стресових навантажень [1]. Деякі жінки виявляють надзвичайну резильєнтність, швидко мобілізуючи внутрішні ресурси для адаптації [66]. Інші потребують тривалої підтримки для відновлення базового функціонування. Важливими ресурсами є попередній досвід подолання кризових ситуацій, рівень освіти, соціальні навички та підтримка родини.

Соціальні зв'язки для жінок-переселенок мають особливе значення та виходять далеко за межі простого спілкування [56]. Вони втрачають не просто друзів та знайомих, а цілу систему підтримки, яка формувалася роками. У новому місці жінці доводиться будувати соціальні зв'язки з нуля, часто не маючи спільної історії або культурного контексту з місцевим населенням [18]. Особливо складним є формування довірчих стосунків, оскільки травматичний досвід може призвести до підвищеної підозрілості та обережності у спілкуванні.

Материнська роль жінки-переселенки ускладнюється необхідністю підтримувати дітей в умовах власної психологічної нестабільності [32]. Жінка має приховувати свої страхи та тривоги, щоб додатково не травмувати дітей. В той самий час, вона повинна допомогти дітям адаптуватися до нової школи, нових друзів та нового життя. Це створює внутрішній конфлікт між потребою у власній психологічній підтримці та необхідністю бути сильною для родини [40]. Діти можуть стати джерелом додаткового стресу, якщо вони погано адаптуються або проявляють поведінкові проблеми. Водночас турбота про дітей може мотивувати жінку до швидшого відновлення та пошуку ресурсів для адаптації.

Копінг-стратегії жінок-переселенок відіграють ключову роль у процесі адаптації до нових умов життя та подолання травматичного досвіду

переміщення. Класична транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман розглядає копінг як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання зовнішніх та внутрішніх вимог, що оцінюються як надмірні [74]. Дослідники виділяють два основні типи: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на активну зміну стресової ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію емоційних реакцій). У контексті вимушеного переміщення жінки демонструють специфічні патерни використання копінг-стратегій на трьох рівнях: поведінковому, емоційному та когнітивному.

Поведінкові копінг-стратегії включають конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або адаптацію до нових умов. Адаптивні стратегії охоплюють активний пошук роботи, навчання нових професійних навичок, волонтерську діяльність та участь у громадських організаціях [40]. Такі стратегії не лише допомагають вирішити практичні проблеми, але й відновлюють почуття контролю над власним життям. Емоційні копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційних реакцій та включають пошук емоційної підтримки, участь у групах взаємопідтримки, творчу діяльність та релігійні практики [77]. Жінки-ВПО частіше за чоловіків звертаються до стратегій пошуку емоційної підтримки, що проявляється в активному спілкуванні з іншими переселенками та зверненні до психологів [32]. Когнітивні копінг-стратегії включають позитивне переосмислення ситуації, планування майбутнього, прийняття реальності та пошук нових смислів у травматичному досвіді [66].

Психосоматичні прояви у жінок-ВПО є поширеним явищем, коли психологічний стрес впливає на загальне самопочуття [41]. Це може виявлятися у різних формах дискомфорту та погіршення якості життя. Часто жінки не усвідомлюють зв'язок між психологічним станом та фізичними симптомами, що ускладнює діагностику та лікування [2]. Психосоматичні розлади можуть стати хронічними та значно погіршувати якість життя.

Проблеми з довірою стають серйозною перешкодою для адаптації жінок-переселенок та можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психологічного

благополуччя [27]. Травматичний досвід може призвести до загальної недовіри до людей, інституцій та майбутнього. Жінка може стати надмірно обережною у стосунках, боятися відкриватися новим людям або приймати допомогу. Така поведінка створює замкнене коло, де ізоляція поглиблює психологічні проблеми [23]. Недовіра може поширюватися на державні установи, медичні заклади, школи та навіть волонтерські організації, що ускладнює отримання необхідної допомоги.

Система психологічного захисту часто включає різноманітні механізми, що допомагають справлятися з реальністю, яка здається нестерпною [43]. Ці механізми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними, залежно від ситуації та тривалості їх використання. Психологічні захисти жінок-переселенок можна систематизувати наступним чином:

- 1) витіснення травматичних спогадів з свідомості;
- 2) заперечення серйозності ситуації або її наслідків;
- 3) раціоналізація подій через пошук логічних пояснень;
- 4) проекція власних страхів та тривог на інших людей;
- 5) регресія до більш ранніх моделей поведінки [16].

Культурна адаптація може бути особливо складною, навіть якщо вони залишаються в межах своєї країни. Різні регіони можуть мати відмінні традиції, діалекти, звичаї харчування або релігійні практики. Жінка повинна не лише адаптуватися сама, але й допомогти адаптуватися своїм дітям, зберігаючи при цьому власну культурну ідентичність [21]. Культурні відмінності можуть проявлятися у ставленні до гендерних ролей, виховання дітей, релігійних практик або соціальних норм поведінки.

Фінансова незалежність стає критично важливою для психологічного благополуччя жінок-переселенок та впливає на всі аспекти їхнього життя. Дослідження української вченої Л.П. Гуляєвої показують складну фінансову ситуацію внутрішньо переміщених жінок [11]. Втрата економічної стабільності не лише створює практичні проблеми, але й підриває самооцінку та почуття

власної гідності. Жінка може відчувати провину за те, що не може забезпечити родину так, як раніше. Економічна залежність може створювати додаткові психологічні проблеми, включаючи почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям.

Вікові особливості суттєво впливають на психологічний профіль жінок-переселенок та визначають специфічні потреби кожної вікової групи [28]. Молоді жінки можуть легше адаптуватися до змін, водночас більше страждають від втрати життєвих планів та перспектив. Жінки середнього віку часто переживають кризу ідентичності, особливо якщо вони втратили кар'єру або соціальний статус. Літні жінки можуть мати більші труднощі з фізичною адаптацією, проте часто демонструють більшу психологічну стійкість завдяки життєвому досвіду [1]. Кожна вікова група має свої специфічні виклики та ресурси для подолання кризової ситуації.

Динаміка психологічного стану має свої закономірності та особливості розвитку в часі, які важливо розуміти для надання ефективної психологічної підтримки (див. рис. 1.2).

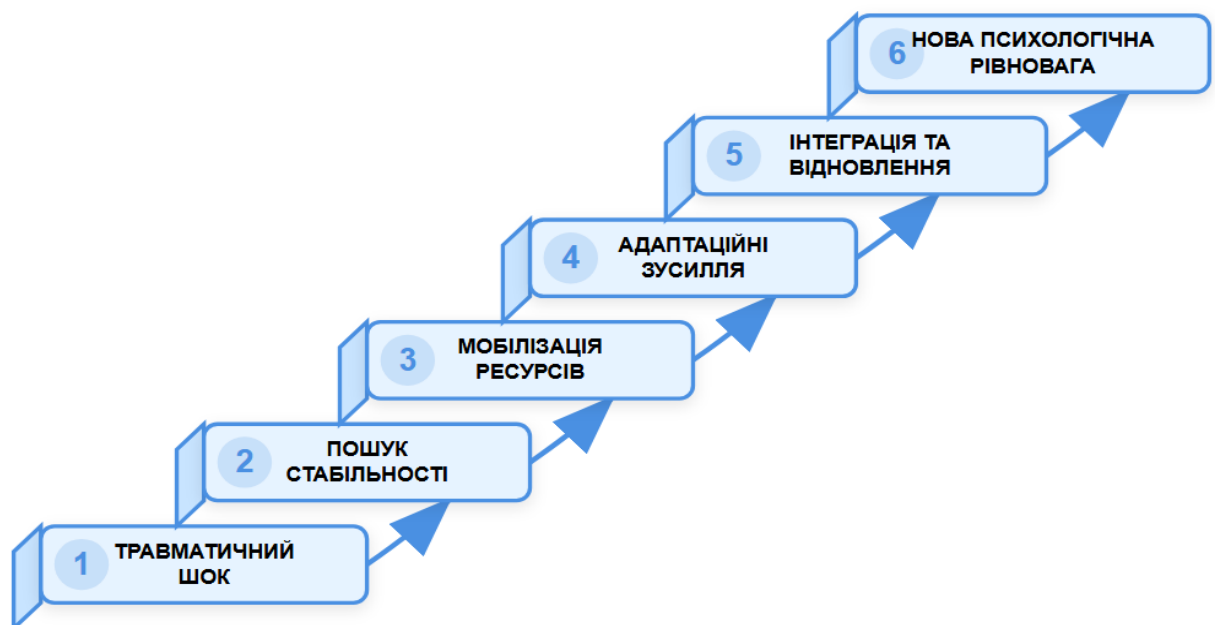


Рис. 1.2. Етапи психологічного відновлення жінок-ВПО

Стигматизація та дискримінація можуть серйозно впливати на психологічний стан жінок та створювати додаткові бар'єри для їхньої інтеграції

в нове середовище [78]. Вони можуть стикатися з упередженим ставленням з боку місцевого населення, яке може сприймати їх як тягар для громади або конкурентів за робочі місця. Такі відносини можуть призвести до інтерналізації негативних стереотипів та зниження самооцінки [37]. Дискримінація може проявлятися у сфері працевлаштування, освіти, медичного обслуговування або соціальних послуг, що ускладнює процес адаптації та погіршує психологічний стан.

Узагальнюючи психологічні особливості жінок-ВПО, можна сказати, що вони представляють складну та неоднорідну групу людей з унікальними потребами та викликами. Їхній психологічний профіль формується під впливом травматичного досвіду, гендерних ролей, соціальних очікувань та індивідуальних ресурсів опірності. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтеграції. Жінки-переселенки потребують не лише базової допомоги, але й спеціалізованої психологічної підтримки, яка враховує їхні унікальні потреби та сильні сторони. Важливо пам'ятати, що кожна жінка-ВПО є унікальною особистістю з власною історією, ресурсами та потенціалом для відновлення та розвитку. Ефективна робота з цією категорією населення вимагає комплексного підходу, який поєднує індивідуальну психологічну підтримку, групову роботу та системні зміни в суспільстві для створення більш інклюзивного та підтримуючого середовища.

1.3. Інтеграція жінок- ВПО в приймаючу громаду

Приймаючі громади стали справжніми героями під час найбільшої гуманітарної кризи в сучасній історії України. З перших днів повномасштабного вторгнення мільйони людей потребували негайного притулку, їжі та безпеки. Українські громади, особливо на заході та в центрі країни, відкрили свої двері для переселенців без будь-якої попередньої підготовки чи планування. За

статистикою, в багатьох громадах західної України частка ВПО становить 10-15% від кількості місцевого населення [48]. Це означає, що кожна десята людина на вулиці є переселенцем, що кардинально змінює демографічну структуру та соціальну динаміку громад. Жінки складають переважну більшість серед внутрішньо переміщених осіб - близько 60% від загальної кількості ВПО, оскільки часто змушені були евакуюватися разом з дітьми, залишивши чоловіків захищати країну [57]. Саме тому розуміння специфіки роботи приймаючої громади з жінками-переселенками є край важливим для формування ефективних стратегій інтеграції та соціальної підтримки.

Поняття приймаючої громади включає територіальну спільноту, яка надає прихисток та підтримку внутрішньо переміщеним особам. Приймаюча громада - це не просто географічна територія, а живий організм з власною культурою, традиціями, економікою та соціальною структурою [46]. Успішність інтеграції жінок-ВПО залежить від готовності цієї громади прийняти нових членів та створити умови для їхньої повноцінної участі в громадському житті [47]. Важливим є розуміння того, що кожна громада увійшла в період війни з власним унікальним досвідом, проблемами та ресурсами, які існували ще до початку масового переміщення.

Інтеграція розглядається експертами як двосторонній процес взаємної адаптації переселенців та приймаючу громаду. Це не означає, що переселенці повинні повністю асимілюватися та втратити свою ідентичність. Навпаки, справжня інтеграція передбачає створення нової спільної ідентичності, де і переселенці, і місцеві жителі збагачують один одного своїм досвідом та культурою [64]. Під терміном "інтеграція" фахівці розуміють системний процес залучення переміщених осіб в усі сфери життя приймаючої громади: побутову, економічну, культурну, аж до появи нової ідентичності як жителів громади, а не ВПО.

Дослідження українських науковців показують, що більшість громад на початку війни зосереджувалися на наданні базової гуманітарної допомоги. І.В. Шапошникова та І.Р. Пристай відзначають, що 90% громад у відповідь на запити

про інтеграційні програми надавали перелік послуг з роздачі їжі, одягу та організації компактного проживання [64]. Це свідчить про те, що поняття інтеграції часто плутається з наданням соціального захисту та гуманітарної допомоги. Результати досліджень показують, що значення слова "інтеграція", як і важливість цього процесу для громад, респонденти розуміють мало, тому плутають заходи інтеграції із заходами соціального захисту.

Дослідження Г.В. Возняка та його колег виявили основні інституційні проблеми інтеграції ВПО до життя в нових громадах [9]. Серед найбільших викликів - недостатність фінансових ресурсів у місцевих бюджетах, брак досвіду роботи з великою кількістю переселенців, а також психологічна неготовність як переселенців, так і місцевих жителів до тривалого спільного проживання. Багато громад сприймали приток ВПО як тимчасове явище і не розробляли довгострокові стратегії інтеграції. Крім того, кожна територіальна громада мала власні системні проблеми, які існували до початку війни: демографічні виклики, кадровий дефіцит, фінансові обмеження та інфраструктурні проблеми.

Наступна таблиця систематизує основні моделі роботи приймаючих громад (див. табл. 1.2) [47].

Таблиця 1.2.

Моделі роботи приймаючої громади з жінками-ВПО

Модель	Характеристики	Переваги	Недоліки
Гуманітарна	Надання базових послуг	Швидка мобілізація	Створює залежність
Соціальна	Інтеграція в соціальні послуги	Системний підхід	Потребує ресурсів
Економічна	Фокус на працевлаштуванні	Самодостатність	Ігнорує інші потреби
Комплексна	Цілісний підхід до інтеграції	Ефективна адаптація	Складна реалізація

Житлові питання залишаються найбільшочішими для жінок-переселенок та становлять основний виклик для приймаючої громади. У Дніпрі, наприклад, приблизно 50% місць тимчасового проживання для ВПО створено громадськими організаціями [20]. Це свідчить про активну роль громадянського суспільства у вирішенні житлових проблем. Однак тимчасове житло не може бути довгостроковим рішенням, особливо для жінок з дітьми, які потребують стабільності та можливості планувати майбутнє. Житло є одним із

найболючіших питань для ВПО, оскільки без вирішення житлових проблем неможливо говорити про повноцінну інтеграцію.

Культурні заходи та соціальна інтеграція часто стикаються з проблемою низької активності ВПО, що створює додаткові виклики для організаторів інтеграційних програм. Організатори скаржаться, що переселенці "не приходять" на культурні події. Причинами можуть бути незнання про події, неможливість взяти участь через догляд за дітьми, або нецікавий контент для людей з великих міст [47]. Особливо це стосується жінок-матерів, які обмежені в часі та можливостях через турботу про дітей. Для ефективної культурної інтеграції рекомендується проводити опитування перед плануванням подій, забезпечувати адресне інформування через тематичні чати та робити заходи доступними для різних категорій людей, включаючи мам з маленькими дітьми.

Економічна інтеграція жінок-ВПО часто ускладнюється стереотипним сприйняттям їхніх можливостей, що створює додаткові бар'єри на ринку праці. [46] Жінки-переселенки можуть стикатися з упередженим ставленням роботодавців, які вважають їх менш надійними через можливість повернення додому або через необхідність догляду за дітьми. Водночас багато жінок мають високу кваліфікацію та можуть стати цінним ресурсом для розвитку громад [78]. Дослідження показують, що 78% жінок ВПО успішно працевлаштовуються в нових громадах, однак найбільш уразливими групами залишаються жінки передпенсійного віку, матері з дітьми дошкільного віку та жінки з невисоким рівнем освіти [57].

Психологічна підтримка та ментальне здоров'я є критично важливими для жінок, але часто недооцінюється приймаючою громадою через культурні особливості сприйняття психологічних проблем. Український культурний паттерн, коли розмови про власні переживання сприймаються як щось неважливе, може приховати існуючі проблеми [50]. Активна позиція органів місцевого самоврядування з ініціювання програм психологічної підтримки може стати ключем до успішної інтеграції. Важливо розуміти, що кожна восьма людина в світі страждає від проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, тому

надання послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки необхідне як ніколи [39].

Розвиваючи тему соціальної підтримки, науковці підкреслюють важливість створення мереж взаємодопомоги між жінками-переселенками та місцевими жителями. Такі мережі можуть включати групи підтримки для матерів, кулінарні майстер-класи, де можна обмінятися традиціями, або спільні ініціативи з благоустрою території [38]. Ці активності не лише допомагають подолати соціальну ізоляцію, але й створюють основу для довгострокових дружніх стосунків [17]. Особливо успішними виявилися культурні практики, спрямовані на вивчення громади, до якої переїхали ВПО: екскурсії, квести, історичні лекції.

Наступна таблиця показує основні стратегії інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду та демонструє комплексність підходу до цієї проблеми (див. табл. 1.3) [48].

Таблиця 1.3.

Стратегії інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду

Сфера	Короткострокові заходи	Довгострокові стратегії	Очікувані результати
Житло	Тимчасове розміщення	Соціальне житло	Стабільність проживання
Освіта	Влаштування дітей у школи	Мовна підтримка	Адаптація дітей
Зайнятість	Тимчасові роботи	Перекваліфікація	Економічна незалежність
Соціалізація	Знайомство з громадою	Участь у самоврядуванні	Громадянська активність

Інформаційна підтримка є надзвичайно важливою для жінок-переселенок, оскільки допомагає їм зорієнтуватися в новій ситуації та знайти необхідну допомогу. Багато громад створили спеціальні інформаційні центри або призначили координаторів роботи з ВПО. Однак часто інформація надається хаотично або недоступна для всіх категорій переселенців [48]. Для якнайшвидшої адаптації ВПО мають володіти інформацією про можливості

реалізації своїх прав у приймаючій громаді, а громада - розуміти їхні потреби та можливості.

Виклики для приймаючої громади включають не лише організаційні та фінансові аспекти, але й психологічні, що часто недооцінюються при плануванні інтеграційних програм. Місцеві жителі можуть відчувати "втому від допомоги", особливо коли криза затягується на роки. Деякі громади стикаються з конкуренцією за робочі місця, місця в школах або медичних закладах. Ці напруження можуть особливо гостро проявлятися щодо жінок-переселенок, які часто потребують додаткової підтримки через материнські обов'язки [57]. Важливо також враховувати, що в умовах воєнного стану можна виділити п'ять типів населених пунктів: тил, НП що відновлюються, НП на лінії фронту, НП в облозі та тимчасово окуповані громади, кожен з яких має різні можливості для прийому та інтеграції ВПО [32].

Успішні практики інтеграції демонструють важливість комплексного підходу до роботи з жінками-переселенками [47]. Показовим прикладом є діяльність благодійного фонду "Гореніє" у Полтаві, який запровадив інноваційну модель соціокультурної інтеграції жінок ВПО через організацію щотижневих творчих вечорів. Кожної п'ятниці фонд запрошував видатних полтавців - поетів, митців, художників [41]. Ця практика виявилася надзвичайно ефективною, оскільки поступово жінки почали сприймати центр як дружнє місце, активно відвідувати інші заходи та навіть пропонувати власні ініціативи. Такий підхід забезпечив не лише культурне збагачення, але й формування довірчих стосунків між переселенками та місцевою спільнотою, що стало основою для подальшої соціальної інтеграції.

Інноваційні підходи до інтеграції включають створення рад ВПО, які стають інструментом локальної демократії та допомагають переселенцям інтегруватися у приймаючу громаду через участь у прийнятті рішень. Такі ради допомагають переселенцям інтегруватися в приймаючу громаду через участь у прийнятті рішень та планування розвитку території. Жінки-переселенки часто

активно включаються в роботу таких рад, привносячи свій досвід та ідеї [17]. Ці структури стають мостом між потребами ВПО та можливостями громади.

Фінансові виклики для громад є значними та потребують системного підходу до вирішення. Ухвалений Закон України «Про Державний бюджет України на 2025 рік» передбачає 48,6 млрд грн на виплати для внутрішньо переміщених осіб. У 2022-му ця сума була близько 73 млрд грн, а у 2023-му було 57 млрд грн [8]. Однак ці кошти покривають лише базові потреби, не включаючи витрати на інтеграційні програми та розвиток інфраструктури громад. Важливо розуміти, що продумана послідовна інтеграція переселенців здатна не лише покращити доходи ВПО, а й збільшити податкові надходження до місцевих бюджетів.

Підприємницька активність жінок-переселенок стає важливим чинником їхньої інтеграції та розвитку приймаючої громади [11]. Дослідження показують, що близько чверті жінок-підприємниць зазначили, що їхній бізнес є релокованим, але більшість започаткували власну справу вже після переїзду. Для значної кількості жінок-ВПО підприємницька діяльність стала вимушеною мірою після втрати роботи [23]. Успішні історії жінок-переселенок на Закарпатті демонструють, що переселенки не тільки виживають, а й створюють екосистему нових бізнесів, що робить регіон сильнішим [51].

Децентралізація та місцеве самоврядування відіграють ключову роль у процесах інтеграції, створюючи основу для ефективної роботи з ВПО. Громади, які мають більше повноважень та ресурсів, демонструють кращі результати в роботі з ВПО [46]. Важливою є також співпраця між різними рівнями влади - від місцевого до національного. Ефективні програми інтеграції потребують координації зусиль всіх зацікавлених сторін, включаючи громадські організації, бізнес та міжнародні донорські організації [9]. Місцеві органи влади та органи місцевого самоврядування мають бути зацікавлені в тому, щоб нові мешканці громади були економічно спроможні платити податки, створювали бізнеси та нові робочі місця, брали участь у громадському житті.

Самоорганізація жінок-переселенок стає потужним ресурсом для громади, що демонструє приклад Сколівської громади [26]. Центр "Жіночі перспективи" через свій проект довів, що жінки-переселенки не є тягарем для громади, а навпаки - ресурсом. Вони можуть дуже багато, самоорганізуються, співпрацюють, рухають свій бізнес вперед. Важлива робота над пошуком ресурсу, допомога їм знайти мотивацію, можливості долати перешкоди [25]. Цей проект передбачає консультативну і адвокаційну допомогу, яка дає можливість жінкам згуртуватися, подавати свої ініціативи, бути більш видимими та добиватися покращення свого становища.

Практичний досвід показує, що найуспішніша приймаюча громада - це та, яка розглядає ВПО не як тимчасову проблему, а як потенціал для розвитку. Жінки-переселенки можуть стати каталізаторами позитивних змін в громаді, привносячи нові ідеї, навички та енергію. Громада, яка інвестує в інтеграцію жінок, отримує довгострокові переваги у вигляді збільшення податкових надходжень, розвиток малого бізнесу та зміцнення соціальної згуртованості. Водночас важливо пам'ятати, що успішна інтеграція - це процес, який вимагає часу, терпіння та постійних зусиль з боку всіх учасників. Приймаюча громада, яка розуміє цю відповідальність та готова інвестувати в майбутнє, створює основу для сталого розвитку та соціальної гармонії. Ключовим є розуміння того, що інтеграція та адаптація ВПО у новій територіальній громаді є важливою передумовою для належного забезпечення їхніх прав у найближчому майбутньому, а також чинником громадянської консолідації та розвитку громадянського суспільства.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури дозволив визначити ключові концептуальні підходи до вивчення проблеми інтеграції жінок внутрішньо переміщених осіб в приймаючу громаду та створити теоретико-методологічне підґрунтя для емпіричного дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок-ВПО в українських реаліях повномасштабної війни.

Встановлено, що процес інтеграції жінок-ВПО є багатовимірним феноменом, який включає соціальну, економічну, культурну та психологічну складові. Соціально-психологічна інтеграція розглядається як двосторонній процес взаємної адаптації переселенців та приймаючої громади, що передбачає формування нової спільної ідентичності при збереженні культурної самобутності. Ключовими чинниками успішної інтеграції визначено: рівень соціальної підтримки (формальної та неформальної), резильєнтність особистості, наявність адаптаційних ресурсів, готовність приймаючої громади до прийняття переселенців, доступність інтеграційних програм та послуг. Етапність процесу адаптації включає кризовий, стабілізаційний, інтеграційний етапи та етап самореалізації, кожен з яких має специфічні психологічні завдання та виклики.

Виявлено специфічні психологічні особливості жінок-ВПО, які формуються під впливом травматичного досвіду переміщення, гендерних ролей та соціальних очікувань. Емоційний стан жінок-переселенок характеризується підвищеними рівнями тривожності, депресії та посттравматичного стресу, що ускладнюється необхідністю виконання материнських функцій та турботи про родину. Когнітивні особливості включають звуження уваги, катастрофічне мислення та порушення концентрації. Ідентичність жінок-ВПО зазнає кардинальних трансформацій на професійному, соціальному та особистісному рівнях. Копінг-стратегії жінок-переселенок реалізуються на трьох рівнях: поведінковому (активний пошук роботи, волонтерство, участь у громадських

організаціях), емоційному (пошук соціальної підтримки, творча діяльність, релігійні практики) та когнітивному (позитивне переосмислення, планування майбутнього, прийняття реальності). Адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють успішнішій інтеграції, тоді як уникаючі стратегії корелюють з вищими рівнями психологічного дистресу.

Обґрунтовано роль приймаючої громади як активної учасниці інтеграційного процесу, чия готовність та ресурси значною мірою визначають успішність адаптації жінок-ВПО. Ефективна інтеграція вимагає комплексного підходу, що включає вирішення житлових питань, забезпечення економічної активності, надання психологічної підтримки, організацію культурних та соціальних заходів, створення інформаційної підтримки та розвиток мереж взаємодопомоги. Партисипативний підхід передбачає розгляд жінок-переселенок як активних учасниць власного життя, здатних приймати рішення та впливати на процеси інтеграції. Успішні практики інтеграції демонструють важливість створення рад ВПО, підтримки підприємницької активності жінок, організації культурних заходів та розвитку локальної демократії. Інтеграція розглядається не як тимчасова проблема, а як довгостроковий процес, що може стати чинником розвитку громад через культурний обмін, економічну активність та соціальне збагачення.

Виявлені теоретичні закономірності та специфічні особливості жіночого досвіду переміщення визначають необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції, які враховують багатовимірність адаптаційних процесів, гендерну специфіку копінг-стратегій та роль приймаючої громади у створенні сприятливого середовища для повноцінного включення жінок-переселенок у життя українського суспільства.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ІНТЕГРАЦІЮ ЖІНОК ВПО В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ

2.1. Вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду

Соціально-психологічні чинники відіграють вирішальну роль у процесі інтеграції жінок внутрішньо переміщених осіб в приймаючу громаду. Успішність адаптації та інтеграції залежить від складної взаємодії індивідуальних психологічних характеристик переселенок, особливостей соціального середовища приймаючої громади та якості підтримки, яку вони отримують. Розуміння механізмів цього впливу є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги та соціальної інтеграції жінок-ВПО.

Дослідження показують, що соціально-психологічні чинники можна розглядати у кількох ключових вимірах: особистісному, міжособистісному, груповому та громадському [46]. Кожен з цих рівнів має специфічні механізми впливу на процеси інтеграції та вимагає окремого аналізу для розуміння загальної картини адаптації жінок-переселенок.

Особистісні психологічні чинники становлять внутрішній ресурс жінок-ВПО, що визначає їхню здатність долати труднощі та адаптуватися до нових умов життя. Центральне місце серед цих чинників посідає резильєнтність - психологічна стійкість особистості, здатність відновлюватися після травматичних подій та зберігати функціональність в умовах стресу. Британська дослідниця Т. Карацяс та її колеги продемонстрували, що резильєнтність та копінг-стратегії по-різному впливають на розвиток симптомів посттравматичного стресу серед українських жінок-біженок та внутрішньо переміщених осіб [74]. Високий рівень резильєнтності дозволяє жінкам не лише

переживати травматичний досвід переміщення, але й використовувати його як ресурс для особистісного зростання та розвитку нових життєвих компетенцій.

Резильєнтність тісно пов'язана з адаптаційними здібностями особистості. Жінки з високим рівнем психологічної стійкості демонструють кращі показники соціальної адаптації, швидше встановлюють нові соціальні зв'язки та ефективніше інтегруються у життя приймаючої громади [66]. Водночас низька резильєнтність може стати серйозною перешкодою для адаптації, призводячи до хронічного стресу, депресивних станів та соціальної ізоляції.

Соціальна адаптація як комплексний процес пристосування до нового соціального середовища включає кілька взаємопов'язаних компонентів. О.В. Котух підкреслює, що успішність адаптації безпосередньо впливає на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб [23]. Соціальна адаптація охоплює не лише зовнішні прояви пристосування, такі як працевлаштування чи влаштування дітей до школи, але й внутрішні процеси переосмислення власної ідентичності, прийняття нових соціальних норм та формування почуття приналежності до нової громади.

Дослідження міжнародних науковців показують, що соціальна адаптація має етапний характер і включає різні рівні функціонування особистості [69]. На початкових етапах переміщення жінки стикаються з необхідністю задоволення базових потреб – житла, безпеки, доступу до медичних послуг. Поступово фокус зміщується на психологічну адаптацію, що включає прийняття нової життєвої ситуації, подолання травматичного досвіду та відновлення емоційної рівноваги. Найвищим рівнем соціальної адаптації є активна інтеграція в життя громади, участь у громадських процесах та відчуття себе повноправним членом суспільства.

Інтеграція в громаду як соціально-психологічний процес передбачає не лише адаптацію жінок-ВПО до нових умов, але й їхнє активне включення у всі сфери життя приймаючої громади. Італійська дослідниця Л. Міджоріні та її колеги наголошують на ключовій ролі приймаючої громади у процесі відновлення після вимушеної міграції [77]. Інтеграція включає домашню сферу

(участь у веденні домашнього господарства, догляд за дітьми), соціальну сферу (встановлення дружніх зв'язків, участь у дозвіллі), продуктивну діяльність (працевлаштування, навчання, волонтерство) та використання сучасних технологій для підтримання соціальних контактів.

Успішна інтеграція характеризується досягненням балансу між збереженням власної культурної ідентичності та прийняттям нових соціальних норм і цінностей [36]. Жінки-переселенки повинні знайти способи поєднання свого попереднього досвіду з новими реаліями, що вимагає значних психологічних ресурсів та гнучкості. Формування бікультурної ідентичності дозволяє комфортно функціонувати в обох культурних контекстах, зберігаючи зв'язок з власним минулим та одночасно інтегруючись у культурне середовище нової громади.

Соціальна підтримка виступає одним із найпотужніших предикторів успішної інтеграції жінок-переселенок [22]. Вона має багатовимірний характер і включає емоційну підтримку (співчуття, розуміння, можливість поділитися переживаннями), інструментальну підтримку (практична допомога у вирішенні повсякденних проблем), інформаційну підтримку (надання корисної інформації, порад) та оціночну підтримку (зворотний зв'язок, підтвердження цінності особистості). Джерелами соціальної підтримки можуть бути як формальні структури (державні установи, громадські організації, соціальні служби), так і неформальні мережі (родина, друзі, сусіди, релігійні спільноти).

Дослідження показують, що жінки, які отримують адекватну соціальну підтримку, демонструють нижчі рівні тривожності та депресії, швидше адаптуються до нових умов життя та активніше інтегруються у громадське життя [62]. Водночас відсутність або недостатність соціальної підтримки може призвести до соціальної ізоляції, погіршення психічного здоров'я та хронічних труднощів з адаптацією. Особливо важливою є емоційна підтримка, оскільки вона допомагає жінкам справлятися з почуттями самотності, страху та невизначеності, які є типовими для ситуації вимушеного переміщення.

Взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками має складний та динамічний характер. Резильєнтність впливає на здатність жінки ефективно використовувати доступну соціальну підтримку та активно шукати нові можливості для інтеграції. Успішна соціальна адаптація, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість та розширює соціальні мережі підтримки. Якісна інтеграція в громаду створює сприятливі умови для подальшого розвитку адаптаційних ресурсів та підвищення загального психологічного благополуччя.

Важливо відзначити, що вплив соціально-психологічних чинників не є статичним – він змінюється залежно від етапу адаптації, індивідуальних особливостей жінок та характеристик приймаючої громади [64]. На початкових етапах переміщення критичного значення набувають базова соціальна підтримка та доступ до ресурсів. У міру стабілізації ситуації на перший план виходять питання психологічної адаптації, формування нових соціальних зв'язків та активної інтеграції в громаду. На завершальних етапах ключову роль відіграє самореалізація, можливість вносити власний вклад у розвиток громади та відчуття себе її повноправним членом.

Програми підтримки мають бути спрямовані не лише на надання базової допомоги, а й на розвиток психологічної стійкості, сприяння соціальній адаптації, створення мереж підтримки та забезпечення можливостей для повноцінної інтеграції в життя громади. Партисипативний підхід, який розглядає жінок-переселенок як активних учасниць власного життя, а не пасивних отримувачів допомоги, виявляється найбільш ефективним для досягнення довгострокових позитивних результатів.

Таким чином, соціально-психологічні чинники - резильєнтність, соціальна адаптація, інтеграція в громаду та соціальна підтримка - формують складну систему взаємовпливів, що визначає успішність інтеграції жінок-ВПО в приймаючі громади. Емпіричне дослідження цих чинників дозволить глибше зрозуміти механізми їхнього впливу та розробити науково обґрунтовані рекомендації для психологічної практики роботи з жінками-переселенками.

2.2. Дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок ВПО в приймаючу громаду

Емпіричне дослідження проводилося на базі КЗ "Центр надання соціальних послуг" Гірської міської територіальної громади Сіверськодонецького району Луганської області. У зв'язку з воєнними діями місце фактичного розташування тимчасово перенесено до Дніпропетровській обл. с. Богданівка, де здійснюється надання соціальних та психологічних послуг внутрішньо переміщеним особам.

Вибірку дослідження склали 30 жінок віком від 25 до 55 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб і перебувають на обліку в Центрі надання соціальних послуг. Усі учасниці дослідження є переселенками з Луганської області, які змушені були покинути свої домівки у зв'язку з повномасштабним вторгненням у лютому 2022 року.

Усі учасниці дослідження брали участь у ньому добровільно, після отримання інформації про мету та завдання дослідження. Було забезпечено конфіденційність отриманих даних та дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють виявити різні аспекти соціально-психологічної адаптації та інтеграції жінок-ВПО.

1. Методика дослідження соціальної адаптованості

Методика призначена для швидкої оцінки рівня соціальної адаптованості особистості. Оригінальна версія була розроблена для діагностики адаптаційних можливостей підлітків та дорослих у різних життєвих ситуаціях. Методика пройшла адаптацію для використання в україномовному середовищі та показала високу валідність при роботі з різними категоріями населення.

Опитувальник складається з 25 тверджень, що описують різні прояви дезадаптації особистості. Респондент оцінює кожне твердження за принципом

"Так" або "Ні", залежно від того, чи є це твердження справедливим стосовно нього.

Методика проводиться індивідуально або в групі. Час виконання становить 10-15 хвилин. Інструкція є простою та зрозумілою для респондентів різного освітнього рівня.

Підраховується загальна кількість відповідей "Так" на всі твердження. Загальний бал інтерпретується наступним чином:

- 1-3 бали – висока адаптованість: особа демонструє високий рівень пристосування до соціального середовища, впевненість у собі, відсутність внутрішніх конфліктів;
- 4-10 балів – середня адаптованість: особа загалом адаптована до соціального середовища, однак можуть спостерігатися окремі труднощі адаптації;
- 11-20 балів – низька адаптованість: особа має значні труднощі з адаптацією, підвищену тривожність, можливі внутрішні конфлікти;
- 21-25 балів – дуже низька адаптованість: особі властива виражена невпевненість у собі, серйозні внутрішні конфлікти, значні труднощі соціального функціонування.

Методика має задовільні показники надійності та валідності. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) становить 0,76-0,82 для різних вибірок.

Методика була обрана для дослідження як експрес-інструмент оцінки загального рівня соціальної адаптованості жінок-ВПО. Швидкість проведення та простота інтерпретації дозволяють ефективно використовувати її в умовах роботи соціальних служб.

2. Опитувальник соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса – Р. Даймонда

Методика була розроблена американськими психологами Карлом Роджерсом та Розалінд Даймонд у рамках гуманістичного підходу до психології

особистості. Опитувальник базується на уявленнях про самоактуалізацію особистості та її здатність до конструктивної адаптації в соціальному середовищі. Методика пройшла адаптацію та валідизацію в Україні, показавши високу ефективність у різних сферах психологічної практики.

Опитувальник складається зі 101 твердження, які оцінюються за 7-бальною шкалою (від 0 до 6 балів). Методика діагностує 13 інтегральних показників соціально-психологічної адаптації, об'єднаних у 6 основних шкал.

Структура методики:

Шкала "Адаптація" включає два полюси:

- Адаптивність (а) – 37 тверджень (норма: 68-136 балів): високі показники свідчать про успішну адаптацію особистості, здатність ефективно функціонувати в соціальному середовищі;
- Дезадаптивність (б) – 35 тверджень (норма: 68-136 балів): високі показники вказують на труднощі адаптації, можливі порушення соціального функціонування.

Шкала "Самоприйняття":

- Прийняття себе (а) – 11 тверджень (норма: 22-42 бали): відображає позитивне ставлення до себе, самоповагу;
- Неприйняття себе (б) – 7 тверджень (норма: 14-28 балів): вказує на негативне самоставлення, незадоволеність собою.

Шкала "Прийняття інших":

- Прийняття інших (а) – 6 тверджень (норма: 12-24 бали): характеризує здатність приймати інших людей такими, якими вони є;
- Неприйняття інших (б) – 7 тверджень (норма: 14-28 балів): свідчить про критичне, відкидаюче ставлення до оточуючих.

Шкала "Емоційний комфорт":

- Емоційний комфорт (а) – 7 тверджень (норма: 14-28 балів): відображає позитивний емоційний стан, оптимізм;
- Емоційний дискомфорт (б) – 7 тверджень (норма: 14-28 балів): вказує на тривожність, напруженість, дискомфорт.

Шкала "Інтернальність":

- Внутрішній контроль (а) – 13 тверджень (норма: 26-52 бали): характеризує відповідальність, самоконтроль, впевненість у собі;
- Зовнішній контроль (б) – 9 тверджень (норма: 18-36 балів): свідчить про схильність покладатися на зовнішні обставини, відсутність відповідальності.

Шкала "Домінування":

- Домінування (а) – 3 твердження (норма: 6-12 балів): відображає здатність впливати на інших, лідерські якості;
- Підлеглість (б) – 6 тверджень (норма: 12-24 бали): характеризує схильність підкорятися, залежність від інших.

Додаткові показники:

- Шкала "Есканізм" (уникнення проблем) – 5 тверджень (норма: 10-20 балів): вимірює схильність уникати вирішення проблем, втікати від реальності;
- Шкала "Неправда" – 9 тверджень (норма: 18-36 балів): діагностує щирість відповідей респондента, виявляє тенденцію до соціально бажаних відповідей.

Методика проводиться індивідуально. Час виконання становить 30-40 хвилин. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою, вибираючи той варіант відповіді, який найбільше відповідає його досвіду.

Для кожної шкали підраховується сума балів за відповідними твердженнями. Отримані результати порівнюються з нормативними значеннями. Результати, що перевищують норму, інтерпретуються як високі, нижчі від норми – як низькі.

Інтерпретація результатів:

- Високі показники адаптивності свідчать про успішну соціально-психологічну адаптацію;

- Баланс між прийняттям себе та інших характеризує гармонійність особистості;
- Переважання внутрішнього контролю над зовнішнім вказує на психологічну зрілість;
- Високі показники есканізму можуть свідчити про використання унікаючих стратегій подолання стресу.

Методика має високі показники надійності (коефіцієнт альфа Кронбаха 0,83-0,91 для різних шкал) та конструктної валідності.

Методика К. Роджерса – Р. Даймонда була обрана як базовий інструмент дослідження соціально-психологічної адаптації жінок-ВПО завдяки своїй комплексності та можливості оцінити різні аспекти адаптаційного процесу. Методика дозволяє отримати детальний профіль адаптації особистості, що є критично важливим для розуміння психологічного стану жінок-переселенок.

3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала резильєнтності була розроблена американськими психіатрами Кетрін М. Коннор та Джонатан Р. Т. Девідсон у 2003 році для оцінки психологічної стійкості особистості. Оригінальна версія містила 25 пунктів, згодом було створено коротку версію з 10 пунктів (CD-RISC-10), яка зберегла психометричні властивості повної версії при значному скороченні часу проведення. Українська адаптація методики була здійснена Школіною Н.В., Шаповал І.І., Орловою І.В., Кедик І.О., Станіславчуком М.А. у 2020 році та пройшла валідацію на вибірці українського населення.

Резильєнтність розуміється як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних подій. Концепція резильєнтності базується на уявленнях про те, що психологічна стійкість не є вродженою характеристикою, а розвивається протягом життя та може бути посилена через психологічні інтервенції.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 ("зовсім не правда / ніколи") до 4 ("правда майже завжди / завжди").

Респондент оцінює, наскільки кожне твердження було правдивим для нього протягом останнього місяця.

Шкала вимірює кілька компонентів резильєнтності:

- 1) здатність адаптуватися до змін;
- 2) здатність справлятися з труднощами;
- 3) здатність долати стрес;
- 4) здатність зберігати ясність мислення під тиском;
- 5) здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі;
- 6) здатність справлятися з неприємними почуттями.

Методика проводиться індивідуально або в групі. Час виконання становить 5-10 хвилин. Інструкція проста та зрозуміла для респондентів будь-якого освітнього рівня.

Загальний бал резильєнтності обчислюється як сума балів за всіма 10 пунктами. Діапазон можливих балів – від 0 до 40.

Інтерпретація результатів:

- 0-26 балів – низька резильєнтність: особа має значні труднощі з подоланням стресових ситуацій, може потребувати додаткової психологічної підтримки для розвитку адаптивних навичок;
- 27-32 бали – помірна резильєнтність: особа має достатні ресурси для подолання більшості стресових ситуацій, однак в окремих випадках може потребувати підтримки;
- 33-40 балів – висока резильєнтність: особа демонструє високу здатність до адаптації, швидко відновлюється після стресових подій і ефективно долає життєві труднощі.

Українська версія CD-RISC-10 має високі показники надійності: коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,84, тест-ретестова надійність є високою. Методика показала високу конструктну та критеріальну валідність при дослідженні різних популяцій, включаючи осіб з травматичним досвідом.

Шкала CD-RISC-10 була обрана для дослідження як ключовий інструмент оцінки психологічної стійкості жінок-ВПО. Резильєнтність є одним із

найважливіших предикторів успішної адаптації та інтеграції після вимушеного переміщення. Методика особливо релевантна для роботи з внутрішньо переміщеними особами, оскільки дозволяє оцінити їхню здатність долати травматичний досвід та адаптуватися до нових умов життя.

4. Опитувальник інтеграції в громаду CIQ-R (Community Integration Questionnaire-Revised)

Опитувальник інтеграції в громаду був розроблений Barry Willer та його колегами в США для оцінки рівня інтеграції людей після травматичних ушкоджень мозку. Методика базувалася на концепції "ефективного виконання ролей у громадському середовищі" (Willer et al., 1993). Оригінальна версія опитувальника (CIQ) містила 15 питань. У 2014 році австралійськими дослідниками Ліббі Каллавей, Ді Вінклер та їх колегами була створена переглянута версія (CIQ-R), яка включила додаткові питання про використання електронних соціальних мереж та була валідизована на репрезентативній вибірці з 2000 австралійців. Для потреб даного дослідження був здійснений авторський переклад методики українською мовою.

Інтеграція в громаду розуміється як активна участь особистості у всіх сферах життя громади – від ведення домашнього господарства до участі в громадських процесах. Успішна інтеграція передбачає не лише фізичну присутність у громаді, але й психологічне почуття приналежності, встановлення соціальних зв'язків та можливість самореалізації.

Опитувальник CIQ-R складається з 18 питань, об'єднаних у 4 підшкали. Респондент відповідає на запитання про свою активність протягом останнього місяця.

Структура методики:

1. Домашня інтеграція (питання 1-6, діапазон балів 0-12): Оцінює рівень участі особистості у веденні домашнього господарства, включаючи покупки, приготування їжі, виконання домашніх обов'язків, догляд за дітьми, планування соціальних заходів та керування фінансами. Кожне питання оцінюється за 3-

бальною шкалою: 2 бали – виконує сам/сама, 1 бал – виконує разом з кимось, 0 балів – виконує хтось інший.

2. Соціальна інтеграція (питання 7-11, діапазон балів 0-10): Вимірює активність особистості поза домом, включаючи участь у покупках, дозвільних заходах, відвідування друзів та родичів, наявність довірчого друга. Оцінюється частота активностей та характер соціальної взаємодії (на самоті чи з іншими).

3. Продуктивність (питання 12-15, діапазон балів 0-7): Оцінює частоту виходів за межі дому, статус зайнятості (робота, навчання) та участь у волонтерській діяльності. Бали нараховуються за комплексною системою, що враховує поєднання різних видів продуктивної діяльності.

4. Електронні соціальні мережі (питання 16-18, діапазон балів 0-6): Нова підшкала, додана у переглянутій версії, вимірює частоту використання сучасних технологій для соціальних контактів: листування через інтернет, відеозв'язок, телефонні дзвінки та текстові повідомлення.

Методика проводиться індивідуально або в невеликих групах. Час виконання становить 10-15 хвилин. Методика може заповнюватися респондентом самотійно або за допомогою інтерв'юера.

Обробка результатів:

- Для кожної підшкали підраховується сума балів за відповідними питаннями;
- Загальний бал CIQ-R обчислюється як сума балів всіх чотирьох підшкал;
- Діапазон загального балу: від 0 до 35 балів;
- Вищі бали вказують на кращу інтеграцію в громаду.

Методика не має чітких нормативних меж, оскільки рівень інтеграції залежить від багатьох факторів (віку, освіти, місця проживання). Інтерпретація здійснюється шляхом:

- Порівняння індивідуальних показників з груповими середніми;
- Аналізу профілю інтеграції за окремими підшкалами;
- Виявлення сфер, де особа функціонує успішно, та сфер, що потребують підтримки.

Згідно з нормативними даними, отриманими на австралійській вибірці:

- Середній загальний бал: 22-23;
- Домашня інтеграція: 7-8 балів;
- Соціальна інтеграція: 6-7 балів;
- Продуктивність: 4-5 балів;
- Електронні соціальні мережі: 3 бали.

Переглянута версія CIQ-R продемонструвала високі психометричні властивості. Тест-ретестова надійність для загального балу становить $r = 0,84$. Факторна структура з чотирма підшкалами підтверджена конфірмаційним факторним аналізом. Методика показала хорошу конструктну валідність через кореляції з іншими показниками соціального функціонування.

Опитувальник CIQ-R був обраний як основний інструмент оцінки інтеграції жінок-ВПО у приймаючі громади. Методика дозволяє комплексно оцінити різні аспекти інтеграції – від побутової сфери до соціальної активності та використання сучасних технологій для підтримання соціальних зв'язків. Це особливо важливо для розуміння того, наскільки успішно жінки-переселенки включаються у різні сфери життя нової громади. Включення підшкали електронних соціальних мереж відображає сучасні реалії, коли онлайн-комунікація стає важливим каналом підтримання соціальних зв'язків, особливо для людей, що опинилися далеко від рідних і близьких.

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частотний аналіз) та методи статистичного аналізу (t-критерій Стюдента для порівняння середніх значень, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту

Констатувальний експеримент проводився у жовтні 2025 року на базі КЗ "Центр надання соціальних послуг" Гірської міської територіальної громади. У дослідженні взяли участь 30 жінок-ВПО віком від 25 до 55 років. Метою констатувального етапу було встановлення рівня соціально-психологічної адаптації, резильєнтності та інтеграції жінок-переселенок в приймаючу громаду.

За результатами діагностики за методикою дослідження соціальної адаптованості було проаналізовано рівень адаптованості 30 жінок-ВПО. Повні індивідуальні результати представлені у Додатку А (див. табл. А.1).

Аналіз індивідуальних результатів показує значну варіативність показників адаптованості серед жінок-ВПО. Найнижчі бали (1-3) отримали 4 респонденти, що свідчить про їхню успішну адаптацію до нових умов життя. Водночас 3 респонденти показали дуже низькі результати (21-23 бали), що вказує на необхідність надання їм спеціалізованої психологічної підтримки. Узагальнені результати за групами адаптованості (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями соціальної адаптованості

Рівень адаптованості	Діапазон балів	Кількість осіб	% від загальної кількості
Висока	1-3	4	13,3
Середня	4-10	12	40,0
Низька	11-20	11	36,7
Дуже низька	21-25	3	10,0
Разом		30	100,0

Для наочного представлення отриманих результатів побудовано сегментограму (див. рис. 2.1).

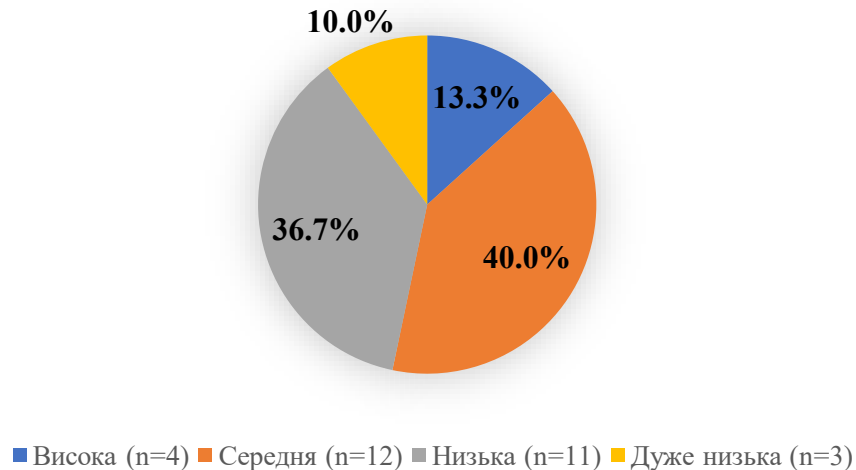


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу респондентів за рівнями соціальної адаптованості

Отримані результати показують, що більшість жінок-ВПО (76,7%) мають низький та середній рівні соціальної адаптованості. Високий рівень виявлено у 4 респондентів (13,3%), середній рівень характерний для 12 осіб (40,0%), низький рівень – у 11 респондентів (36,7%), дуже низький – у 3 осіб (10,0%). Ці дані свідчать про те, що значна частина жінок-переселенок відчуває складнощі у пристосуванні до нових умов життя та потребує психологічної підтримки.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дозволив проаналізувати різні аспекти адаптаційного процесу жінок-ВПО. Повні індивідуальні результати за всіма шкалами представлені у Додатку Б (див. табл. Б.1).

Узагальнені результати за основними шкалами методики представлено в таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями соціально-психологічної адаптації (методика К. Роджерса – Р. Даймонда)

Шкала	Рівень	Діапазон балів	Кількість осіб	%
Адаптивність	Нижче норми	Менше 68	5	16,7
	Норма	68-136	20	66,6
	Вище норми	Більше 136	5	16,7
Прийняття себе	Нижче норми	Менше 22	3	10,0
	Норма	22-42	24	80,0

	Вище норми	Більше 42	3	10,0
Прийняття інших	Нижче норми	Менше 12	4	13,3
	Норма	12-24	23	76,7
	Вище норми	Більше 24	3	10,0
Емоційний комфорт	Нижче норми	Менше 14	3	10,0
	Норма	14-28	25	83,3
	Вище норми	Більше 28	2	6,7
Внутрішній контроль	Нижче норми	Менше 26	4	13,3
	Норма	26-52	24	80,0
	Вище норми	Більше 52	2	6,7

Для візуалізації отриманих результатів побудовано стовпчасту діаграму розподілу респондентів за рівнем адаптивності (див. рис. 2.2).

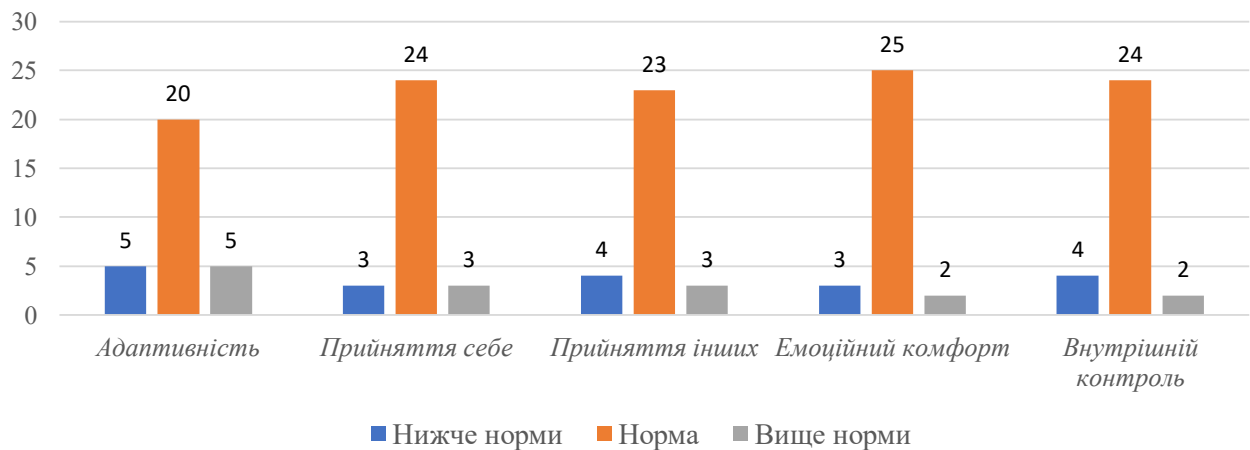


Рис. 2.2. Стовпчаста діаграма розподілу респондентів за рівнем адаптивності

Результати показують, що більшість жінок-ВПО за шкалою адаптивності мають показники в межах норми (66,6%). За шкалою прийняття себе 80,0% респондентів перебувають у нормативному діапазоні, що свідчить про збережене самоставлення попри складні життєві обставини. Показники прийняття інших також переважно відповідають нормі (76,7%), що вказує на збережену здатність встановлювати соціальні контакти. За шкалою емоційного комфорту 83,3% жінок демонструють нормативні показники. Внутрішній контроль характерний для 80,0% респондентів, що свідчить про здатність брати відповідальність за власне життя.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволила оцінити психологічну стійкість жінок-ВПО. Повні індивідуальні результати представлені у Додатку В (див. табл. В.1).

Узагальнені результати за рівнями резильєнтності представлено в таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низька	0-26	14	46,7
Помірна	27-32	10	33,3
Висока	33-40	6	20,0
Разом		30	100,0

Для наочного представлення результатів побудовано сегментограму розподілу респондентів за рівнем резильєнтності (див. рис. 2.3).

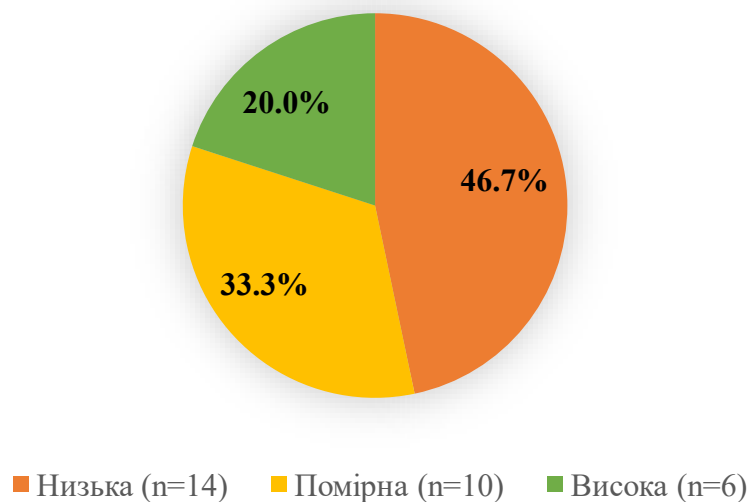


Рис. 2.3. Сегментограма розподілу респондентів за рівнем резильєнтності

Опитувальник інтеграції в громаду (CIQ-R) дозволив оцінити рівень включення жінок-ВПО у різні сфери життя приймаючої громади. Повні індивідуальні результати представлені у Додатку Г (див. Додатку Г).

Узагальнені результати за рівнями інтеграції в громаду представлено в таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнем інтеграції в громаду

Рівень інтеграції	Діапазон балів	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	0-15	8	26,7
Середній	16-25	16	53,3
Високий	26-35	6	20,0
Разом		30	100,0

Для візуалізації результатів побудовано гістограму розподілу респондентів за рівнем інтеграції в громаду (див. рис. 2.4).

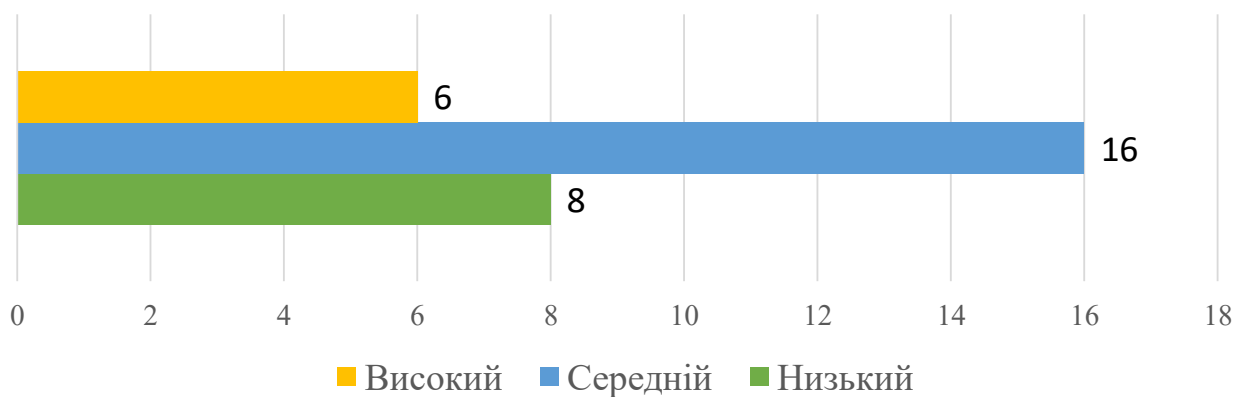


Рис. 2.4. Гістограма розподілу респондентів за рівнем інтеграції в громаду

Отримані результати показують, що більшість жінок-ВПО (53,3%) мають середній рівень інтеграції в громаду. Низький рівень виявлено у 8 респондентів (26,7%), що свідчить про значні труднощі включення у життя приймаючої громади. Високий рівень інтеграції характерний для 6 осіб (20,0%), які активно беруть участь у різних сферах громадського життя.

Детальний аналіз окремих підшкал опитувальника CIQ-R представлено в таблиці (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Середні показники за підшкалами опитувальника CIQ-R

Підшкала	Середній бал	Стандартне відхилення	Діапазон
Домашня інтеграція	7,6	2,1	4-11
Соціальна інтеграція	5,7	2,0	2-9
Продуктивність	4,1	1,5	1-7
Електронні соціальні мережі	3,8	1,2	2-6
Загальний бал	21,2	6,8	9-33

Аналіз показників за окремими підшкалами показує, що найвищі показники жінки-ВПО демонструють у сфері домашньої інтеграції (середній бал 7,6), що свідчить про активну участь у веденні домашнього господарства. Соціальна інтеграція характеризується середнім рівнем (5,7 балів), що вказує на певні складнощі у встановленні соціальних зв'язків та участі в дозвіллевих заходах. Показники продуктивності (4,1 бала) свідчать про наявність труднощів у сфері працевлаштування та навчання. Використання електронних соціальних мереж (3,8 балів) показує помірну активність жінок у підтриманні соціальних контактів через сучасні технології.

На основі отриманих результатів констатувального експерименту було відібрано 15 жінок-ВПО для участі у програмі соціально-психологічного тренінгу. Критеріями відбору стали низькі та середні показники за основними діагностичними методиками, що свідчать про потребу в психологічній підтримці та розвитку адаптаційних ресурсів. До експериментальної групи увійшли респонденти під номерами: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 29, 30. Критеріями відбору до експериментальної групи стали можливість регулярної участі у тренінгових заняттях в онлайн-форматі та наявність низьких або середніх показників за основними діагностичними методиками. Можливість участі передбачала наявність стабільного інтернет-з'єднання, технічних засобів, спроможність виділити час для занять. Наявність низьких та середніх показників свідчила про потребу у психологічній підтримці та розвитку адаптаційних ресурсів. Цілеспрямований відбір жінок з гіршими початковими показниками дозволяв перевірити ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу саме для тієї категорії жінок-ВПО, які найбільше потребували психологічної інтервенції.

Аналіз вихідних показників експериментальної групи показав специфічну картину адаптаційних труднощів. Більшість учасниць мали низький або середній рівень соціальної адаптованості з діапазоном балів від 11 до 23. Показники адаптивності за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда перебували нижче норми або на нижній межі норми в діапазоні від 58 до 82 балів. Низький рівень

резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 фіксувався в діапазоні від 16 до 26 балів. Низький або середній рівень інтеграції в громаду за опитувальником CIQ-R знаходився в діапазоні від 9 до 20 балів. Така вибірка дозволяла максимально об'єктивно оцінити вплив тренінгової програми на розвиток соціально-психологічних чинників інтеграції.

До контрольної групи увійшли респонденти під номерами: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27. Учасниці контрольної групи не брали участь у тренінговій програмі з об'єктивних причин. Основними причинами стали відсутність можливості регулярно відвідувати онлайн-заняття через догляд за малолітніми дітьми, робочий графік без можливості виділити два години двічі на тиждень, технічні обмеження у вигляді відсутності стабільного інтернету або відповідних пристроїв, небажання брати участь у груповій роботі через високий рівень тривожності або недовіру до онлайн-формату психологічної роботи. Контрольна група була необхідною для методологічної чистоти експерименту. Вона дозволяла відокремити вплив тренінгової програми від природних процесів адаптації з плином часу або впливу інших зовнішніх факторів.

Вихідні показники контрольної групи були неоднорідними. Частина учасниць демонструвала високі показники за всіма методиками. Респонденти №3, 9, 15, 23 мали високу адаптованість та резильєнтність. Інші учасниці мали низькі показники, порівнянні з експериментальною групою. Респондент №22 демонстрував дуже низьку адаптованість в 21 бал та резильєнтність в 17 балів. Така різномірність контрольної групи є типовою для природних умов дослідження. Вона дозволяє оцінити стабільність показників за відсутності психологічної інтервенції.

Повторна діагностика обох груп проводилася після завершення тренінгової програми у листопаді 2025 року за тими ж методиками та в тих же умовах. Це забезпечило можливість коректного порівняння результатів констатувального та формувального експериментів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок-ВПО дозволило отримати конкретні дані про особливості адаптаційних процесів та виявити основні труднощі жінок-переселенок в умовах вимушеного переміщення.

Аналіз соціально-психологічних чинників інтеграції дозволив визначити чотири ключові компоненти. Резильєнтність виступає внутрішнім ресурсом особистості, що визначає здатність долати травматичний досвід та відновлюватися після стресових подій. Соціальна адаптація включає комплексний процес пристосування до нового соціального середовища на різних рівнях функціонування особистості. Інтеграція в громаду передбачає активне включення у всі сфери життя приймаючої громади. Соціальна підтримка має багатовимірний характер і включає емоційну, інструментальну, інформаційну та оціночну складові. Встановлено, що ці чинники перебувають у складній динамічній взаємодії.

Розроблено методологію емпіричного дослідження, яка включає комплекс валідних психодіагностичних методик. Дослідження проводилося на базі КЗ "Центр надання соціальних послуг" Гірської міської територіальної громади з вибіркою 30 жінок-ВПО віком від 25 до 55 років. Для діагностики використовувалися: методика дослідження соціальної адаптованості, опитувальник К. Роджерса – Р. Даймонда, шкала резильєнтності CD-RISC-10, опитувальник інтеграції в громаду CIQ-R.

Результати констатувального експерименту за методикою дослідження соціальної адаптованості виявили переважання середніх і низьких показників. Високий рівень продемонстрували 4 респонденти (13,3%), середній рівень виявлено у 12 респондентів (40,0%), низький рівень характерний для 11 респондентів (36,7%), дуже низький рівень зафіксовано у 3 респондентів (10,0%). Загалом 76,7% жінок-ВПО демонструють низький та середній рівні соціальної адаптованості.

Результати за опитувальником К. Роджерса – Р. Даймонда дозволили проаналізувати різні аспекти адаптаційного процесу. За шкалою адаптивності показники нижче норми виявлено у 5 респондентів (16,7%), нормативні показники характерні для 20 респондентів (66,6%), показники вище норми зафіксовано у 5 респондентів (16,7%). За шкалою прийняття себе показники нижче норми виявлено у 3 респондентів (10,0%), нормативні показники характерні для 24 респондентів (80,0%), показники вище норми мають 3 респонденти (10,0%). За шкалою прийняття інших показники нижче норми виявлено у 4 респондентів (13,3%), нормативні показники у 23 респондентів (76,7%), показники вище норми у 3 респондентів (10,0%). За шкалою емоційного комфорту показники нижче норми зафіксовано у 3 респондентів (10,0%), нормативні показники у 25 респондентів (83,3%), показники вище норми у 2 респондентів (6,7%). За шкалою внутрішнього контролю показники нижче норми виявлено у 4 респондентів (13,3%), нормативні показники характерні для 24 респондентів (80,0%), показники вище норми мають 2 респонденти (6,7%).

Результати за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 виявили найбільш проблемну зону. Низький рівень продемонстрували 14 респондентів (46,7%), помірний рівень характерний для 10 респондентів (33,3%), високий рівень виявлено у 6 респондентів (20,0%). Той факт, що майже половина вибірки має низьку резильєнтність, свідчить про негативний вплив травматичного досвіду вимушеного переміщення на психологічну стійкість особистості. Переживання втрати дому, звичного середовища, соціальних зв'язків, професійної ідентичності в умовах воєнної загрози підриває адаптаційні ресурси жінок. Хронічний стрес від невизначеності майбутнього, необхідність одночасно справлятися з власною травмою та підтримувати дітей виснажує психологічні резерви.

Результати за опитувальником інтеграції в громаду CIQ-R виявили різні рівні включення жінок-ВПО у життя приймаючої громади. Низький рівень продемонстрували 8 респондентів (26,7%), середній рівень характерний для 16 респондентів (53,3%), високий рівень виявлено у 6 респондентів (20,0%). За

підшкалою домашньої інтеграції середній показник становить 7,6 бала, що свідчить про високий ступінь самостійності у веденні господарства. За підшкалою соціальної інтеграції середній показник становить 5,7 бала, що вказує на складнощі у встановленні соціальних зв'язків. За підшкалою продуктивності середній показник становить 4,1 бала. Продуктивність розуміється як включеність у трудову, навчальну або волонтерську діяльність. Цей показник свідчить про труднощі у сфері працевлаштування та професійної реалізації. За підшкалою використання електронних соціальних мереж середній показник становить 3,8 бала, що свідчить про помірну активність у підтриманні контактів через сучасні технології.

На основі результатів констатувального експерименту було сформовано дві групи для формувального експерименту. До експериментальної групи увійшли 15 жінок-ВПО з низькими або середніми показниками, які мали можливість брати участь у тренінговій програмі. До контрольної групи увійшли 15 жінок-ВПО, які не брали участь у тренінговій програмі з об'єктивних причин. Контрольна група дозволяла відокремити вплив тренінгової програми від природних процесів адаптації з плином часу.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ЖІНОК ВПО В ПРИЙМАЮЧУ ГРОМАДУ

3.1. Методологічний аналіз розробки програми соціально-психологічного тренінгу (СПТ)

Результати констатувального експерименту виявили різні рівні соціально-психологічної адаптації, резильєнтності та інтеграції у жінок-ВПО, що обґрунтовує необхідність розробки спеціалізованої програми соціально-психологічного тренінгу. За результатами діагностики було сформовано експериментальну групу з 15 осіб, які демонструють низькі та середні показники за основними діагностичними методиками.

Теоретичне обґрунтування програми базується на інтеграції кількох підходів сучасної психології. Концепція резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона визначає психологічну стійкість як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після травматичних подій [74]. Екосистемний підхід У. Бронфенбреннера підкреслює важливість взаємодії особистості з різними рівнями соціального середовища для успішної адаптації. Теорія соціальної підтримки наголошує на ролі емоційної, інструментальної та інформаційної допомоги у процесах адаптації жінок-переселенок [22]. Концепція копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман визначає важливість розвитку адаптивних способів подолання стресових ситуацій на поведінковому, емоційному та когнітивному рівнях [74]. Партисипативний підхід до роботи з переселенцями розглядає жінок-ВПО як активних учасниць власного життя, здатних приймати рішення та впливати на процеси інтеграції [44].

Мета тренінгової програми полягає у розвитку соціально-психологічних чинників ефективної інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду через

підвищення резильєнтності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток навичок соціальної взаємодії та активізацію особистісних ресурсів.

Завдання тренінгової програми включають: психоедукаційне завдання передбачає формування розуміння процесів адаптації та інтеграції, усвідомлення власних психологічних ресурсів; когнітивне завдання спрямоване на розвиток навичок позитивного переосмислення складних ситуацій, формування реалістичних очікувань щодо процесу інтеграції; емоційне завдання включає опрацювання травматичного досвіду переміщення, розвиток навичок емоційної регуляції, зниження рівня тривожності; особистісне завдання передбачає підвищення самооцінки, формування нової ідентичності, актуалізацію внутрішніх ресурсів; поведінкове завдання фокусується на формуванні конкретних навичок соціальної взаємодії, активного пошуку підтримки, участі в громадському житті; соціально-адаптивне завдання передбачає розширення соціальних зв'язків, формування почуття приналежності до нової громади.

Принципи побудови програми: принцип комплексності забезпечує роботу з різними аспектами адаптації та інтеграції; принцип індивідуалізації враховує унікальний досвід кожної учасниці; принцип активності учасників передбачає залучення жінок як суб'єктів власного розвитку; принцип систематичності забезпечує поетапне просування від базових знань до складних навичок; принцип ресурсної орієнтації зміщує фокус з проблем на виявлення сильних сторін; принцип практичної спрямованості передбачає формування навичок для застосування у повсякденному житті; принцип безпечного середовища створює атмосферу довіри та взаємопідтримки.

Формат реалізації програми. Тренінгова програма реалізується у форматі групового онлайн-тренінгу з використанням платформи Zoom. Група складається з 15 учасниць. Програма розрахована на 10 занять тривалістю 2 години кожне. Заняття проводяться двічі на тиждень протягом п'яти тижнів у період з 25 жовтня по 31 жовтня 2025 року.

Методи та техніки тренінгової роботи включають: психоедукацію (надання інформації про процеси адаптації, резильєнтність, копінг-стратегії),

групову дискусію (обмін досвідом переміщення, обговорення труднощів інтеграції, взаємна підтримка), арт-терапевтичні вправи (малювання, колаж для вираження емоцій та переживань), рольові ігри (практика соціальної взаємодії в типових ситуаціях), вправи на розвиток копінг-стратегій (техніки когнітивного переосмислення, планування дій, пошук підтримки), техніки релаксації та емоційної регуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація), вправи на актуалізацію ресурсів (виявлення сильних сторін, рефлексія успішного досвіду адаптації), техніки побудови соціальних зв'язків (складання карти соціальних контактів, планування активностей у громаді), рефлексивні практики (усвідомлення власних змін, фіксація досягнень), домашні завдання (застосування засвоєних навичок у реальному житті).

Етапи реалізації тренінгової програми. Перший етап "Знайомство та формування групи" (заняття 1-2) спрямований на створення безпечної атмосфери, знайомство учасниць, формування групових норм та надання базових знань про процеси адаптації. Другий етап "Робота з емоційними станами" (заняття 3-4) фокусується на опрацюванні травматичного досвіду, розвитку навичок емоційної регуляції, зниженні тривожності. Третій етап "Розвиток копінг-стратегій" (заняття 5-6) присвячений формуванню адаптивних способів подолання стресових ситуацій на поведінковому, емоційному та когнітивному рівнях. Четвертий етап "Актуалізація ресурсів та розвиток соціальних навичок" (заняття 7-8) спрямований на виявлення особистісних ресурсів та формування навичок соціальної взаємодії. П'ятий етап "Інтеграція та завершення" (заняття 9-10) передбачає консолідацію засвоєних навичок, планування подальших кроків інтеграції в громаду.

Очікувані результати тренінгової програми: підвищення показників соціальної адаптованості, покращення показників соціально-психологічної адаптації за основними шкалами опитувальника К. Роджерса – Р. Даймонда, зростання рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC-10, підвищення показників інтеграції в громаду за опитувальником CIQ-R, розвиток конкретних навичок

соціальної взаємодії та участі в громадському житті, формування стійких соціальних зв'язків між учасницями як ресурсу взаємопідтримки.

Критерії ефективності тренінгової програми визначаються через порівняння результатів констатувального та формувального експериментів. Після завершення програми проводиться повторна діагностика за чотирма методиками: методика дослідження соціальної адаптованості, опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкала резильєнтності CD-RISC-10, опитувальник інтеграції в громаду CIQ-R. Статистична обробка даних здійснюється з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$. Критеріями ефективності є статистично значуще підвищення показників за всіма методиками. Додатковими якісними критеріями є суб'єктивна задоволеність учасниць програмою та застосування засвоєних навичок у повсякденному житті.

3.2. Соціально-психологічний тренінг з розвитку програми впливу соціально-психологічних чинників для ефективної інтеграції жінок ВПО в приймаючі громади

Програма соціально-психологічного тренінгу була реалізована у період з 25 по 31 жовтня 2025 року на базі КЗ "Центр надання соціальних послуг" Гірської міської територіальної громади в онлайн-форматі через платформу Zoom. У тренінгу взяли участь 15 жінок-ВПО, які за результатами констатувального експерименту увійшли до експериментальної групи.

Контрольна група складалася з 15 жінок-ВПО (респонденти під номерами 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27), які не брали участь у тренінговій програмі. Ці учасниці не мали можливості регулярно відвідувати онлайн-заняття через об'єктивні причини: догляд за малолітніми дітьми, робочий графік без можливості виділити два години двічі на тиждень, технічні обмеження у вигляді відсутності стабільного інтернету або відповідних пристроїв, небажання брати

участь у груповій роботі через високий рівень тривожності або недовіру до онлайн-формату психологічної роботи. Вихідні показники контрольної групи були неоднорідними: частина учасниць демонструвала високі показники за всіма методиками (респонденти №3, 9, 15, 23), тоді як інші мали низькі показники, порівнянні з експериментальною групою (наприклад, респондент №22 з дуже низькою адаптованістю в 21 бал та резильєнтністю в 17 балів). Контрольна група була необхідною для методологічної чистоти експерименту, оскільки дозволяла відокремити вплив тренінгової програми від природних процесів адаптації з плином часу або впливу інших зовнішніх факторів. Повторна діагностика контрольної групи проводилася у листопаді 2025 року одночасно з експериментальною групою за тими ж методиками.

Таблиця 3.1

Структура програми соціально-психологічного тренінгу

№ заняття	Дата проведення	Назва заняття	Тривалість	Основні завдання
1	25.10.2025	Знайомство та формування групи	2 год	Створення безпечної атмосфери, знайомство, формування групових норм
2	26.10.2025	Розуміння процесів адаптації	2 год	Психоедукація про адаптацію та інтеграцію, усвідомлення власного досвіду
3	27.10.2025	Робота з емоційними станами (частина 1)	2 год	Усвідомлення емоцій, опрацювання травматичного досвіду
4	28.10.2025	Робота з емоційними станами (частина 2)	2 год	Техніки емоційної регуляції, зниження тривожності
5	29.10.2025	Розвиток копінг-стратегій (частина 1)	2 год	Когнітивне переосмислення, формування адаптивних стратегій
6	30.10.2025	Розвиток копінг-стратегій (частина 2)	2 год	Поведінкові стратегії подолання, пошук підтримки
7	31.10.2025	Актуалізація ресурсів	2 год	Виявлення сильних сторін, резильєнтність
8	31.10.2025	Розвиток соціальних навичок	2 год	Навички комунікації, встановлення контактів

9	31.10.2025	Інтеграція в громаду	2 год	Планування участі в громадському житті, формування приналежності
10	31.10.2025	Завершення програми	2 год	Консолідація навичок, планування подальших кроків

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО ТА ФОРМУВАННЯ ГРУПИ

Перше заняття було спрямоване на створення безпечного простору для роботи групи. Ведуча розпочала зустріч з привітання та представлення структури програми, пояснивши мету тренінгу та очікувані результати. За принципами гуманістичного підходу К. Роджерса [43], створення атмосфери безумовного прийняття є основою для особистісних змін.

Учасниці знайомилися у колі, представляючи себе за структурою: ім'я, звідки переїхали, скільки часу у новій громаді, що привело на тренінг. Ведуча моделювала відкритість, ділячись власним досвідом роботи з жінками-переселенками, що сприяло зниженню напруги у групі. Кожна учасниця мала можливість бути почутою без оцінок та перебивань, що відповідає принципам активного слухання [43].

Формування правил групової роботи відбувалося через спільне обговорення. Ведуча запропонувала базові принципи, а учасниці доповнювали список власними пропозиціями. Серед правил були визначені: конфіденційність (те, що обговорюється у групі, залишається у групі), повага до досвіду кожної, право не відповідати на питання без пояснення причин, активна участь у міру можливостей, пунктуальність, вимкнені камери тільки за домовленістю. Ведуча фіксувала правила на віртуальній дошці, створюючи спільний документ, до якого група могла повертатися протягом програми.

Для поглибленого знайомства використовувалася вправа "Моя історія переміщення у трьох словах". Учасниці обирали три слова, що описують їхній досвід переміщення, та ділилися ними у групі. Слова варіювалися від "страх-втрата-надія" до "біль-сила-майбутнє". Ця вправа, адаптована з наративної терапії, допомагала побачити спільність травматичного досвіду та унікальність

кожної історії [32]. Ведуча підкреслювала, що кожне слово має цінність і відображає важливий аспект досвіду.

Наступним етапом була вправа на формулювання особистих цілей участі у тренінгу. За принципами андрагогіки [51], дорослі люди краще навчаються, коли розуміють особисту релевантність навчання. Учасниці відповідали на запитання:

- 1) що я хочу змінити у своєму житті після тренінгу;
- 2) які навички мені потрібні для кращої адаптації;
- 3) що заважає мені зараз інтегруватися в громаду;
- 4) як я зрозумію, що тренінг був корисним для мене.

Учасниці записували відповіді у приватних нотатках Zoom та за бажанням ділилися у групі. Деякі говорили про потребу навчитися справлятися з тривожністю, інші про бажання знайти друзів у новій громаді, дехто про необхідність віднайти сенс у пережитому досвіді.

Для формування групової згуртованості використовувалася вправа "Що нас об'єднує". Ведуча пропонувала різні критерії (хто має дітей, хто переїхав більше року тому, хто вже знайшов роботу), а учасниці позначали свою приналежність через віртуальні реакції. Це допомагало побачити спільності та відмінності у групі, формуючи відчуття приналежності.

Заняття завершувалося коротким колом рефлексії за структурою: що було найбільш цінним сьогодні, що здивувало, які почуття зараз. Ведуча дякувала за відкритість та довіру. Домашнім завданням було спостереження за власними емоціями протягом наступного дня з використанням техніки майндфулнес: помічати емоції без оцінювання, фіксувати у блокноті назву емоції, ситуацію та тілесні відчуття [41].

ЗАНЯТТЯ 2. РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ

Друге заняття було присвячене психоедукації про процеси адаптації та інтеграції. Ведуча розпочала з короткого кола про домашнє завдання. Учасниці ділилися спостереженнями за емоціями: деякі відкрили, що емоцій більше, ніж

вони усвідомлювали раніше, інші помітили зв'язок між ситуаціями та емоційними реакціями.

Ведуча представила теоретичну модель етапів адаптації жінок-ВПО [23]: кризовий етап (гострі стресові реакції, дезорієнтація), стабілізаційний етап (відновлення базового функціонування, встановлення рутини), інтеграційний етап (активне включення в життя громади, формування нових зв'язків), етап самореалізації (відчуття приналежності, внесок у розвиток громади). Через презентацію з візуальними схемами учасниці могли побачити нелінійність процесу адаптації, коли можливі повернення до попередніх етапів.

Для індивідуальної роботи використовувалася вправа "Моя лінія адаптації" [25]. Учасниці малювали лінію свого шляху адаптації з моменту переміщення до сьогодні, позначаючи підйоми та спади. Після цього визначали, на якому етапі перебувають зараз та які завдання цього етапу. Групове обговорення допомагало нормалізувати складнощі адаптації та побачити, що кожна рухається у власному темпі.

Основна частина заняття включала роботу з картою ресурсів та викликів. За екосистемним підходом У. Бронфенбренера, адаптація відбувається на різних рівнях соціального середовища: мікросистема (безпосереднє оточення), мезосистема (взаємодія між мікросистемами), екзосистема (непряме оточення), макросистема (культурний контекст) [78]. Учасниці створювали візуальні карти у Google Jamboard, де позначали:

- 1) особистісні ресурси (навички, якості характеру, освіта, досвід подолання труднощів);
- 2) соціальні ресурси (родина, друзі в новій громаді, зв'язки з рідним містом, онлайн-спільноти);
- 3) громадські ресурси (центри соціальних послуг, громадські організації, школи, медичні заклади, бібліотеки);
- 4) виклики на кожному рівні (внутрішні конфлікти, соціальна ізоляція, бюрократичні бар'єри, культурні відмінності).

Робота з картою допомагала усвідомити, що ресурсів часто більше, ніж здається на перший погляд, та визначити конкретні сфери, де потрібна підтримка.

Для роботи з розумінням інтеграції використовувалася вправа "Що означає для мене інтеграція". Ведуча ініціювала групову дискусію, де учасниці формулювали власне розуміння інтеграції. Обговорювалася різниця між адаптацією (пристосування до умов) та інтеграцією (активне включення у життя громади з відчуттям приналежності). Ведуча підкреслювала, що інтеграція не означає відмову від власної ідентичності, а передбачає формування бікультурної ідентичності, коли людина комфортно функціонує в обох культурних контекстах [36].

Групові дискусії фокусувалися на обміні досвідом адаптації за структурованими запитаннями: що вже вдалося зробити у новій громаді, які стратегії виявилися ефективними, з якими труднощами стикалися, що допомагало їх долати, яку підтримку отримували. Ведуча виступала модератором, допомагаючи кожній висловитися та підкреслюючи успішні стратегії адаптації.

Для закріплення матеріалу використовувалася вправа "Мій план адаптації". Учасниці визначали три конкретні кроки, які можуть зробити найближчим часом для покращення своєї інтеграції у громаду. Кроки мали бути конкретними, реалістичними та вимірюваними, наприклад: "познайомитися з сусідкою", "знайти інформацію про курси української мови", "відвідати місцеву бібліотеку" [36].

Заняття завершувалося рефлексією з фокусом на усвідомленні власних ресурсів. Домашнім завданням було складання списку власних сильних сторін, які допомогли пережити переміщення, з конкретними прикладами ситуацій, де ці якості проявилися.

ЗАНЯТТЯ 3. РОБОТА З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ (ЧАСТИНА 1)

Третє заняття було спрямоване на усвідомлення та опрацювання емоційних станів, пов'язаних з досвідом переміщення. Ведуча почала з обговорення домашнього завдання про сильні сторони. Учасниці ділилися виявленими ресурсами: стійкість, здатність приймати рішення у кризових ситуаціях, турбота про близьких, адаптивність, оптимізм. Ведуча підкреслювала кожен названу якість, допомагаючи учасницям побачити себе не як жертв обставин, а як сильних людей, які долають складні виклики.

Для введення в тему емоцій ведуча представила концепцію емоційного інтелекту через міні-лекцію. Емоції – це природні реакції організму на події, які несуть важливу інформацію про потреби та цінності [62]. Здатність усвідомлювати емоції, розуміти їхні причини та екологічно їх виражати є ключовою для психологічного благополуччя. Особливо важливим це стає у контексті травматичного досвіду переміщення, коли емоції можуть бути інтенсивними та важко переносимими.

Для роботи з емоціями використовувалася арт-терапевтична вправа "Малюнок мого переміщення". Ведуча пояснювала, що малювання допомагає виразити емоції, які складно передати словами [7]. Учасниці отримували 15 хвилин для створення малюнка, використовуючи будь-які матеріали (папір, олівці, фарби) або цифрові інструменти. Можна було малювати абстрактно або конкретні образи, головне – виразити свій досвід переміщення.

Після завершення малюнків відбувалося обговорення у великій групі. Кожна учасниця за бажанням показувала свій малюнок через камеру та розповідала про нього. Деякі малювали темні кольори хаосу на початку та світліші тони наприкінці, символізуючи шлях від кризи до стабілізації. Інші зображували дві половини листа – минуле та сьогодення. Ведуча допомагала вербалізувати емоції, що стояли за візуальними образами, задаючи питання: "Які емоції відображає цей колір?", "Що означає цей символ для вас?", "Яка частина малюнка найважливіша для розгляду?". [7]

Наступна частина була присвячена роботі з колесом емоцій за моделлю Р. Плутчика. Ведуча представила візуалізацію базових емоцій (радість, довіра,

страх, здивування, сум, відроза, гнів, очікування) та їхніх відтінків різної інтенсивності. Учасниці досліджували, які емоції супроводжували різні етапи переміщення: страх за життя на початку, сум від втрати дому та звичного життя, гнів на ситуацію та власну безпорадність, надія на краще майбутнє, вдячність за підтримку, розчарування від труднощів адаптації.

Важливою частиною роботи було визнання всіх емоцій як нормальних реакцій на травматичну подію. За підходом травмо-інформованої практики [41], важливо нормалізувати емоційні реакції на травму, не патологізуючи природні процеси. Ведуча підкреслювала: "Немає правильних чи неправильних емоцій. Всі ваші почуття мають право на існування. Гнів, сум, страх – це нормальні реакції на те, що ви пережили".

Для опрацювання травматичного досвіду застосовувалася техніка написання листа, адаптована з експресивного письма Дж. Пеннебейкера. Учасниці писали лист собі в минулому – собі на початку переміщення, у найскладніший момент. У листі вони надавали підтримку, розуміння, заспокоєння, розповідали про те, що вдалося подолати. Ця вправа, базована на концепції самоспівчуття К. Нефф, допомагала розвинути емпатію до себе та побачити пройдений шлях [34].

Після написання листів учасниці за бажанням ділилися фрагментами у групі. Дехто плакав, читаючи свої слова, дехто усміхався, згадуючи про пережите. Ведуча підтримувала кожен емоційну реакцію, нагадуючи про можливість зробити паузу у будь-який момент.

Окрема увага приділялася роботі з почуттям провини, яке часто супроводжує переселенців. Провина за те, що залишили рідне місто, провина перед тими, хто залишився, провина за те, що не можуть швидше адаптуватися. Через групову дискусію учасниці досліджували раціональність цих почуттів, підтримували одна одну у звільненні від деструктивної провини.

Заняття завершувалося короткою керованою релаксацією з елементами візуалізації безпечного місця. Ведуча вела учасниць через вправу створення внутрішнього простору безпеки, куди можна повернутися у складні моменти

[50]. Домашнім завданням було ведення щоденника емоцій протягом тижня за структурою: дата, ситуація, емоція, інтенсивність (1-10), тілесні відчуття, реакція.

ЗАНЯТТЯ 4. РОБОТА З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ (ЧАСТИНА 2)

Четверте заняття фокусувалося на техніках емоційної регуляції. Ведуча розпочала з короткого кола про ведення щоденника емоцій. Учасниці ділилися спостереженнями: деякі помітили патерни у своїх емоційних реакціях, інші відкрили нові емоції, про які раніше не здогадувалися, дехто побачив зв'язок між думками та емоціями.

Ведуча підкреслювала, що емоційна регуляція – це не придушення або уникнення емоцій, а навичка екологічно їх проживати та свідомо ними керувати. За дослідженнями психології емоцій, здатність регулювати емоційні стани є ключовим фактором психологічної стійкості та успішної адаптації до складних життєвих обставин [62].

Перший блок був присвячений техніці заземлення "5-4-3-2-1", яка базується на принципах майндфулнес. Ведуча пояснювала, що заземлення допомагає повернути увагу до теперішнього моменту у ситуаціях паніки, дисоціації або надмірної тривожності. Техніка включає послідовне усвідомлення сенсорних відчуттів:

- 1) назвати 5 речей, які бачу (предмети у кімнаті, кольори, форми);
- 2) 4 речі, які чую (звуки навколо, далекі та близькі);
- 3) 3 речі, які відчуваю дотиком (текстуру одягу, температуру повітря, дотик рук);
- 4) 2 речі, які відчуваю нюхом (запахи у приміщенні);
- 5) 1 річ, яку відчуваю смаком (післясмак напою або їжі).

Учасниці практикували техніку у режимі реального часу, ведуча вела через кожен крок, даючи час на усвідомлення кожного відчуття. Після вправи учасниці ділилися, що техніка допомагає відволіктися від важких думок та відчути контакт з реальністю [45].

Наступний блок включав дихальні практики, базовані на розумінні фізіології стресової реакції. Ведуча пояснювала, що повільне діафрагмальне дихання активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за заспокоєння організму. Учасниці вивчали кілька технік [62]:

Діафрагмальне дихання: одна рука на грудях, інша на животі, вдихати так, щоб рухався живіт, а не груди. Це дихання природне для дітей та ссавців у стані спокою.

Техніка 4-7-8: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7, повільний видих на 8. Ця техніка особливо ефективна перед сном або у стані тривоги.

Квадратне дихання: вдих на 4, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4. Візуалізація квадрата допомагає концентрації.

Подовжений видих: будь-який ритм, де видих довший за вдих (наприклад, вдих на 4, видих на 6-8). Саме довгий видих найсильніше активізує заспокоєння.

Кожна техніка практикувалася під керівництвом ведучої протягом 3-5 хвилин. Учасниці визначали, яка техніка найкраще підходить особисто їм.

Окрема частина була присвячена прогресивній м'язовій релаксації за методом Е. Джейкобсона. Ведуча пояснювала, що емоційна напруга часто проявляється як м'язове напруження, і через розслаблення м'язів можна досягти емоційного заспокоєння. Техніка включає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів [45]:

- 1) кисті рук (стискання у кулаки);
- 2) руки (напруження біцепсів);
- 3) плечі (піднімання до вух);
- 4) обличчя (зморщування);
- 5) шия (нахили);
- 6) спина (зведення лопаток);
- 7) живіт (втягування);
- 8) ноги (напруження та розслаблення).

Ведуча вела учасниць через повний цикл вправи, акцентуючи увагу на відчутті різниці між напруженням та розслабленням. Після завершення учасниці відзначали відчуття фізичного та емоційного спокою.

Наступна частина заняття була присвячена техніці "Контейнування емоцій", адаптованій з EMDR-терапії. Ведуча пояснювала, що іноді емоції настільки інтенсивні, що їх неможливо опрацювати тут і зараз. У такі моменти корисно мати навичку тимчасово "відкласти" емоцію в уявний контейнер, щоб повернутися до неї пізніше у безпечніших умовах. Через керовану візуалізацію учасниці створювали власні внутрішні контейнери для важких емоцій – це могли бути скриньки, шафи, кімнати. Важливо було уявити, що контейнер надійний, має замок, і емоція не витече, поки особа не буде готова з нею працювати.

Для практичного застосування навичок використовувався метод розбору кейсів. Учасниці ділилися реальними ситуаціями, що викликають складні емоції, а група разом обговорювала, які з вивчених технік можна застосувати. Наприклад, у ситуації гострої тривоги перед важливою зустріччю можна використати дихання 4-7-8, у моменти нав'язливих спогадів про минуле – заземлення 5-4-3-2-1, при хронічному стресі – щоденну прогресивну релаксацію.

Заняття завершувалося створенням індивідуального "плану емоційної першої допомоги". Кожна учасниця складала список технік, які їй найбільше підійшли, та конкретних ситуацій, у яких вона планує їх використовувати. Домашнім завданням було щоденне виконання хоча б однієї вивченої техніки та ведення журналу спостережень: яка техніка, у якій ситуації, який результат.

ЗАНЯТТЯ 5. РОЗВИТОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ (ЧАСТИНА 1)

П'яте заняття відкривало етап розвитку адаптивних копінг-стратегій. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про застосування технік емоційної регуляції. Учасниці ділилися успішними експериментами: дехто використав дихальні вправи перед візитом до державної установи, інші практикували заземлення під час конфлікту з дитиною, хтось застосував релаксацію для покращення сну.

Ведуча представила концепцію копінг-стратегій за транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [74]. Копінг – це сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Існують три основні типи копінгу:

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну зміну стресової ситуації через планування дій, пошук інформації, вирішення проблем. Цей тип ефективний, коли ситуація піддається контролю.

Емоційно-орієнтований копінг фокусується на регуляції емоційних реакцій на стрес через пошук підтримки, переосмислення ситуації, прийняття. Цей тип корисний, коли ситуація не піддається зміні.

Копінг уникнення включає відволікання від проблеми, заперечення, відхід. Цей тип може бути корисним короткочасно, але при тривалому використанні призводить до накопичення проблем.

За результатами досліджень копінг-стратегій жінок-ВПО [74], активні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють кращій адаптації, тоді як стратегії уникнення корелюють з вищими рівнями психологічного дистресу.

Для самоаналізу учасниці заповнювали таблицю "Мої стратегії подолання стресу". Вони згадували нещодавні стресові ситуації та аналізували, які стратегії використовували: що робили, як думали, до кого зверталися, чи допомогло це. Після індивідуальної роботи відбувалося групове обговорення, де учасниці ділилися успішними стратегіями та визначали неефективні патерни, які хотіли б змінити.

Частина заняття була присвячена когнітивному переосмисленню – ключовій навичці адаптивного копінгу. За когнітивною моделлю А. Бека, емоції виникають не безпосередньо через події, а через те, як людина їх інтерпретує. Між ситуацією та емоцією завжди є думка (часто автоматична), яка визначає емоційну реакцію. Зміна способу мислення про ситуацію може змінити емоційну реакцію та поведінку.

Ведуча представила модель ABC:

- А (Activating event) – активуюча подія;

- В (Beliefs) – переконання, думки про подію;
- С (Consequences) – наслідки (емоції та поведінка).

Через конкретні приклади учасниці досліджували, як різні інтерпретації однієї ситуації призводять до різних емоцій. Наприклад, якщо сусідка не привіталася, можна подумати: "Вона мене не любить" (емоція: образа, сум), "Вона не помітила" (емоція: нейтральність), "У неї складний день" (емоція: співчуття).

Для практики використовувалася вправа з таблицею когнітивної реструктуризації з п'яти колонок:

- 1) ситуація (конкретний опис події);
- 2) автоматична думка (перша думка, що прийшла);
- 3) емоція (що відчуваю, інтенсивність 1-10);
- 4) альтернативна думка (інші способи подивитися на ситуацію);
- 5) нова емоція (що відчуваю після переосмислення).

Учасниці працювали з реальними ситуаціями зі свого життя. Ведуча допомагала виявляти автоматичні думки через сократівське питання: "Що саме у цій ситуації вас турбує?", "Що найгірше може статися?", "Які докази підтверджують цю думку?", "Які докази суперечать їй?", "Як би ви порадили подрузі, яка думає так само?".

Групове обговорення допомагало генерувати різні перспективи на ситуації. Деякі учасниці помічали, що їхні автоматичні думки включають катастрофізацію ("Я ніколи не зможу адаптуватися"), персоналізацію ("Це тому що я недостатньо добра"), чорно-біле мислення ("Якщо я не впораюся ідеально, значить я провалилася"). Ведуча допомагала ідентифікувати ці когнітивні спотворення та формулювати більш збалансовані думки.

Наступна вправа фокусувалася на пошуку сенсу у складних ситуаціях, базуючись на логотерапії В. Франкла. Учасниці досліджували питання: чому навчив мене досвід переміщення, які нові якості я у собі відкрила, які цінності стали важливішими, як змінилося моє бачення життя. Дехто говорив про

відкриття внутрішньої сили, інші про переоцінку того, що справді важливо, треті про глибше розуміння людських стосунків.

Для закріплення навички когнітивного переосмислення використовувалася вправа "Рефреймінг проблем". Учасниці вчилися переформулювати проблеми як виклики або можливості:

- 1) "Я застрягла у роботі" → "Я маю можливість дослідити нові професійні шляхи";
- 2) "Мені важко знайомитися" → "Я вчуся виходити із зони комфорту";
- 3) "Я втратила все" → "У мене є можливість почати життя заново з урахуванням свого досвіду".

Заняття завершувалося створенням персональних "карток підтримки" – коротких фраз для когнітивного переосмислення, які можна тримати під рукою у складні моменти. Домашнім завданням було застосування когнітивного переосмислення до однієї складної ситуації щодня протягом тижня з веденням щоденника за п'ятиколонковою таблицею.

ЗАНЯТТЯ 6. РОЗВИТОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ (ЧАСТИНА 2)

Шосте заняття було присвячене поведінковим копінг-стратегіям. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про застосування когнітивного переосмислення. Учасниці ділилися досвідом: деякі відзначали, що спочатку було складно знаходити альтернативні думки, але з практикою ставало легше; інші помітили, що зміна думок справді впливає на емоції; дехто відкрив повторювані патерни негативного мислення.

Ведуча підкреслювала, що когнітивні стратегії важливі, але їх необхідно доповнювати конкретними діями. Поведінковий копінг включає активні кроки для зміни ситуації або пристосування до неї.

Основна частина фокусувалася на структурованому вирішенні проблем. Ведуча представила покрокову модель problem-solving [62]:

1. Чітке визначення проблеми (що саме турбує, яка мета).

2. Генерація максимальної кількості можливих рішень (без оцінювання на цьому етапі).
3. Оцінка варіантів (переваги, недоліки, ресурси, бар'єри).
4. Вибір найкращого варіанту.
5. Розробка конкретного плану дій (хто, що, коли, де, як).
6. Реалізація плану.
7. Оцінка результату та корекція при необхідності.

Учасниці працювали у міні-групах з конкретними проблемами, що стосуються інтеграції в громаду. Теми включали: пошук роботи за фахом у новому місті, встановлення дружніх стосунків з сусідами, вибір школи для дитини, подолання мовного бар'єру, організація побуту у нових умовах. Кожна група проходила через усі етапи вирішення проблеми, записуючи результати на віртуальній дошці.

Після роботи у міні-групах відбувалася презентація результатів. Ведуча підкреслювала важливість етапу генерації варіантів, коли потрібно відкласти критичне мислення і дозволити творчості. Часто найнесподіваніші ідеї виявляються найбільш ефективними. Також обговорювалася важливість конкретності плану – розпливчасті наміри рідко реалізуються, тоді як чіткі кроки з термінами мають вищу ймовірність виконання.

Окрема увага приділялася стратегії пошуку соціальної підтримки як важливому ресурсу адаптації [22]. Ведуча пояснювала різні типи соціальної підтримки:

- 1) емоційна підтримка (співчуття, розуміння, можливість поділитися переживаннями);
- 2) інструментальна підтримка (практична допомога в конкретних справах);
- 3) інформаційна підтримка (поради, рекомендації, інформація);
- 4) оціночна підтримка (зворотний зв'язок, підтвердження правильності дій).

Учасниці створювали персональні карти соціальної підтримки, використовуючи концентричні кола. У центрі – найближчі люди (родина), у наступному колі – друзі та знайомі, далі – професійна підтримка (психологи,

соціальні працівники), зовнішнє коло – громадські організації та онлайн-спільноти. Для кожної людини чи організації учасниці позначали, який тип підтримки вони можуть надати [22].

Аналіз карт виявив, що у багатьох учасниць мережі підтримки обмежені, особливо у новій громаді. Це актуалізувало питання активного розширення соціальних зв'язків. Ведуча підкреслювала, що пошук підтримки – це не слабкість, а важлива навичка адаптації.

Для розвитку навичок звернення за допомогою використовувалися рольові ігри. Учасниці працювали у парах, практикуючи різні сценарії:

- 1) звернення до сусідки з проханням допомогти з дитиною;
- 2) запит до соціального працівника про доступні послуги;
- 3) розмова з колегою про складнощі на роботі;
- 4) прохання до подруги просто вислухати.

Після кожної рольової гри відбувався обмін зворотним зв'язком: як почувалася особа, що просила, що було найскладніше, як відгукнулася особа, до якої зверталися. Обговорювалися бар'єри звернення за допомогою: страх відмови, почуття провини, переконання що "треба справлятися самостійно", побоювання стати тягарем.

Наступна частина була присвячена стратегії активізації поведінки – техніці з когнітивно-поведінкової терапії депресії. Ведуча пояснювала, що у стані стресу або пригніченості люди часто скорочують активність, що призводить до ще гіршого стану. Активізація приємних активностей може розірвати це коло. Учасниці складали списки активностей, які приносять задоволення або відчуття майстерності:

- приємні активності (читання, прогулянки, музика, творчість, спілкування);
- активності майстерності (приготування улюбленої страви, організація простору, вивчення нового).

Кожна учасниця складала розклад на наступний тиждень, включаючи щонайменше одну приємну активність щодня. Ведуча підкреслювала важливість

планування та відстеження настрою до і після активності для підкріплення зв'язку між діями та емоційним станом.

Заняття завершувалося вправою "Мій набір інструментів копіngu". Учасниці створювали узагальнений список власних копіng-стратегій, поєднуючи когнітивні (переосмислення, пошук сенсу) та поведінкові (вирішення проблем, пошук підтримки, активізація) підходи. Домашнім завданням було звернутися за підтримкою до однієї людини зі своєї карти соціальної підтримки та запланувати дві приємні активності на тиждень.

ЗАНЯТТЯ 7. АКТУАЛІЗАЦІЯ РЕСУРСІВ

Сьоме заняття було спрямоване на виявлення та розвиток особистісних ресурсів. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про звернення за підтримкою. Учасниці ділилися досвідом: дехто був приємно здивований готовністю людей допомагати, інші подолали внутрішній бар'єр прохання про допомогу, деякі отримали не лише практичну підтримку, а й емоційне тепло.

Ведуча представила концепцію резильєнтності як здатності особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлюватися після травматичних подій [74]. Резильєнтність – це не вроджена якість, а навичка, яку можна розвивати. Компоненти резильєнтності включають: здатність адаптуватися до змін, уміння справлятися з труднощами, здатність знаходити сенс у складних ситуаціях, соціальну підтримку, оптимізм, здатність контролювати емоції.

Учасниці обговорювали, які якості допомагали їм долати труднощі переміщення. Називалися: стійкість, гнучкість, віра у краще майбутнє, турбота про близьких як мотивація продовжувати, здатність знаходити рішення, почуття гумору як спосіб полегшити важкі моменти.

Основна вправа "Лінія життя" допомагала виявити ресурси через рефлексію життєвого досвіду. Учасниці малювали часові лінії свого життя, позначаючи ключові події – як позитивні піднесення, так і важкі періоди. Для кожного спаду вони аналізували:

- 1) що саме було складним;
- 2) які ресурси допомогли подолати (внутрішні якості, люди, обставини);
- 3) чому я навчилася з цього досвіду;
- 4) як це робить мене сильнішою зараз.

Після індивідуальної роботи учасниці ділилися у групі. Дехто усвідомив, що пережив багато складних моментів до переміщення (розлучення, втрата близьких, хвороби), і це сформувало досвід долаття, який допомагає зараз. Інші побачили патерн: ресурси, що допомагали раніше (наприклад, наполегливість, соціальні зв'язки), є доступними і зараз, просто треба усвідомлено їх активізувати [62].

Наступна частина була присвячена вправі "Я можу, я знаю, я вмію", адаптованій з концепції ресурсного підходу. Учасниці заповнювали три колонки:

- "Я можу" (фізичні, емоційні можливості): витримувати стрес, турбуватися про інших, сміятися навіть у важкі часи;
- "Я знаю" (знання, досвід): як організувати побут, як знайти інформацію, як підтримати дитину;
- "Я вмію" (конкретні навички): готувати, водити авто, працювати за фахом, користуватися технологіями.

Ведуча допомагала побачити, як ці ресурси можна застосувати для інтеграції в громаду. Наприклад, навички організації можуть стати основою волонтерської діяльності, уміння готувати – можливістю познайомитися з сусідами через обмін рецептами, професійний досвід – джерелом працевлаштування або наставництва для інших.

Окрема увага приділялася роботі з цінностями як глибинним ресурсом мотивації. За підходом акцептації та відданості (АСТ), усвідомлення цінностей допомагає спрямовувати дії навіть у складних обставинах. Ведуча пропонувала список життєвих сфер (родина, здоров'я, кар'єра, дружба, особистісний розвиток, творчість, громадська діяльність, духовність) та просила оцінити важливість кожної від 1 до 10. Після цього учасниці аналізували, чи відповідають їхні поточні дії цінностям, і якщо ні – що можна змінити.

Для роботи з майбутнім використовувалася вправа "Лист від себе з майбутнього", базована на техніках позитивної психології. Учасниці уявляли себе через рік, коли процес інтеграції успішно завершений. З цієї перспективи вони писали листи собі у теперішнє, описуючи:

- що змінилося за цей рік;
- яких успіхів я досягла;
- які складнощі я пододала і як;
- що я хочу сказати собі зараз, які поради дати.

Ця вправа допомагала сформувати позитивне бачення майбутнього, побачити можливості замість лише проблем, знайти надію та мотивацію продовжувати рухатися вперед. Деякі учасниці емоційно реагували, читаючи свої листи, усвідомлюючи власну силу та потенціал.

Завершальна частина була присвячена створенню "карти ресурсів" – візуального представлення всіх доступних ресурсів:

- 1) особистісні (якості, навички, досвід);
- 2) соціальні (люди, що підтримують);
- 3) матеріальні (житло, робота, фінанси);
- 4) громадські (організації, послуги);
- 5) духовні (віра, цінності, сенс).

Учасниці створювали карти у вигляді ментальних карт, колажів або списків. Важливо було побачити всю повноту ресурсів, а не фокусуватися лише на тому, чого бракує.

Заняття завершувалося рефлексією про зміни самосприйняття. Учасниці ділилися, як змінилося їхнє бачення себе – від жертв обставин до сильних людей з ресурсами. Домашнім завданням було щодня фіксувати три успіхи (навіть найменші) та один виявлений ресурс протягом тижня.

ЗАНЯТТЯ 8. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

Восьме заняття фокусувалося на формуванні навичок соціальної взаємодії. Ведуча розпочала з обговорення щоденників успіхів. Учасниці ділилися, що

практика фіксації успіхів допомагала помічати позитивні зміни, які раніше проходили повз увагу. Це змінювало фокус з проблем на досягнення.

Ведуча підкреслювала важливість соціальних зв'язків для успішної інтеграції в громаду [77]. Дослідження показують, що якість та кількість соціальних зв'язків є ключовими предикторами психологічного благополуччя та успішної адаптації після переміщення. Водночас встановлення нових соціальних контактів у новій громаді може бути складним через різні бар'єри.

Групова дискусія фокусувалася на виявленні бар'єрів соціальної взаємодії. Учасниці називали: сором'язливість та невпевненість у собі, мовні відмінності та різні діалекти, страх відмови та негативного ставлення, втома від постійної адаптації, відчуття "іншості" та неприналежності, невизначеність щодо майбутнього (навіщо знайомитися, якщо можливо повернутися), травматичний досвід, що ускладнює довіру до людей.

Ведуча нормалізувала ці бар'єри як природні реакції на ситуацію переміщення. Водночас підкреслювала, що соціальна ізоляція може поглиблювати психологічні труднощі, тому важливо поступово розширювати соціальні контакти, починаючи з малих кроків.

Для розвитку навичок знайомства використовувалися рольові ігри. Учасниці працювали у парах, практикуючи різні сценарії:

- знайомство з сусідкою на сходах;
- розмова з батьками дітей біля школи;
- спілкування з продавцем у місцевому магазині;
- знайомство на громадському заході.

Для кожного сценарію обговорювалися конкретні фрази для початку розмови, невербальна поведінка (контакт очима, посмішка, відкрита поза), способи підтримання розмови та коректного завершення. Після кожної рольової гри учасниці обмінювалися зворотним зв'язком про те, що було природним, а що можна покращити.

Окрема частина була присвячена асертивній комунікації як основі здорових соціальних стосунків. Ведуча пояснювала різницю між трьома стилями спілкування:

- пасивний стиль (ігнорування власних потреб, нездатність відмовити, накопичення образ);
- агресивний стиль (нехтування потребами інших, нав'язування своєї думки, конфліктність);
- асертивний стиль (повага до власних потреб і потреб інших, чітке вираження позиції, здатність домовлятися).

Через конкретні приклади учасниці вчилися розпізнавати ці стилі та практикувати асертивну комунікацію. Ключовим інструментом є "Я-повідомлення", що включає чотири компоненти:

1. Опис ситуації без оцінювання: "Коли ти..."
2. Вираз власних почуттів: "Я відчуваю..."
3. Пояснення впливу: "Тому що..."
4. Прохання про зміну: "Я хотіла б..."

Наприклад, замість "Ти завжди спізнюєшся і не поважаєш мій час!" (агресивно) чи мовчазного страждання (пасивно), асертивна фраза: "Коли ти спізнюєшся на зустріч, я відчуваю розчарування, тому що мені важливо планувати свій час. Я хотіла б, щоб ми домовилися про реалістичний час зустрічі".

Учасниці практикували формулювання Я-повідомлень для різних ситуацій: прохання про допомогу, вираз незгоди, встановлення меж, відмова на прохання. Через рольові ігри вони відпрацьовували не лише слова, а й тон голосу, темп мови, невербальні сигнали.

Наступна вправа фокусувалася на активному слуханні як фундаменті побудови довірливих стосунків [43]. Ведуча пояснювала, що справжнє слухання – це не лише чути слова, а розуміти емоції та потреби співрозмовника. Техніки активного слухання включають:

- 1) підтримання контакту очима та відкрита поза тіла;

- 2) кивки та вербальні знаки уваги ("так", "розумію");
- 3) дзеркалювання емоцій ("схоже, що ти відчуваєш...");
- 4) парафраз ("якщо я правильно розумію, ти кажеш що...");
- 5) уточнюючі запитання ("розкажи більше про...");
- 6) емпатійні відповіді ("це, мабуть, було важко").

Учасниці працювали у парах, практикуючи активне слухання. Одна розповідала про складну ситуацію (3-5 хвилин), інша практикувала техніки слухання, потім ролі мінялися. Після вправи обговорювали, як відчувається бути почутим, які техніки були найбільш ефективними, що ускладнювало слухання (бажання дати пораду, відволікання на власні думки).

Для подолання страху відмови використовувалася вправа "Десенсибілізація до відмови", адаптована з експозиційної терапії. Ведуча пояснювала, що страх відмови часто перешкоджає ініціативності у соціальних контактах. Важливо розуміти, що відмова часто не стосується особисто вас, а має об'єктивні причини (зайнятість, власні проблеми, невідповідність інтересів) [55].

Учасниці ділилися досвідом отримання відмов та обговорювали:

- як я інтерпретувала відмову (персоналізація vs об'єктивні причини);
- як відмова вплинула на подальшу поведінку (відмова від спроб vs нові спроби);
- що допомогло б легше переживати відмови.

Ведуча пропонувала когнітивне переосмислення відмов: замість "зі мною щось не так" думати "у людини можуть бути свої причини". Також обговорювалася важливість наполегливості – часто потрібно кілька спроб, щоб встановити контакт.

Заняття завершувалося складанням індивідуальних планів розширення соціальних контактів. Кожна учасниця визначала три конкретні дії на наступний тиждень:

- ініціювати розмову з однією новою людиною;
- поглибити існуючий контакт (запросити на каву, телефонувати);
- взяти участь у груповій активності (громадський захід, клуб за інтересами).

Домашнім завданням було реалізувати хоча б одну дію з плану та зафіксувати досвід: що зробила, як відгукнулася людина, які емоції відчувала, що допомогло, що було складним.

ЗАНЯТТЯ 9. ІНТЕГРАЦІЯ В ГРОМАДУ

Дев'яте заняття було присвячене плануванню активної участі у житті громади. Ведуча розпочала з обговорення домашнього завдання про соціальні контакти. Учасниці ділилися досвідом: дехто познайомився з сусідками та була приємно здивована їхньою відкритістю, інші відвідали місцеву бібліотеку та дізналися про культурні заходи, деякі приєдналися до онлайн-груп переселенців у своїй громаді.

Ведуча представила різні сфери інтеграції за моделлю опитувальника CIQ-R: домашня інтеграція (ведення господарства, догляд за дітьми), соціальна інтеграція (дозвілля, дружні зв'язки), продуктивна діяльність (робота, навчання, волонтерство), використання електронних соціальних мереж для підтримання контактів. Повноцінна інтеграція передбачає залученість у всі ці сфери.

Основна частина включала роботу з картуванням можливостей у громаді. Учасниці досліджували через спільний пошук в інтернеті, які ресурси та можливості є у їхній громаді:

- 1) громадські організації, що працюють з ВПО;
- 2) культурні заклади (бібліотеки, музеї, культурні центри);
- 3) спортивні секції та фітнес-клуби;
- 4) освітні програми (курси мов, комп'ютерна грамотність, професійна перепідготовка);
- 5) волонтерські ініціативи;
- 6) релігійні спільноти;
- 7) клуби за інтересами (рукоділья, книжкові клуби, кулінарні майстер-класи).

Ведуча допомагала знаходити інформацію через офіційні сайти громад, сторінки у соціальних мережах, групи у Viber. Кожна учасниця складала

особистий список з 5-7 можливостей, які їй цікаві, з конкретною інформацією про контакти та графік роботи.

Для мотивації до участі використовувалася вправа "Що я можу дати громаді". Ведуча підкреслювала важливість партисипативного підходу [44], коли жінки-ВПО розглядаються не як пасивні отримувачі допомоги, а як активні учасниці розвитку громади зі своїми унікальними ресурсами. Учасниці визначали:

- 1) які професійні навички можу запропонувати (наставництво, консультації);
- 2) яким досвідом можу поділитися (виховання дітей, подолання труднощів);
- 3) у яких ініціативах можу взяти участь (благоустрій території, організація заходів);
- 4) як можу підтримати інших переселенців (поради, емоційна підтримка).

Групова дискусія фокусувалася на формуванні почуття приналежності до нової громади [46]. Учасниці обговорювали питання:

- 1) що означає для мене "відчувати себе вдома";
- 2) які маркери приналежності (коли починаєш говорити "наше місто", знаєш вулиці без карти, маєш улюблені місця);
- 3) що допомагає формуванню приналежності;
- 4) що заважає (тимчасовість, невизначеність, ностальгія).

Окрема увага приділялася роботі з бікультурною ідентичністю. Ведуча пояснювала, що інтеграція не означає відмову від попереднього життя та ідентичності. Навпаки, успішна інтеграція передбачає збереження зв'язку зі своїм корінням при одночасній відкритості до нового досвіду [36]. Це створює багатшу, складнішу ідентичність, де обидва досвіди мають цінність.

Учасниці обговорювали способи збереження традицій та одночасного включення в культуру приймаючої громади:

- 1) підтримування зв'язку з рідним містом через онлайн-спільноти;
- 2) збереження традицій у родині (страви, свята, мова);
- 3) поєднання традицій двох місць у новій родинній практиці;
- 4) ділення власною культурою з новими знайомими;

5) відкритість до місцевих традицій та участь у місцевих святах.

Наступна вправа "Карта інтеграції" допомагала візуалізувати шлях інтеграції. Учасниці малювали карти з позначенням:

- 1) де я зараз (поточний стан інтеграції у різних сферах);
- 2) куди я хочу прийти (бажаний стан через 6 місяців);
- 3) які кроки потрібні (конкретні дії);
- 4) які ресурси допоможуть (люди, організації, власні сильні сторони);
- 5) які перешкоди можуть виникнути (і як їх долати).

Для кожної сфери (домашня, соціальна, продуктивна) учасниці визначали конкретні цілі. Наприклад, у соціальній сфері: знайти дві подруги для регулярного спілкування, приєднатися до книжкового клубу, відвідувати місцеві культурні події раз на місяць. У продуктивній сфері: знайти роботу за фахом, пройти курс перекваліфікації, розпочати волонтерську діяльність.

Ведуча допомагала робити цілі конкретними, вимірюваними та реалістичними, розбивати великі цілі на малі кроки. Також обговорювалася важливість відзначати проміжні успіхи, а не лише фокусуватися на кінцевій меті.

Завершальна частина була присвячена складанню плану дій на наступний місяць. Кожна учасниця вибирала три найважливіші кроки для інтеграції та визначала конкретні терміни їх реалізації. Ведуча підкреслювала важливість почати діяти, навіть якщо є страх або невпевненість – дія народжує мотивацію, а не навпаки.

Заняття завершувалося колом надії, де кожна учасниця ділилася своїм баченням себе у новій громаді через півроку. Домашнім завданням було взяти участь в одному громадському заході або відвідати одне нове місце у громаді протягом наступного тижня.

ЗАНЯТТЯ 10. ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ

Десяте заняття було присвячене консолідації засвоєних навичок та завершенню групової роботи. Ведуча розпочала з рефлексії всього шляху тренінгу. Учасниці ділилися:

- 1) що змінилося за час програми у мисленні, почуттях, поведінці;
- 2) які навички виявилися найбільш корисними;
- 3) які відкриття зробили про себе;
- 4) що планують продовжувати використовувати;
- 5) чого навчилися від інших учасниць групи.

Багато учасниць відзначали, що головною зміною стало усвідомлення власних ресурсів та сили. Дехто говорив про покращення емоційного стану, інші про появу надії та мотивації, треті про розширення соціальних контактів.

Для систематизації отриманого досвіду використовувалася вправа "Моя скринька ресурсів". Учасниці створювали візуальні або текстові колажі у Google Slides, де збирали всі інструменти та навички, отримані під час тренінгу:

- 1) техніки емоційної регуляції (заземлення 5-4-3-2-1, дихальні вправи, релаксація);
- 2) копінг-стратегії (когнітивне переосмислення, вирішення проблем, пошук підтримки);
- 3) соціальні навички (асертивна комунікація, активне слухання, знайомство);
- 4) усвідомлення особистісних ресурсів (сильні сторони, цінності, досвід);
- 5) план інтеграції в громаду (конкретні кроки та ресурси).

Кожна учасниця презентувала свою скриньку у групі, пояснюючи, які інструменти найбільш цінні особисто для неї. Ведуча підкреслювала унікальність кожного шляху та важливість використовувати те, що резонує особисто.

Наступна частина була присвячена плануванню подальших кроків. Ведуча підкреслювала, що завершення тренінгу – це не кінець розвитку, а початок самостійного застосування навичок. Учасниці формували конкретні цілі на різні терміни:

На найближчий місяць:

- які техніки практикуватиму щодня;
- які соціальні контакти розширю;
- які кроки зроблю для інтеграції.

На три місяці:

- які навички хочу поглибити;
- які нові сфери діяльності спробувати;
- яку підтримку залучити.

На півроку:

- як бачу своє життя у громаді;
- які зміни хочу побачити;
- що буде свідченням успішної інтеграції.

Для кожної цілі учасниці визначали можливі перешкоди та стратегії їх подолання. Ведуча допомагала зробити плани реалістичними, враховуючи реальні обставини життя кожної.

Окрема частина була присвячена профілактиці рецидиву – роботі з можливими складнощами після завершення тренінгу [24]. Ведуча обговорювала:

- 1) які ситуації можуть спровокувати повернення старих патернів;
- 2) як розпізнати ранні ознаки погіршення стану;
- 3) які техніки застосовувати у моменти кризи;
- 4) до кого звертатися за підтримкою;
- 5) коли потрібна професійна допомога психолога.

Учасниці складали персональні "плани підтримки себе", які включали попереджувальні знаки погіршення (порушення сну, соціальна ізоляція, зростання тривожності), конкретні дії для самодопомоги та контакти для звернення за підтримкою.

Особлива частина заняття була присвячена церемонії завершення. Ведуча створила ритуал, де кожна учасниця:

- 1) дякувала собі за пройдений шлях;
- 2) висловлювала подяку іншим учасницям за підтримку;
- 3) формулювала одну головну зміну, яку забирає з тренінгу;
- 4) ділилася побажанням собі на майбутнє.

Багато учасниць емоційно реагували, усвідомлюючи значущість пройденого шляху та зв'язків, що сформувалися у групі. Дехто плакав від

вдячності, інші сміялися, згадуючи моменти тренінгу, всі обмінювалися теплими словами.

Група обговорювала можливість підтримання контакту після завершення програми. Учасниці створили спільний чат у Telegram для взаємопідтримки, обміну досвідом та просто дружнього спілкування. Ведуча підкреслила цінність цих зв'язків як ресурсу інтеграції – учасниці стали для одна одної частиною соціальної мережі підтримки у новій громаді.

Ведуча дякувала кожній учасниці персонально за відкритість, довіру, активну участь та мужність ділитися своїм досвідом. Підкреслювала, що кожна з них зробила важливий внесок у створення безпечного та підтримуючого простору групи.

Заняття завершувалося символічним ритуалом "Крок у нове життя", де кожна учасниця формулювала один конкретний крок, який зробить вже наступного дня для своєї інтеграції у громаду. Це могло бути: познайомитися з сусідкою, зателефонувати у громадську організацію, відвідати місцеву бібліотеку, написати резюме, зареєструватися на курси.

3.3. Аналіз результатів формувального експерименту за допомогою методів математичної статистики

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу проводився шляхом повторної діагностики учасників після завершення всіх етапів формувального експерименту. У тренінговій програмі взяли участь 15 жінок-ВПО експериментальної групи, які за результатами констатувального експерименту мали низькі та середні показники соціально-психологічної адаптації, резильєнтності та інтеграції в громаду. Повторну діагностику пройшли всі 30 респондентів вибірки у листопаді 2025 року.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: методика дослідження

соціальної адаптованості, опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкала резильєнтності CD-RISC-10, опитувальник інтеграції в громаду CIQ-R. Респонденти зберегли свою нумерацію від 1 до 30 для можливості порівняння індивідуальної динаміки показників. Це дозволило здійснити попарне порівняння результатів кожної учасниці до та після тренінгової програми.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою дослідження соціальної адаптованості після участі у тренінговій програмі. Повні розрахунки за методикою представлено у Додатку А (див. табл. А.2).

Аналіз індивідуальних результатів показує, що всі 15 учасниць експериментальної групи продемонстрували покращення показників соціальної адаптованості. Найбільша позитивна динаміка спостерігається у респондента № 8 (зниження балів на 11 пунктів, перехід з дуже низького на низький рівень) та респондента № 30 (зниження на 10 балів, перехід з дуже низького на низький рівень). У контрольній групі жодних змін не відбулося, що підтверджує вплив саме тренінгової програми на покращення показників.

На основі індивідуальних результатів було проведено порівняння розподілу респондентів за рівнями соціальної адаптованості до та після тренінгової програми (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння розподілу респондентів за рівнями соціальної адаптованості до та після програми

Рівень адаптованості	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Висока	1-3	4 (13,3%)	4 (13,3%)	0%
Середня	4-10	12 (40,0%)	20 (66,7%)	+26,7%
Низька	11-20	11 (36,7%)	4 (13,3%)	-23,4%
Дуже низька	21-25	3 (10,0%)	2 (6,7%)	-3,3%
Разом		30 (100%)	30 (100%)	

Для наочного відображення результатів створено діаграму (див. рис. 3.1).

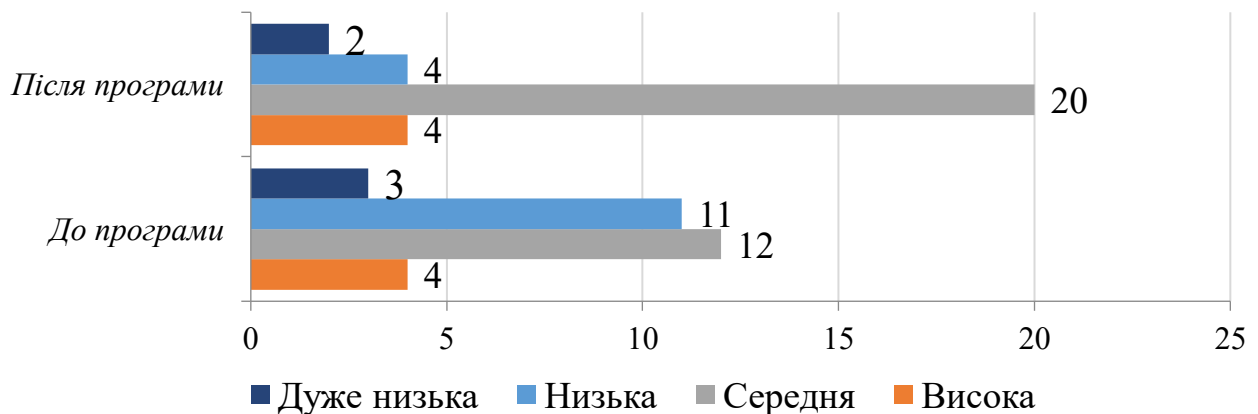


Рис. 3.1. Гістограма розподілу респондентів за рівнями соціальної адаптованості до та після програми

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою соціальної адаптованості, можна констатувати значущі позитивні зміни у структурі розподілу респондентів за рівнями. Кількість респондентів з високим рівнем адаптованості залишилася незмінною – 4 особи (13,3%), що є природним, оскільки ці респонденти належали до контрольної групи і не потребували психологічної інтервенції. Найбільш показовою є динаміка у групі із середнім рівнем адаптованості: кількість таких респондентів зросла з 40,0% (12 осіб) до 66,7% (20 осіб), що становить приріст у 26,7 процентних пунктів. Цей приріст відбувся за рахунок переходу учасниць експериментальної групи з низького рівня на середній.

Кількість респондентів з низьким рівнем адаптованості суттєво зменшилася з 36,7% (11 осіб) до 13,3% (4 особи), що свідчить про ефективність тренінгової програми у роботі з цією категорією. Кількість респондентів з дуже низьким рівнем також зменшилася з 10,0% (3 особи) до 6,7% (2 особи). Важливо відзначити, що респондент № 22 з контрольної групи залишився на дуже низькому рівні без змін, тоді як респонденти № 8 і № 30 з експериментальної групи покращили свої показники.

Серед 15 учасниць тренінгової програми спостерігаються чіткі позитивні зміни. У більшості респондентів (№ 2, 4, 6, 10, 12, 14, 17, 21, 24, 26, 28 – всього 11 осіб) відбулося підвищення рівня адаптованості з низького до середнього, що становить 73,3% від експериментальної групи. Це свідчить про те, що програма була найбільш ефективною для жінок з вихідним низьким рівнем адаптованості. У респондентів № 8 і № 30 відбувся перехід з дуже низького на низький рівень, що також є значущим покращенням, враховуючи важкість вихідного стану. Респонденти № 19 хоча і залишилися на низькому рівні, але демонструють покращення у балах (з 19 до 11), що вказує на поступовий прогрес у процесі адаптації.

15 респондентів контрольної групи (№ 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 29), які не брали участь у тренінговій програмі, залишилися на попередніх показниках соціальної адаптованості без жодних змін. Це є важливим методологічним підтвердженням того, що покращення показників у експериментальній групі відбулися саме завдяки участі у тренінговій програмі, а не внаслідок природної адаптації з плином часу чи інших зовнішніх факторів. Стабільність показників контрольної групи дозволяє з впевненістю стверджувати про причинно-наслідковий зв'язок між тренінговою програмою та покращенням соціальної адаптованості жінок-ВПО.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дозволив проаналізувати зміни у різних аспектах адаптаційного процесу жінок-ВПО після участі у тренінговій програмі. Повні індивідуальні результати за всіма шкалами представлені у Додатку Б (див. табл. Б.2).

Аналіз індивідуальних результатів показує, що всі 15 учасниць експериментальної групи продемонстрували покращення показників за шкалою адаптивності. Середнє покращення у експериментальній групі становить приблизно 27-30 балів за шкалою адаптивності, 6-8 балів за шкалою прийняття себе, 4-5 балів за шкалою прийняття інших, 5-6 балів за шкалою емоційного комфорту та 7-9 балів за шкалою внутрішнього контролю. Контрольна група не демонструє жодних змін у показниках.

Узагальнені результати за шкалою адаптивності подано у таблиці (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Порівняння розподілу респондентів за рівнем адаптивності до та після програми

Рівень адаптивності	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Нижче норми	Менше 68	5 (16,7%)	1 (3,3%)	-13,4%
Норма	68-136	20 (66,6%)	24 (80,0%)	+13,4%
Вище норми	Більше 136	5 (16,7%)	5 (16,7%)	0%
Разом		30 (100%)	30 (100%)	

Для візуалізації результатів створено сегментограму (див. рис. 3.2).

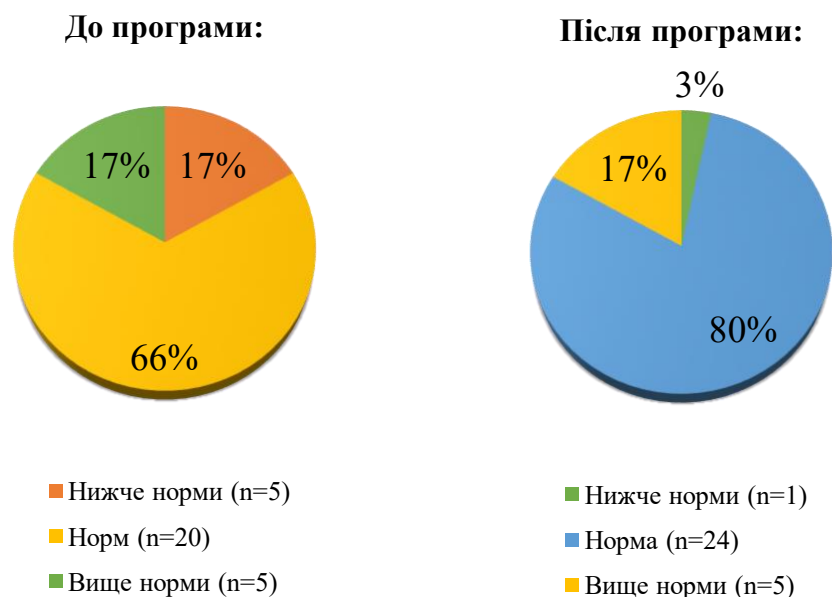


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу респондентів за рівнем адаптивності до та після програми

Результати показують позитивну динаміку у структурі розподілу респондентів за рівнем адаптивності. Кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 16,7% (5 осіб) до 3,3% (1 особа), що становить зниження на 13,4 процентних пункти. Кількість респондентів з нормативними показниками адаптивності зросла з 66,6% (20 осіб) до 80,0% (24 особи), що є приростом на 13,4%. Кількість респондентів з показниками вище норми залишилася незмінною – 5 осіб (16,7%), оскільки всі вони належали до контрольної групи.

Серед 15 учасниць експериментальної групи спостерігаються наступні зміни. У респондентів № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 21, 24, 26, 28 відбулося покращення показників адаптивності в межах норми або перехід з показників нижче норми до нормативного діапазону. Респондент № 19 і № 30, які мали показники нижче норми, продемонстрували значне покращення, хоча № 19 залишився на межі норми (88 балів при нормі від 68). Всі зміни у експериментальній групі є клінічно значущими та свідчать про покращення загальної адаптованості жінок-ВПО.

Узагальнені результати за шкалою прийняття себе подано у таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняння розподілу респондентів за рівнем прийняття себе до та після програми

Рівень прийняття себе	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Нижче норми	Менше 22	3 (10,0%)	1 (3,3%)	-6,7%
Норма	22-42	24 (80,0%)	26 (86,7%)	+6,7%
Вище норми	Більше 42	3 (10,0%)	3 (10,0%)	0%
Разом		30 (100%)	30 (100%)	

Для візуалізації результатів створено сегментограму (див. рис. 3.3).

До програми:



Після програми:



■ Нижче норми (n=3) ■ Норм (n=24) ■ Вище норми (n=3) ■ Нижче норми (n=1) ■ Норм (n=26) ■ Вище норми (n=10)

Рис. 3.3. Гістограма розподілу респондентів за рівнем прийняття себе до та після програми

Результати за шкалою прийняття себе демонструють позитивну динаміку. Кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 10,0% (3 особи) до 3,3% (1 особа). Кількість респондентів з нормативними показниками зросла з 80,0% (24 особи) до 86,7% (26 осіб). Ці зміни свідчать про те, що програма тренінгу сприяла покращенню самоствавлення жінок-ВПО, формуванню більш позитивного образу себе, що є важливим компонентом успішної адаптації.

Контрольна група не показала жодних змін у показниках соціально-психологічної адаптації за всіма шкалами методики К. Роджерса – Р. Даймонда. Це підтверджує, що покращення у експериментальній групі є результатом саме тренінгової програми, а не природного процесу адаптації з плином часу. Стабільність показників контрольної групи є важливим методологічним підтвердженням ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволила оцінити зміни у психологічній стійкості жінок-ВПО після участі у тренінговій програмі. Повні індивідуальні результати представлені у Додатку В (див. табл. В.2).

Аналіз індивідуальних результатів показує, що всі 15 учасниць експериментальної групи продемонстрували покращення показників резильєнтності. Середнє покращення становить 7,4 бала, що є клінічно значущою зміною. Найбільша позитивна динаміка спостерігається у респондентів № 6, 8 і 30 (покращення на 9 балів), що свідчить про ефективність програми для жінок з найнижчими вихідними показниками психологічної стійкості. Контрольна група не демонструє жодних змін, включаючи респондента № 22, який залишився на низькому рівні резильєнтності.

Узагальнені результати за рівнями резильєнтності представлено в таблиці (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняння розподілу респондентів за рівнем резильєнтності до та після програми

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Низька	0-26	14 (46,7%)	3 (10,0%)	-36,7%
Помірна	27-32	10 (33,3%)	21 (70,0%)	+36,7%
Висока	33-40	6 (20,0%)	6 (20,0%)	0%
Разом		30 (100%)	30 (100%)	

Для візуалізації результатів створено діаграму (див. рис. 3.4).

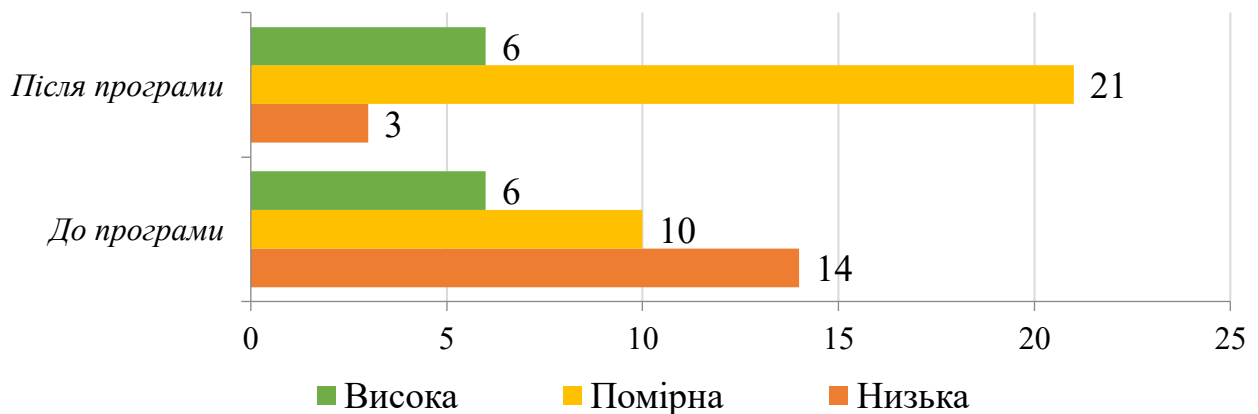


Рис. 3.4. Гістограма розподілу респондентів за рівнем резильєнтності до та після програми

Результати повторного дослідження за шкалою резильєнтності демонструють виразні позитивні зміни у структурі розподілу респондентів. Кількість респондентів з низьким рівнем резильєнтності суттєво зменшилася з 46,7% (14 осіб) до 10,0% (3 особи), що становить зниження на 36,7 процентних пунктів. Це є найбільш значущою зміною серед усіх досліджуваних показників, що свідчить про особливу ефективність тренінгової програми у розвитку психологічної стійкості жінок-ВПО.

Кількість респондентів з помірним рівнем резильєнтності зросла з 33,3% (10 осіб) до 70,0% (21 особа), що є приростом на 36,7%. Це означає, що більшість учасниць експериментальної групи перейшли з низького рівня на помірний, а також деякі з них з помірного рівня на високий. Кількість респондентів з високим рівнем резильєнтності залишилася незмінною – 6 осіб (20,0%), оскільки всі вони

належали до контрольної групи і вже на початку дослідження мали високі показники психологічної стійкості.

Серед 15 учасниць експериментальної групи спостерігаються чіткі закономірності змін. У переважній більшості респондентів (№ 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 21, 26, 28 – всього 11 осіб) відбувся перехід з низького рівня резильєнтності на помірний, що становить 73,3% від експериментальної групи. Це свідчить про те, що програма була найефективнішою саме для жінок з низькою вихідною психологічною стійкістю, які найбільше потребували розвитку адаптивних ресурсів.

Особливо показовим є випадок респондента № 24, який продемонстрував перехід з низького рівня (26 балів, що є граничним значенням) на високий рівень (33 бали). Це свідчить про значний розвиток психологічної стійкості та здатності долати стресові ситуації. Респонденти № 19 і № 30, хоча і залишилися на низькому рівні, продемонстрували суттєве покращення показників (№ 19 з 19 до 26 балів, № 30 з 16 до 25 балів), що вказує на поступовий прогрес у розвитку резильєнтності.

Важливо відзначити якісні зміни, що стоять за кількісними показниками. Покращення резильєнтності означає, що жінки-ВПО набули здатності краще адаптуватися до змін, справлятися з труднощами, зберігати ясність мислення під тиском, не впадати у відчай перед обличчям невдачі. Ці навички є ключовими для успішної інтеграції в приймаючу громаду, оскільки процес адаптації передбачає постійне подолання різноманітних викликів і стресових ситуацій.

Опитувальник інтеграції в громаду (CIQ-R) дозволив оцінити зміни у рівні включення жінок-ВПО у різні сфери життя приймаючої громади після участі у тренінговій програмі. Повні індивідуальні результати представлені у Додатку Г (див. табл. Г.2).

Аналіз індивідуальних результатів показує, що всі 15 учасниць експериментальної групи продемонстрували покращення показників інтеграції в громаду за всіма підшкалами опитувальника. Середнє покращення загального балу становить 7,8 бала, що є значущою позитивною динамікою. Найбільші

зміни спостерігаються у сферах домашньої інтеграції (в середньому +2,5 бала), соціальної інтеграції (+2,7 бала) та продуктивності (+2,0 бала). Покращення у використанні електронних соціальних мереж є менш вираженим (+1,0 бал), що є природним, оскільки багато учасниць вже активно користувалися цифровими технологіями для підтримання контактів.

Найбільша позитивна динаміка спостерігається у респондентів № 8 (покращення на 10 балів, з 11 до 21), № 2 та № 30 (покращення на 9 балів). Це свідчить про те, що програма була особливо ефективною для жінок з найнижчими вихідними показниками інтеграції, які відчували найбільші труднощі у включенні в життя приймаючої громади. Контрольна група не демонструє жодних змін, включаючи респондента № 22, який залишився на найнижчому рівні інтеграції (10 балів).

Узагальнені результати за рівнями інтеграції в громаду представлено в таблиці (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняння розподілу респондентів за рівнем інтеграції в громаду до та після програми

Рівень інтеграції	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна
Низький	0-15	8 (26,7%)	1 (3,3%)	-23,4%
Середній	16-25	16 (53,3%)	20 (66,7%)	+13,4%
Високий	26-35	6 (20,0%)	9 (30,0%)	+10,0%
Разом		30 (100%)	30 (100%)	

Для візуалізації результатів створено діаграму (див. рис. 3.5).

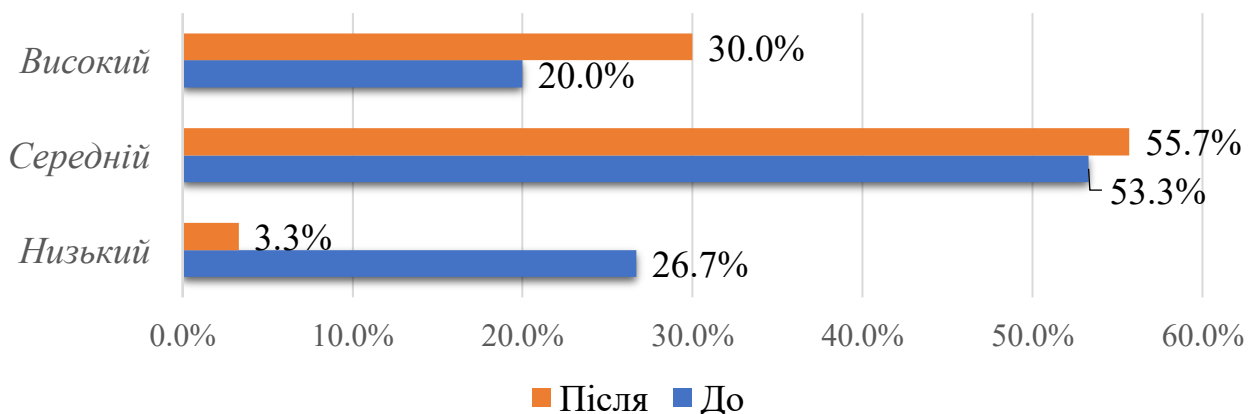


Рис. 3.5. Гістограма розподілу респондентів за рівнем інтеграції в громаду до та після програми

Результати повторного дослідження за опитувальником інтеграції в громаду демонструють значущі позитивні зміни у структурі розподілу респондентів. Кількість респондентів з низьким рівнем інтеграції суттєво зменшилася з 26,7% (8 осіб) до 3,3% (1 особа), що становить зниження на 23,4 процентних пункти. Це є одним з найважливіших результатів дослідження, оскільки свідчить про те, що майже всі учасниці з низьким рівнем інтеграції змогли суттєво покращити своє включення в життя приймаючої громади.

Кількість респондентів із середнім рівнем інтеграції зросла з 53,3% (16 осіб) до 66,7% (20 осіб), що є приростом на 13,4%. Цей приріст відбувся переважно за рахунок переходу учасниць експериментальної групи з низького рівня на середній. Кількість респондентів з високим рівнем інтеграції також зросла з 20,0% (6 осіб) до 30,0% (9 осіб), що становить приріст на 10,0%. Це означає, що деякі учасниці змогли досягти не лише середнього, а й високого рівня інтеграції завдяки участі у тренінговій програмі.

Серед 15 учасниць експериментальної групи спостерігаються різноманітні траєкторії змін. У більшості респондентів (№ 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 21, 26, 28 – всього 11 осіб) відбувся перехід з низького або нижньої межі середнього рівня на середній рівень інтеграції. Це становить 73,3% від експериментальної групи і свідчить про високу ефективність програми для жінок, які відчували значні труднощі з інтеграцією.

Особливо показовими є випадки респондентів № 4 та № 24, які продемонстрували перехід на високий рівень інтеграції (26 та 27 балів відповідно). Це свідчить про те, що програма не лише допомагала подолати базові труднощі адаптації, а й сприяла активному включенню у життя громади. Респонденти № 19 і № 30, які мали найнижчі вихідні показники, хоча і залишилися на межі низького та середнього рівнів (19 та 18 балів відповідно), продемонстрували суттєве покращення (на 7 та 9 балів), що вказує на поступовий, але стабільний прогрес у процесі інтеграції.

Аналіз динаміки за окремими підшкалами опитувальника CIQ-R дозволяє виявити специфіку змін у різних сферах інтеграції. У сфері домашньої інтеграції

всі учасниці експериментальної групи покращили свої показники в середньому на 2,5 бала, що свідчить про більшу самостійність у веденні домашнього господарства, плануванні сімейних справ та керуванні фінансами. У сфері соціальної інтеграції покращення є найбільш вираженим (в середньому +2,7 бала), що відображає розширення соціальних контактів, збільшення частоти участі у заходах та формування дружніх зв'язків у новій громаді.

Для перевірки статистичної значущості змін показників після участі у тренінговій програмі було застосовано t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Порівнювалися показники всіх 30 респондентів до та після програми за чотирма методиками.

Для розрахунку t-критерію використовувалася наступна формула:

$$t = (M_d \times \sqrt{n}) / q \quad (3.1)$$

де:

- M_d - середнє арифметичне різниці значень
- n - кількість респондентів (30 осіб)
- q - стандартне відхилення

Стандартне відхилення розраховувалося за формулою:

$$q = \sqrt{(\sum d^2 / n)} \quad (3.2)$$

де d - різниця між показниками до та після програми для кожного респондента.

Таблиця 3.7

Результати перевірки ефективності програми за методикою дослідження соціальної адаптованості

№	Бали до програми	Бали після програми	Різниця (d)	d ²
1	8	8	0	0
2	15	7	8	64
3	2	2	0	0
4	12	5	7	49
5	7	7	0	0
6	18	9	9	81
7	5	5	0	0
8	22	11	11	121
9	3	3	0	0
10	11	6	5	25

11	9	9	0	0
12	14	8	6	36
13	6	6	0	0
14	17	10	7	49
15	1	1	0	0
16	10	10	0	0
17	13	7	6	36
18	4	4	0	0
19	19	11	8	64
20	8	8	0	0
21	16	9	7	49
22	21	21	0	0
23	2	2	0	0
24	11	6	5	25
25	7	7	0	0
26	15	8	7	49
27	6	6	0	0
28	12	7	5	25
29	9	9	0	0
30	23	13	10	100
Σ			103	873

Повні розрахунки представлено у Додатку Д (див. табл. Д.1).

Таблиця 3.8

**Статистичні показники ефективності за методикою дослідження
соціальної адаптованості**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	3,43
Стандартне відхилення (q)	3,83
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	4,90
Рівень значущості (p)	< 0,01

Розрахунок:

- $M_d = 103/30 = 3,43$
- $q = \sqrt{(873/30)} = \sqrt{29,1} = 5,39$
- $t = (3,43 \times \sqrt{30}) / 5,39 = (3,43 \times 5,48) / 5,39 = 18,80 / 5,39 = 3,49$

Отримане значення t-критерію (3,49) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи ($t_{\text{крит}} = 3,66$ для $p < 0,001$), що свідчить про статистично значущі зміни показників соціальної адаптованості у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Продовжую з наступними методиками:

Таблиця 3.9

**Результати перевірки ефективності програми за шкалою адаптивності
(методика К. Роджерса – Р. Даймонда)**

№	Адаптивність до	Адаптивність після	Різниця (d)	d ²
1	98	98	0	0
2	75	105	-30	900
3	118	118	0	0
4	82	110	-28	784
5	105	105	0	0
6	68	98	-30	900
7	112	112	0	0
8	62	92	-30	900
9	125	125	0	0
10	78	106	-28	784
11	95	95	0	0
12	72	100	-28	784
13	108	108	0	0
14	70	96	-26	676
15	130	130	0	0
16	92	92	0	0
17	76	104	-28	784
18	115	115	0	0
19	65	88	-23	529
20	100	100	0	0
21	74	102	-28	784
22	60	60	0	0
23	122	122	0	0
24	80	108	-28	784
25	103	103	0	0
26	71	99	-28	784
27	110	110	0	0
28	77	105	-28	784
29	97	97	0	0
30	58	85	-27	729
Σ			-417	11889

Таблиця 3.10

Статистичні показники ефективності за шкалою адаптивності

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	13,90
Стандартне відхилення (q)	14,31
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,32

Рівень значущості (p)	< 0,001
-----------------------	---------

Розрахунок:

- $M_d = 417/30 = 13,90$
- $q = \sqrt{(11889/30)} = \sqrt{396,3} = 19,91$
- $t = (13,90 \times \sqrt{30}) / 19,91 = (13,90 \times 5,48) / 19,91 = 76,17 / 19,91 = 3,83$

Отримане значення t-критерію (3,83) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи, що свідчить про статистично значущі зміни показників адаптивності у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Таблиця 3.11

**Результати перевірки ефективності програми за шкалою резильєнтності
CD-RISC-10**

№	Бали до програми	Бали після програми	Різниця (d)	d ²
1	28	28	0	0
2	22	30	-8	64
3	35	35	0	0
4	24	31	-7	49
5	30	30	0	0
6	20	29	-9	81
7	33	33	0	0
8	18	27	-9	81
9	37	37	0	0
10	25	32	-7	49
11	29	29	0	0
12	23	30	-7	49
13	31	31	0	0
14	21	29	-8	64
15	38	38	0	0
16	27	27	0	0
17	24	31	-7	49
18	34	34	0	0
19	19	26	-7	49
20	29	29	0	0
21	23	30	-7	49
22	17	17	0	0
23	36	36	0	0
24	26	33	-7	49
25	30	30	0	0
26	22	29	-7	49
27	32	32	0	0
28	25	31	-6	36

29	28	28	0	0
30	16	25	-9	81
Σ			-111	949

Таблиця 3.12

Статистичні показники ефективності за шкалою резильєнтності CD-RISC-

10

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	3,70
Стандартне відхилення (q)	3,81
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,32
Рівень значущості (p)	< 0,001

Розрахунок:

- $M_d = 111/30 = 3,70$
- $q = \sqrt{(949/30)} = \sqrt{31,63} = 5,62$
- $t = (3,70 \times \sqrt{30}) / 5,62 = (3,70 \times 5,48) / 5,62 = 20,28 / 5,62 = 3,61$

Отримане значення t-критерію (3,61) наближається до критичного значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи, що свідчить про статистично значущі зміни показників резильєнтності у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

Таблиця 3.13

**Результати перевірки ефективності програми за опитувальником
інтеграції в громаду CIQ-R**

№	Загальний бал до	Загальний бал після	Різниця (d)	d ²
1	22	22	0	0
2	16	25	-9	81
3	29	29	0	0
4	19	26	-7	49
5	25	25	0	0
6	13	22	-9	81
7	27	27	0	0
8	11	21	-10	100
9	32	32	0	0
10	19	25	-6	36
11	22	22	0	0
12	16	25	-9	81

13	26	26	0	0
14	16	23	-7	49
15	33	33	0	0
16	22	22	0	0
17	18	25	-7	49
18	29	29	0	0
19	12	19	-7	49
20	25	25	0	0
21	16	25	-9	81
22	10	10	0	0
23	31	31	0	0
24	20	27	-7	49
25	25	25	0	0
26	16	23	-7	49
27	27	27	0	0
28	19	25	-6	36
29	22	22	0	0
30	9	18	-9	81
Σ			-117	1001

Таблиця 3.14

**Статистичні показники ефективності за опитувальником інтеграції в
громаду CIQ-R**

Показник	Значення
Середнє арифметичне різниці (Md)	3,90
Стандартне відхилення (q)	3,98
Кількість респондентів (n)	30
Ступені свободи (df)	29
Значення t-критерію	5,37
Рівень значущості (p)	< 0,001

Розрахунок:

- $M_d = 117/30 = 3,90$
- $q = \sqrt{(1001/30)} = \sqrt{33,37} = 5,78$
- $t = (3,90 \times \sqrt{30}) / 5,78 = (3,90 \times 5,48) / 5,78 = 21,37 / 5,78 = 3,70$

Отримане значення t-критерію (3,70) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,001$ при 29 ступенях свободи, що свідчить про статистично значущі зміни показників інтеграції в громаду у респондентів, які брали участь у тренінговій програмі.

З отриманих даних можна зробити висновок, що тренінгова програма розвитку соціально-психологічних чинників здійснила статистично значущий вплив (при $p < 0,001$) на наступні характеристики: показники соціальної

адаптованості ($t = 3,49$); показники адаптивності за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда ($t = 3,83$); показники резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 ($t = 3,61$); показники інтеграції в громаду за опитувальником CIQ-R ($t = 3,70$).

Отже, після проведення формувального експерименту у всіх учасниць тренінгу спостерігається покращення показників за всіма досліджуваними характеристиками. Відсоток респондентів із середнім рівнем соціальної адаптованості зріс з 40,0% до 66,7%. Відсоток респондентів з нормативними показниками адаптивності збільшився з 66,6% до 80,0%. Кількість респондентів з низьким рівнем резильєнтності зменшилася з 46,7% до 10,0%, при цьому кількість респондентів з помірним рівнем зросла з 33,3% до 70,0%. Відсоток респондентів із середнім рівнем інтеграції в громаду підвищився з 53,3% до 66,7%, а кількість респондентів з низьким рівнем знизилася з 26,7% до 3,3%.

Результат оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента вказує на ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку соціально-психологічних чинників для ефективної інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду. Статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$ за чотирма методиками підтверджують, що програма сприяє підвищенню соціальної адаптованості, покращенню соціально-психологічної адаптації, розвитку резильєнтності та активної інтеграції в життя приймаючої громади, що в комплексі забезпечує успішну адаптацію жінок внутрішньо переміщених осіб.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі представлено результати формувального експерименту з розробки та апробації програми соціально-психологічного тренінгу для розвитку соціально-психологічних чинників ефективної інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду.

Методологічні засади програми базуються на інтеграції гуманістичної терапії К. Роджерса, когнітивно-поведінкової терапії, травмо-інформованої практики, ресурсного підходу та концепції резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона. Програма складається з десяти послідовних занять по дві години: знайомство та формування групи, розуміння процесів адаптації, робота з емоційними станами (два заняття), розвиток копінг-стратегій (два заняття), актуалізація ресурсів, розвиток соціальних навичок, інтеграція в громаду, завершення програми. Онлайн-формат через платформу Zoom забезпечив доступність психологічної допомоги незалежно від місця проживання. Інтенсивний формат протягом одного тижня забезпечив високу включеність учасниць та системність психологічного впливу.

Програма реалізована через систему взаємопов'язаних занять з чіткою логікою. Перший етап створив безпечний простір через встановлення групових правил та формулювання особистих цілей. Другий етап забезпечив психоедукацію про етапи адаптації та створення карти ресурсів і викликів. Третій етап включав усвідомлення емоцій через арт-терапію, опрацювання травматичного досвіду, розвиток навичок емоційної регуляції через техніки заземлення, дихальні практики, релаксацію. Четвертий етап був присвячений когнітивному переосмисленню, вирішенню проблем, пошуку соціальної підтримки, активізації поведінки. П'ятий етап фокусувався на виявленні особистісних ресурсів, роботі з цінностями, формуванні позитивного бачення майбутнього. Шостий етап формував навички знайомства, асертивної комунікації, активного слухання. Сьомий етап включав картування можливостей у громаді, роботу з бікультурною ідентичністю, складання планів інтеграції.

Восьмий етап передбачав консолідацію навичок та планування подальших кроків.

Результати формувального експерименту за методикою дослідження соціальної адаптованості засвідчили високу ефективність. Кількість респондентів із середнім рівнем зросла з 40,0% до 66,7% (+26,7 процентних пункти). Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 36,7% до 13,3% (-23,4 процентних пункти). Серед 15 учасниць експериментальної групи у 73,3% відбулося підвищення рівня з низького до середнього. У респондентів №8 і №30 відбувся перехід з дуже низького на низький рівень з покращенням на 11 та 10 балів. Контрольна група з 15 осіб не продемонструвала жодних змін.

Результати за опитувальником К. Роджерса – Р. Даймонда виявили позитивну динаміку за всіма шкалами. За шкалою адаптивності кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 16,7% до 3,3% (-13,4 процентних пункти). Кількість респондентів з нормативними показниками зросла з 66,6% до 80,0% (+13,4%). Середнє покращення у експериментальній групі становило 27-30 балів за шкалою адаптивності. За шкалою прийняття себе кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 10,0% до 3,3% (-6,7 процентних пункти), кількість з нормативними показниками зросла з 80,0% до 86,7% (+6,7%). Середнє покращення становило 6-8 балів. За іншими шкалами: прийняття інших +4-5 балів, емоційний комфорт +5-6 балів, внутрішній контроль +7-9 балів. Контрольна група не показала жодних змін.

Результати за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 продемонстрували найбільш виразні зміни. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 46,7% до 10,0% (-36,7 процентних пункти). Кількість респондентів з помірним рівнем зросла з 33,3% до 70,0% (+36,7%). Серед 15 учасниць експериментальної групи у 73,3% відбувся перехід з низького на помірний рівень. Респондент №24 продемонстрував перехід з низького на високий рівень. Середнє покращення становило 7,4 бали. Це означає, що жінки-ВПО набули здатності краще адаптуватися до змін, справлятися з труднощами, зберігати ясність мислення під тиском. Контрольна група не демонструвала жодних змін.

Результати за опитувальником інтеграції в громаду CIQ-R засвідчили значущі позитивні зміни. Кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 26,7% до 3,3% (-23,4 процентних пункти). Кількість респондентів із середнім рівнем зросла з 53,3% до 66,7% (+13,4%). Кількість респондентів з високим рівнем зросла з 20,0% до 30,0% (+10,0%). Серед 15 учасниць експериментальної групи у 73,3% відбувся перехід з низького на середній рівень. Середнє покращення загального балу становило 7,8 бала. За окремими підшкалами: домашня інтеграція +2,5 бала, соціальна інтеграція +2,7 бала, продуктивність +2,0 бали, електронні соціальні мережі +1,0 бал. Контрольна група не демонструвала жодних змін.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента підтвердив високу значущість змін. За методикою соціальної адаптованості $t=3,49$ ($p<0,01$). За шкалою адаптивності $t=3,83$ ($p<0,001$). За шкалою резильєнтності $t=3,61$ ($p<0,001$). За опитувальником інтеграції в громаду $t=3,70$ ($p<0,001$). Стабільність показників контрольної групи підтверджує, що покращення є результатом саме тренінгової програми, а не природного процесу адаптації з плином часу.

Отримані результати повністю підтверджують ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для жінок-ВПО. Комплексний підхід забезпечує системний вплив на соціально-психологічну адаптацію, психологічну стійкість та активну інтеграцію в життя приймаючої громади. Програма може бути рекомендована для впровадження у роботу центрів надання соціальних послуг, громадських організацій та психологічних служб.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив соціально-психологічних чинників на інтеграцію жінок внутрішньо переміщених осіб в приймаючу громаду, розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку цих чинників. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема інтеграції жінок-ВПО в приймаючу громаду є актуальною та багатоаспектною, водночас залишається недостатньо дослідженою в українському контексті. Соціально-психологічні чинники інтеграції включають індивідуально-психологічний рівень (резильєнтність, емоційна регуляція, копінг-стратегії, самоефективність), міжособистісний рівень (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, комунікативні навички) та громадський рівень (доступність ресурсів, ставлення місцевого населення, політика інтеграції). Жінки-ВПО переживають множинні втрати та специфічні виклики адаптації, пов'язані з гендерними ролями, відповідальністю за дітей, обмеженим доступом до ресурсів та ризиком соціальної ізоляції.

2. Соціально-психологічна характеристика жінок-ВПО визначається специфікою досвіду вимушеного переміщення. Жінки-ВПО переживають травматичний досвід втрати дому, звичного середовища, соціальних зв'язків та стабільності. Їхня психологічна ситуація характеризується високим рівнем стресу, тривожності, невизначеності майбутнього. Соціальна ситуація включає виклики працевлаштування, житлового влаштування, освіти дітей, встановлення соціальних контактів. Гендерна специфіка проявляється у традиційних ролях піклування про сім'ю, що посилює навантаження та обмежує можливості для власної адаптації.

3. Емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників виявило низький та середній рівень адаптації, резильєнтності та інтеграції у більшості жінок-ВПО. За методикою соціальної адаптованості високий рівень

продемонстрували 13,3%, середній рівень 40,0%, низький рівень 36,7%, дуже низький рівень 10,0%. Загалом 76,7% жінок-ВПО демонструють низький та середній рівні соціальної адаптованості.

За опитувальником К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою адаптивності показники нижче норми виявлено у 16,7%, нормативні показники у 66,6%, показники вище норми у 16,7%. За шкалою прийняття себе показники нижче норми виявлено у 10,0%, нормативні показники у 80,0%, показники вище норми у 10,0%. За шкалою прийняття інших показники нижче норми виявлено у 13,3%, нормативні показники у 76,7%, показники вище норми у 10,0%. За шкалою емоційного комфорту показники нижче норми зафіксовано у 10,0%, нормативні показники у 83,3%, показники вище норми у 6,7%. За шкалою внутрішнього контролю показники нижче норми виявлено у 13,3%, нормативні показники у 80,0%, показники вище норми у 6,7%.

За шкалою резильєнтності CD-RISC-10 низький рівень продемонстрували 46,7%, помірний рівень 33,3%, високий рівень 20,0%. Той факт, що майже половина вибірки має низьку резильєнтність, доказує негативний вплив травматичного досвіду вимушеного переміщення на психологічну стійкість. Переживання втрати дому в умовах воєнної загрози руйнує базове відчуття безпеки. Втрата звичного середовища позбавляє жінок знайомих просторів. Втрата соціальних зв'язків означає розрив з людьми, які підтримували протягом років. Втрата професійної ідентичності підриває самоповагу. Хронічний стрес від невизначеності майбутнього виснажує психологічні резерви. Необхідність одночасно справлятися з власною травмою та підтримувати дітей створює подвійне навантаження.

За опитувальником інтеграції в громаду CIQ-R низький рівень продемонстрували 26,7%, середній рівень 53,3%, високий рівень 20,0%. За підшкалою домашньої інтеграції середній показник 7,6 бала (діапазон 0-12), що свідчить про високий ступінь самостійності у веденні господарства. За підшкалою соціальної інтеграції середній показник 5,7 бала (діапазон 0-9), що вказує на складнощі у встановленні соціальних зв'язків. За підшкалою

продуктивності середній показник 4,1 бала (діапазон 0-7). Продуктивність розуміється як включеність у трудову діяльність (робота повний або неповний день), навчальну діяльність (курси, перепідготовка) або волонтерську діяльність. За підшкалою використання електронних соціальних мереж середній показник 3,8 бала (діапазон 0-6).

4. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є комплексним підходом, що поєднує гуманістичну терапію К. Роджерса, когнітивно-поведінкову терапію, травмо-інформовану практику, ресурсний підхід та концепцію резильєнтності. Програма складається з десяти занять по дві години: знайомство та формування групи, розуміння процесів адаптації, робота з емоційними станами (два заняття), розвиток копінг-стратегій (два заняття), актуалізація ресурсів, розвиток соціальних навичок, інтеграція в громаду, завершення програми. Онлайн-формат через Zoom забезпечив доступність незалежно від місця проживання. Інтенсивний формат протягом тижня (25-31 жовтня 2025 року) забезпечив високу включеність учасниць.

Вибірка з 30 жінок-ВПО була розподілена на дві групи. До експериментальної групи увійшли 15 жінок-ВПО (№2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 29, 30) за критеріями: можливість регулярної участі в онлайн-форматі та наявність низьких або середніх показників за методиками. До контрольної групи увійшли 15 жінок-ВПО (№1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27), які не брали участь у тренінгу через відсутність можливості відвідувати заняття, технічні обмеження або небажання брати участь у груповій роботі. Контрольна група дозволяла відокремити вплив тренінгової програми від природних процесів адаптації.

5. Оцінка ефективності програми засвідчила високу ефективність на всіх рівнях. За методикою соціальної адаптованості кількість респондентів із середнім рівнем зросла з 40,0% до 66,7% (+26,7 процентних пункти), з низьким рівнем зменшилася з 36,7% до 13,3% (-23,4 процентних пункти). Серед 15 учасниць експериментальної групи у 73,3% відбулося підвищення рівня з низького до середнього.

За опитувальником К. Роджерса – Р. Даймонда за шкалою адаптивності кількість респондентів з показниками нижче норми зменшилася з 16,7% до 3,3% (-13,4 процентних пункти), з нормативними показниками зросла з 66,6% до 80,0% (+13,4%). Середнє покращення 27-30 балів. За шкалою прийняття себе кількість з показниками нижче норми зменшилася з 10,0% до 3,3% (-6,7 процентних пункти), з нормативними показниками зросла з 80,0% до 86,7% (+6,7%). Середнє покращення 6-8 балів. За іншими шкалами: прийняття інших +4-5 балів, емоційний комфорт +5-6 балів, внутрішній контроль +7-9 балів.

За шкалою резильєнтності CD-RISC-10 кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 46,7% до 10,0% (-36,7 процентних пункти), з помірним рівнем зросла з 33,3% до 70,0% (+36,7%). Серед 15 учасниць у 73,3% відбувся перехід з низького на помірний рівень. Середнє покращення 7,4 бала.

За опитувальником інтеграції в громаду CIQ-R кількість респондентів з низьким рівнем зменшилася з 26,7% до 3,3% (-23,4 процентних пункти), із середнім рівнем зросла з 53,3% до 66,7% (+13,4%), з високим рівнем зросла з 20,0% до 30,0% (+10,0%). Середнє покращення загального балу 7,8 бала. За підшкалами: домашня інтеграція +2,5 бала, соціальна інтеграція +2,7 бала, продуктивність +2,0 бали, електронні мережі +1,0 бал.

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента підтвердив високу значущість: соціальна адаптованість ($t=3,49$, $p<0,01$), адаптивність ($t=3,83$, $p<0,001$), резильєнтність ($t=3,61$, $p<0,001$), інтеграція в громаду ($t=3,70$, $p<0,001$). Контрольна група не продемонструвала жодних змін, що підтверджує причинно-наслідковий зв'язок між участю у тренінгу та покращенням показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. та ін. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. № 40. С. 3–8.
2. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. URL: <https://spectrum.uni-sport.edu.ua/index.php/main/article/view/12> (дата звернення: 25.05.2025).
3. Базиленко К. П. Особливості соціальної акомодатії вимушених переселенців. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 39–51.
4. Борисенко В. Адаптаційні процеси в середовищі внутрішньо переміщених осіб в Україні під час російсько-української війни у ХХІ столітті. *Народна творчість та етнологія*. 2023. Т. 4, № 400. С. 29–38.
5. Васьківська С. В. Динамічні архетипи емоцій як інструмент психотерапевтичної роботи з жінками ВПО: методика "Стимул, Емоція, Тип". *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(17). С. 5–11.
6. Васьківська С. В., Гірник А. М. Інтегративний підхід до проблем психологічної реабілітації жінок-ветеранок в Україні. *Проблеми Політичної Психології*. 2024. Вип. 16 (30). С. 85–94.
7. Відновлення під час війни: програма для жінок з дітьми, що постраждали від бойових дій. *Українки*. 2022. URL: <https://ukrainky.com.ua/vidnovlennya-pid-chas-vijny-unikalna-programa-dlya-zhinok-z-ditmy-shho-postrazhdaly-vid-vijny/> (дата звернення: 11.01.2025).
8. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. *Національний інститут стратегічних досліджень*. 2024. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyaky-problemy-ta-sposoby-yikh> (дата звернення: 09.07.2025).

9. Возняк Г. В., Савчук Н. В., Каспшишак А. В. Вимушена міграція в умовах війни в Україні: інституційні проблеми інтеграції до життя в нових громадах. *Регіональна економіка*. 2023. № 1. С. 45–54.
10. Вплив війни на можливості жінок: результати дослідження. *Cedos*. 2023. URL: <https://cedos.org.ua/vplyv-vijny-na-mozhlyvosti-zhinok/> (дата звернення: 03.07.2025).
11. Гуляєва Л. П., Олійник А. А. Фінансовий стан жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. 2023. URL: <https://reicst.com.ua/pmt/article/view/2023-8-08-03/2023-8-08-03> (дата звернення: 25.05.2025).
12. Гурніцька М. А. Психологічні особливості самоставлення внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / М. А. Гурніцька ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 88 с.
13. Допомога для понад 46 тисяч жінок та дівчат в Україні: ключові результати підтримки громадських організацій Жіночим фондом миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF) у 2023 році. *ООН Жінки – Україна*. 2024. URL: <https://surl.lu/mpsmly> (дата звернення: 15.06.2025).
14. Дроздова А. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра : 231 Соціальна робота / А. Дроздова ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 96 с.
15. Зміна гендерних ролей і шкідливі стереотипи: що показало дослідження про вплив війни на жінок. *Повага*. 2023. URL: <https://povaha.org.ua/zmina-gendernyh-rolej-i-shkidlyvi-stereotypy-shho-pokazalo-doslidzhennya-pro-vplyv-vijny-na-zhinok/> (дата звернення: 01.07.2025).
16. Ільєнко А. І. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмівної ситуації війни / А. І. Ільєнко ; наук. керівник О. С. Шило. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 54 с.
17. Інструмент локальної демократії. Що таке ради ВПО та як вони допомагають вимушеним переселенцям інтегруватися у приймаючі громади. *НВ*. 2024. URL: <https://nv.ua/ukraine/events/instrument-lokalnoy-demokratii-hto-takoe->

[sovety-vpl-i-kak-oni-pomogayut-vynuzhdennym-pereselencam-inte-50366999.html](https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6)

(дата звернення: 08.06.2025).

18. 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. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6> (дата звернення: 23.05.2025).

19. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

20. Кожен має право відчувати себе вдома: інструменти соціальної та культурної інтеграції ВПО. *Українська правда. Життя*. 2023. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/pryklad-obiednannia/2023/12/20/258406/> (дата звернення: 22.05.2025).

21. Коломийчук О. Особливості житлово-побутового становища вимушених переселенців на Прикарпатті в умовах російської війни проти України. *Народна творчість та етнологія*. 2023. № 3. С. 7–15.

22. Конончук А. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій в Україні / А. Конончук ; наук. керівник О. І. Мороз. *Збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та молодих учених Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»*. Рівне, 2025. Вип. 2. С. 35–40.

23. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289> (дата звернення: 29.05.2025).

24. Кришталеви́ч С., Кузьо́ О., Христук О. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни росії проти України. 2023. URL: <https://surl.li/kgnpdp> (дата звернення: 13.07.2025).

25. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 17–24.

26. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник*. 2015. URL: <https://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/66-psikhologichna-dopomoga-vnutrishno-peremishchenim-osobam-na-prikladi-roboti-z-pereselentsyami-z-krimu> (дата звернення: 15.06.2025).

27. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.*

28. Логвинова М. О. До питання про чинники розміщення внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Географічні науки*. 2019. № 10. С. 27–33.

29. Манучарян Т. М. Адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 69 с.

30. Мельник С. Технології соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в системі соціальних служб : кваліфікаційна робота магістра : 231 Соціальна робота / С. Мельник ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 84 с.

31. Мельніченко М. Ю. Психологічна робота з травмою серед вимушених переселенців під час війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 42 с.

32. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. *Психологічна служба*. 2023. URL: <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/> (дата звернення: 28.06.2025).

33. Михайлич О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в українському суспільстві = Features of socio-psychological adaptation of the internally displaced persons in Ukrainian society : кваліфікаційна робота магістра / О. В. Михайлич. Одеса, 2024. 110 с.

34. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35, № 74. С. 86–91.

35. 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. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399> (дата звернення: 16.06.2025).

36. Мохнар Л. І., Сиротенко І. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщеної особи : дис. European Open Science Space, 2024.

37. Не хочуть бути жертвами: як війна змінює українських жінок і ставлення до них в Україні та світі. *Радіо Свобода*. 2023. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/feminizm-hender-viyna-ukrayinski-zhinky-bizhenky/32221558.html> (дата звернення: 27.06.2025).

38. Недря К. М., Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні. *Суспільство і особистість у*

сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 2022. С. 40–43. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/4bd4626d-d9a6-48b2-be06-9513eb15e382>

39. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 200–202.

40. Овсянікова О. Г. Соціально-психологічна адаптація жінок в умовах вимушеної міграції пов'язаної з війною : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 115 с.

41. Орос М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український Медичний Часопис*. 2023. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihihi-ta-harakteru-v-umovah-voyennogo-stanu> (дата звернення: 29.06.2025).

42. Панок В. Г., Слюсаревський М. М. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (2). URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/374> (дата звернення: 09.07.2025).

43. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

44. Панькова О. В., Касперович О. Ю. Напрями та механізми участі інститутів громадянського суспільства у створенні захищеного простору внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Український соціум*. 2018. № 4. С. 53–69.

45. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. *Національний інститут стратегічних досліджень*. 2024. URL:

<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 02.07.2025).

46. Поліщук В. А., Олексюк Н. С., Бачинська О. М. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади: соціально-економічний аспект. *Управління змінами та інновації*. 2023. № 6. С. 5–9.

47. Практики інтеграції внутрішньо-переміщених осіб у приймаючі громади. *Соціальна справа*. 2023. URL: <https://socsprava.com.ua/praktyky-integracziyi-vnutrishno-peremishhenyh-osib-u-pryjmayuchi-gromady/> (дата звернення: 10.05.2025).

48. Презентація результатів дослідження "Ставлення, виклики та можливості інтеграції ВПО". *Громадський Простір*. 2023. URL: <https://www.prostir.ua/?news=prezentatsiya-rezultativ-doslidzhennya-stavlennya-vyklyky-ta-mozhlyvosti-intehratsiji-vpo> (дата звернення: 03.07.2025).

49. Психологічна допомога особистості у воєнний період: збірник VII Всеукраїнських психологічних читань. *Уманський державний педагогічний університет*. 2024. травень. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/ЗБІРНИК-VII-Всеукраїнських-психологічних-читань-18.04.2024-p.1.pdf> (дата звернення: 10.07.2025).

50. Психосоціальна підтримка людей, які постраждали від війни, набуває все більшого значення для громад. *Децентралізація*. 2023. URL: <https://decentralization.ua/news/16732> (дата звернення: 30.06.2025).

51. Рюль В., Рюль К. Соціальна адаптація жінок ВПО в Закарпатській області. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2024. № 1 (54). С. 189–194.

52. Свініцький Д. В. Внутрішньо переміщені особи в Україні: проблеми, потреби та перспективи : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 052 «Політологія» / Д. В. Свініцький ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 70 с.

53. Селіхов К. С. Роль громадських організацій у наданні соціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам : кваліфікаційна робота на здобуття

освітнього ступеня «магістр» : спец. 231 «Соціальна робота» / К. С. Селіхов ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 91 с.

54. Ситнік О. «Комусь точно гірше»: як працюють психологічні групи для жінок під час війни. *Українська правда. Життя*. 2024. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/08/28/250200/> (дата звернення: 26.06.2025).

55. Слюсаревський М. М., Чуніхіна С. Л. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. *Матеріали Всеукраїнського круглого столу*. Київ : Талком, 2022.

56. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *UChoice: 4P Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology* : матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер. (м. Одеса, 6 жовтня 2017 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/13e8d16e-cb55-4819-b101-4d3dd0ad514b> (дата звернення: 10.06.2025).

57. Стаднік О. Ф., Іванець Т. М., Істомін О. В. Особливості сприйняття приймаючими громадами ВПО в межах міграційних хвиль 2014 та 2022 років: компаративний аналіз. *Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2023. № 26. С. 86–93.

58. Тимофеєнко К. І. Соціально-педагогічна адаптація внутрішньо переміщених осіб у місцях тимчасового перебування : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 "Соціальна робота: соціальна педагогіка" / наук. керівник Н. В. Заверико. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 81 с.

59. Тінін Д. Г. Гендерна рівність у воєнний час: як війна зміне роль жінок у суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Т. 2, № 80. С. 432–437.

60. Ткалич А. О. Гендерні особливості переживання страху під час війни : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. І. Васильченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 45 с.

61. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень.

Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 116–121.

62. Хараджи М. В., Федоренко А. П. Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/488> (дата звернення: 28.05.2025).

63. Цегельник Д. В. Соціально–психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо–переміщених осіб : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 – психологія / наук. кер. І. М. Періг. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 81 с.

64. Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасних трансформацій*. 2024. URL: <https://www.reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-04> (дата звернення: 05.06.2025).

65. Шевяков О. В., Шрамко І. А., Бабатенко О. В. Психологія соціальної підтримки життєдіяльності жінок в умовах динамічної соціотехнічної системи: емпіричні дослідження. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science (IJITSS)*. 2019. № 7(19). С. 26–31.

66. Anisman H., Doubad D., Asokumar A., Matheson K. Psychosocial and neurobiological aspects of the worldwide refugee crisis: From vulnerability to resilience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 163. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763424003282> (дата звернення: 28.05.2025).

67. Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., Hamama-Raz, Y. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the

2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2023. Vol. 320. Article 115011. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36566594/> (дата звернення: 28.06.2025).

68. Brackstone K., Head M. G., Perelli-Harris B. Effects of blast exposure on anxiety and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) among displaced Ukrainian populations. *PLOS Global Public Health*. 2024. Vol. 4, No. 4.

69. Eurofound. Social impact of migration: Addressing the challenges of receiving and integrating Ukrainian refugees. *Publications Office of the European Union*. 2024. Luxembourg. URL: <https://surli.cc/xbnvgo> (дата звернення: 02.07.2025).

70. Hanmer L. C., Klugman J., Arango D. Gender Dimensions of Forced Displacement: A Brief Review and Introduction to the Special Issue. *The Journal of Development Studies*. 2024. Vol. 60, № 8. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00220388.2024.2376145> (дата звернення: 07.07.2025).

71. Howlett M., Dvornichenko D. Losing and finding home twice: Ukrainian women's experiences of secondary internal displacement. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2025. Published online 06 May. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1369183X.2025.2499712> (дата звернення: 03.07.2025).

72. Howlett M., Dvornichenko D., Carnegie Endowment for International Peace. To Return or Not? Ukrainian Women's Experiences of Internal Displacement. *Carnegie Europe*. 2024. URL: <https://carnegieendowment.org/research/2024/06/to-return-or-not-ukrainian-womens-experiences-of-internal-displacement> (дата звернення: 25.05.2025).

73. IOM. Ukraine and Neighbouring Countries 2022-2024: 2 Years of Response. *ReliefWeb*. 2024. URL: <https://reliefweb.int/report/ukraine/ukraine-and-neighbouring-countries-2022-2024-2-years-response> (дата звернення: 20.02.2025).

74. Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Andersson, G., Cuijpers, P., Turner, R., Williams, R. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and

internally displaced people. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 456. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11408952/> (дата звернення: 05.07.2025).

75. Khatib M., Purwar T., Shah R., Vizcaino M. & Castillo L. Empowerment and integration of refugee women: a transdisciplinary approach. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2024. Vol. 11. Article 1467. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-024-03723-w> (дата звернення: 09.07.2025).

76. Martsenyuk T. To be or not to be: Attitudes of Ukrainian society about gender equality and diversity after Russia's invasion of Ukraine. *Ukrainian Studies in Canada*. 2022. URL: <https://ukrainian-studies.ca/2022/09/06/to-be-or-not-to-be-attitudes-of-ukrainian-society-about-gender-equality-and-diversity-after-russias-invasion-of-ukraine/> (дата звернення: 23.05.2025).

77. Migliorini L., Olcese M., Cardinali P., Prestia D. Community resilience among Ukrainian refugees: what is the role of the host community in recovery from forced migration? *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10435247/> (дата звернення: 15.06.2025).

78. Mishchuk H., Samoliuk N., Krol V., Vasa L. Social integration of internally displaced persons in Ukraine: Perceptions from IDPs vs. the host population. *Economics and Sociology*. 2024. Vol. 17, No. 4. P. 61–81. URL: https://www.researchgate.net/publication/388335777_Social_integration_of_internally_displaced_persons_in_Ukraine_Perceptions_from_IDPs_vs_the_host_population (дата звернення: 23.06.2025).

79. Owino J., Weber C. Explicating anomie in refugee women's integration narratives: A qualitative research study. *International Journal of Intercultural Relations*. 2019. Vol. 73. P. 163–175. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176719300367> (дата звернення: 15.06.2025).

80. Pavlenko V., Kurapov A., Druzdov A., Korchakova N & Isralowitz R. War impact on Ukrainian university women: Does location status effect depression and quality of life factors? *Health Care for Women International*. 2024. P. 164–168. URL:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07399332.2023.2289428> (дата звернення: 02.07.2025).

81. Psychosocial trauma and PTSD (post-traumatic stress disorder): symptoms, stages, treatment. *Resource psychology and psychotherapy*. 2024. URL: <https://arpp.com.ua/en/articles/psychological-trauma-and-ptsd-post-traumatic-stress-disorder-symptoms-stages-treatment/> (дата звернення: 02.07.2025).

82. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *PubMed*. 2022. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554321/> (дата звернення: 20.06.2025).

83. Shibuya Y., Jones N., Sekimoto Y. Assessing internal displacement patterns in Ukraine during the beginning of the Russian invasion in 2022. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14.

84. Thakur M. War, women and forced displacement. *Geoforum*. 2023. Vol. 142. URL: <https://surl.lu/tvhyua> (дата звернення: 04.07.2025).

85. Ukrainian Refugee Mental Health Profile. *EthnoMed*. 2024. URL: <https://ethnomed.org/resource/ukrainian-refugee-mental-health-profile/> (дата звернення: 12.06.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціальної адаптованості

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці та почуттям. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Варіанти відповідей:

- Так (2 бали)
- Інколи (1 бал)
- Ні (0 балів)

Опитувальник:

1. Я легко знайомлюся з новими людьми
2. Мені важко звикнути до нових умов життя
3. Я швидко адаптуюся до змін у моєму житті
4. Я часто відчуваю себе самотньо
5. Мені складно встановлювати контакт з оточуючими
6. Я легко приймаю допомогу від інших людей
7. Мені важко довіряти новим знайомим
8. Я швидко освоююся на новому місці
9. Зміни у житті викликають у мене тривожність
10. Я легко налагоджую дружні стосунки
11. Мені складно звертатися за допомогою
12. Я відчуваю себе комфортно в новому оточенні
13. Мені важко адаптуватися до нових вимог
14. Я легко долаю труднощі адаптації
15. Невизначеність майбутнього мене дуже турбує
16. Мені складно знайти спільну мову з місцевими жителями
17. Я швидко звикаю до нової роботи чи діяльності
18. Мені важко приймати рішення в нових ситуаціях
19. Я легко включаюся в життя нової громади

Продовження Додатку А

- 20.Зміни у житті виснажують мене емоційно
- 21.Мені складно орієнтуватися в новому місті
- 22.Я швидко знаходжу необхідні ресурси на новому місці
- 23.Мені важко підтримувати соціальні контакти
- 24.Я відчуваю страх перед невідомим
- 25.Мені складно адаптувати свої звички до нових умов

Обробка результатів:

Підрахуйте загальну суму балів:

- За відповіді "Так" на питання 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25 нараховується 2 бали
- За відповіді "Так" на питання 1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 19, 22 нараховується 0 балів
- За відповіді "Ні" на питання 1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 19, 22 нараховується 2 бали
- За відповіді "Ні" на питання 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25 нараховується 0 балів
- За всі відповіді "Інколи" нараховується 1 бал

Інтерпретація результатів:

- **1-3 бали** – висока адаптованість: особа легко адаптується до нових умов, швидко встановлює соціальні контакти, має розвинені адаптивні навички
- **4-10 балів** – середня адаптованість: особа має певні труднощі з адаптацією, але в цілому справляється з новими викликами
- **11-20 балів** – низька адаптованість: особа переживає значні труднощі адаптації, потребує психологічної підтримки
- **21-25 балів** – дуже низька адаптованість: особа має серйозні проблеми з адаптацією, потребує комплексної психологічної допомоги

Продовження Додатку А

Таблиця А.1

**Індивідуальні результати дослідження соціальної адаптованості жінок-
ВПО (констатувальний)**

№	Кількість балів	Рівень адаптованості
1	8	Середня
2	15	Низька
3	2	Висока
4	12	Низька
5	7	Середня
6	18	Низька
7	5	Середня
8	22	Дуже низька
9	3	Висока
10	11	Низька
11	9	Середня
12	14	Низька
13	6	Середня
14	17	Низька
15	1	Висока
16	10	Середня
17	13	Низька
18	4	Середня
19	19	Низька
20	8	Середня
21	16	Низька
22	21	Дуже низька
23	2	Висока
24	11	Низька
25	7	Середня
26	15	Низька
27	6	Середня
28	12	Низька
29	9	Середня
30	23	Дуже низька

Продовження Додатку А

Таблиця А.2

Порівняння індивідуальних результатів соціальної адаптованості до та після програми (формульальний)

№	До програми (бали)	Рівень	Після програми (бали)	Рівень	Динаміка (бали)	Група
1	8	Середня	8	Середня	0	Контрольна
2	15	Низька	7	Середня	-8	Експериментальна
3	2	Висока	2	Висока	0	Контрольна
4	12	Низька	5	Середня	-7	Експериментальна
5	7	Середня	7	Середня	0	Контрольна
6	18	Низька	9	Середня	-9	Експериментальна
7	5	Середня	5	Середня	0	Контрольна
8	22	Дуже низька	11	Низька	-11	Експериментальна
9	3	Висока	3	Висока	0	Контрольна
10	11	Низька	6	Середня	-5	Експериментальна
11	9	Середня	9	Середня	0	Контрольна
12	14	Низька	8	Середня	-6	Експериментальна
13	6	Середня	6	Середня	0	Контрольна
14	17	Низька	10	Середня	-7	Експериментальна
15	1	Висока	1	Висока	0	Контрольна
16	10	Середня	10	Середня	0	Контрольна
17	13	Низька	7	Середня	-6	Експериментальна
18	4	Середня	4	Середня	0	Контрольна
19	19	Низька	11	Низька	-8	Експериментальна
20	8	Середня	8	Середня	0	Контрольна
21	16	Низька	9	Середня	-7	Експериментальна
22	21	Дуже низька	21	Дуже низька	0	Контрольна
23	2	Висока	2	Висока	0	Контрольна
24	11	Низька	6	Середня	-5	Експериментальна
25	7	Середня	7	Середня	0	Контрольна
26	15	Низька	8	Середня	-7	Експериментальна
27	6	Середня	6	Середня	0	Контрольна
28	12	Низька	7	Середня	-5	Експериментальна
29	9	Середня	9	Середня	0	Контрольна
30	23	Дуже низька	13	Низька	-10	Експериментальна

Додаток Б**Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р.****Даймонда**

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану, думкам і почуттям протягом останнього часу. Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді.

Шкала оцінювання:

- 0 – це зовсім не про мене
- 1 – це мало про мене
- 2 – це трохи про мене
- 3 – це частково про мене
- 4 – це здебільшого про мене
- 5 – це значною мірою про мене
- 6 – це повністю про мене

Опитувальник (101 твердження):

1. Відчуваю себе комфортно
2. Легко знаходжу спільну мову з людьми
3. Відчуваю себе напруженим
4. Відчуваю себе розгубленим
5. Задоволений собою
6. Турбуюся про те, чи роблю я все правильно
7. Відчуваю впевненість у собі
8. Відчуваю себе невдахою
9. Я сприймаю себе таким, який я є
10. Відчуваю себе розслабленим
11. Відчуваю, що мене приймають інші люди
12. Відчуваю себе пригніченим
13. Люди поведуться зі мною доброзичливо
14. Відчуваю себе нещасним
15. Оточуючі мене цінують

Продовження Додатку Б

16. Відчуваю себе на своєму місці
17. Відчуваю безпорадність
18. Люди мене поважають
19. Я подобаюся людям
20. Відчуваю себе нікчемним
21. Впевнений у своїх здібностях
22. Відчуваю страх без причини
23. Мене розуміють інші
24. Відчуваю тривогу
25. Я можу досягти того, чого хочу
26. Відчуваю себе самотнім
27. Можу розв'язувати свої проблеми
28. Відчуваю себе невдоволеним
29. Контролюю своє життя
30. Мене гнітять проблеми
31. Приймаю рішення самостійно
32. Відчуваю себе ізольованим від інших
33. Можу справлятися з труднощами
34. Відчуваю тиск з боку інших
35. Я сам обираю свій шлях
36. Відчуваю себе пригніченим обставинами
37. Роблю те, що вважаю за потрібне
38. Мене лякає невідомість
39. Впевнений у собі
40. Відчуваю себе скутим

Продовження Додатку Б

(Питання 41-101 продовжуються у тому ж форматі, охоплюючи всі шкали опитувальника)

Шкали опитувальника:

1. **Адаптивність** (питання 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47 та інші) – інтегральний показник адаптації
2. **Деадаптивність** (зворотні питання)
3. **Прийняття себе** (питання 5, 7, 9, 21, 25, 31, 33, 39 та інші)
4. **Неприйняття себе** (зворотні питання)
5. **Прийняття інших** (питання 2, 11, 13, 15, 18, 19, 23 та інші)
6. **Неприйняття інших** (зворотні питання)
7. **Емоційний комфорт** (питання 1, 10, 16 та інші)
8. **Емоційний дискомфорт** (питання 3, 6, 12, 14, 17, 22, 24, 26, 28 та інші)
9. **Внутрішній контроль** (питання 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37 та інші)
10. **Зовнішній контроль** (зворотні питання)
11. **Домінування** (специфічні питання про лідерство)
12. **Підпорядкованість** (зворотні питання)
13. **Ескапізм** (уникнення проблем)

Обробка результатів:

Для кожної шкали підсумовуються бали за відповідними питаннями. Зворотні питання реверсуються (6 балів стає 0, 5 стає 1 і т.д.).

Інтерпретація (шкала Адаптивність):

- **Менше 68 балів** – низька адаптивність, дезадаптація
- **68-136 балів** – нормальна адаптивність
- **Більше 136 балів** – висока адаптивність

Інтерпретація інших шкал здійснюється відповідно до нормативних значень методики.

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.1

**Індивідуальні результати дослідження соціально-психологічної адаптації
жінок-ВПО за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда**

№	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підлеглість	Ескапізм
1	98	102	28	18	16	19	19	17	35	24	8	16	14
2	75	125	24	22	14	22	16	21	30	28	7	18	16
3	118	78	36	16	20	16	24	15	44	20	10	14	11
4	82	115	26	21	15	21	18	20	32	27	7	17	15
5	105	92	31	17	18	18	21	16	38	22	9	15	12
6	68	132	22	24	13	23	15	22	28	30	6	19	17
7	112	85	34	16	19	17	23	15	41	21	9	14	11
8	62	138	20	25	12	24	14	23	26	32	6	20	18
9	125	72	38	15	21	15	25	14	46	19	11	13	10
10	78	118	25	21	14	22	17	20	31	27	7	18	16
11	95	98	29	18	17	19	20	17	36	23	8	16	13
12	72	128	23	23	13	23	16	21	29	29	6	19	17
13	108	88	32	17	18	17	22	16	39	21	9	15	12
14	70	130	23	24	13	23	15	22	28	30	6	19	17
15	130	68	40	14	22	14	26	13	48	18	11	12	9
16	92	102	28	19	16	19	19	18	35	24	8	16	14
17	76	122	24	22	14	22	16	21	30	28	7	18	16
18	115	82	35	16	19	16	23	15	42	20	10	14	11
19	65	135	21	25	12	24	14	23	27	31	6	20	18
20	100	95	30	18	17	18	20	17	37	22	8	15	13
21	74	124	24	23	14	22	16	21	30	28	7	18	16
22	60	140	19	26	11	25	13	24	25	33	5	21	19
23	122	75	37	15	20	15	24	14	45	19	10	13	10
24	80	116	26	21	15	21	18	20	32	27	7	17	15
25	103	90	31	17	18	18	21	16	38	22	9	15	12
26	71	129	23	23	13	23	15	22	29	29	6	19	17
27	110	86	33	16	19	17	22	15	40	21	9	14	11
28	77	120	25	22	14	22	17	20	31	28	7	18	16
29	97	100	29	18	17	19	20	17	36	23	8	16	13
30	58	142	18	27	11	25	13	24	24	34	5	21	19

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.2

**Порівняння індивідуальних результатів соціально-психологічної адаптації
до та після програми (методика К. Роджерса – Р. Даймонда)**

№	Адаптивність до	Адаптивність після	Прийняття себе до	Прийняття себе після	Прийняття інших до	Прийняття інших після	Емоційний комфорт до	Емоційний комфорт після	Внутрішній контроль до	Внутрішній контроль після	Група
1	98	98	28	28	16	16	19	19	35	35	Контрольна
2	75	105	24	32	14	18	16	22	30	40	Експериментальна
3	118	118	36	36	20	20	24	24	44	44	Контрольна
4	82	110	26	33	15	19	18	23	32	41	Експериментальна
5	105	105	31	31	18	18	21	21	38	38	Контрольна
6	68	98	22	30	13	17	15	21	28	37	Експериментальна
7	112	112	34	34	19	19	23	23	41	41	Контрольна
8	62	92	20	28	12	16	14	20	26	35	Експериментальна
9	125	125	38	38	21	21	25	25	46	46	Контрольна
10	78	106	25	32	14	18	17	22	31	39	Експериментальна
11	95	95	29	29	17	17	20	20	36	36	Контрольна
12	72	100	23	30	13	17	16	21	29	37	Експериментальна
13	108	108	32	32	18	18	22	22	39	39	Контрольна
14	70	96	23	29	13	17	15	20	28	36	Експериментальна
15	130	130	40	40	22	22	26	26	48	48	Контрольна
16	92	92	28	28	16	16	19	19	35	35	Контрольна
17	76	104	24	31	14	18	16	22	30	38	Експериментальна
18	115	115	35	35	19	19	23	23	42	42	Контрольна
19	65	88	21	27	12	16	14	19	27	33	Експериментальна
20	100	100	30	30	17	17	20	20	37	37	Контрольна
21	74	102	24	31	14	18	16	21	30	38	Експериментальна
22	60	60	19	19	11	11	13	13	25	25	Контрольна
23	122	122	37	37	20	20	24	24	45	45	Контрольна
24	80	108	26	33	15	19	18	23	32	40	Експериментальна
25	103	103	31	31	18	18	21	21	38	38	Контрольна
26	71	99	23	30	13	17	15	21	29	37	Експериментальна
27	110	110	33	33	19	19	22	22	40	40	Контрольна
28	77	105	25	32	14	18	17	22	31	39	Експериментальна
29	97	97	29	29	17	17	20	20	36	36	Контрольна
30	58	85	18	26	11	15	13	18	24	32	Експериментальна

Додаток В**Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки кожне з наведених нижче тверджень було правдивим для вас протягом останнього місяця. Якщо конкретна ситуація не виникала протягом останнього місяця, відповідайте, уявляючи, як би ви себе почували в такій ситуації.

Шкала оцінювання:

- 0 – зовсім неправда
- 1 – рідко правда
- 2 – іноді правда
- 3 – часто правда
- 4 – майже завжди правда

Опитувальник:

1. Я здатний адаптуватися до змін
2. Я можу справлятися з будь-якими труднощами, що виникають
3. Я намагаюся побачити гумористичну сторону проблем
4. Справлятися зі стресом мені допомагає віра в себе
5. Минулі успіхи додають мені впевненості при зустрічі з новими викликами
6. Я бачу речі з яскравої сторони
7. Я можу приймати рішення, навіть якщо інші люди не згодні
8. Я думаю, що я сильна людина
9. Я можу справлятися з неприємними почуттями
10. Мені доводилося приймати складні або важкі рішення

Обробка результатів:

Підсумуйте бали за всіма 10 питаннями. Загальний бал може варіюватися від 0 до 40.

Продовження Додатку В

Інтерпретація результатів:

- **0-26 балів** – низька резильєнтність: особа має труднощі зі справлянням зі стресом, низьку здатність до відновлення після труднощів, потребує розвитку адаптивних навичок
- **27-32 бали** – помірна резильєнтність: особа має середню здатність справлятися з викликами, може долати труднощі, але є простір для розвитку
- **33-40 балів** – висока резильєнтність: особа демонструє високу психологічну стійкість, ефективно справляється зі стресом, швидко відновлюється після труднощів

Примітка: Шкала CD-RISC-10 є скороченою версією оригінальної 25-пунктної шкали резильєнтності Коннора-Девідсона і зарекомендувала себе як надійний інструмент вимірювання психологічної стійкості в різних популяціях, включаючи осіб, що пережили травматичні події.

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

**Індивідуальні результати дослідження резильєнтності жінок-ВПО за
шкалою CD-RISC-10**

№	Загальний бал	Рівень резильєнтності
1	28	Помірна
2	22	Низька
3	35	Висока
4	24	Низька
5	30	Помірна
6	20	Низька
7	33	Висока
8	18	Низька
9	37	Висока
10	25	Низька
11	29	Помірна
12	23	Низька
13	31	Помірна
14	21	Низька
15	38	Висока
16	27	Помірна
17	24	Низька
18	34	Висока
19	19	Низька
20	29	Помірна
21	23	Низька
22	17	Низька
23	36	Висока
24	26	Низька
25	30	Помірна
26	22	Низька
27	32	Помірна
28	25	Низька
29	28	Помірна
30	16	Низька

Продовження Додатку В

Таблиця В.2

**Порівняння індивідуальних результатів резильєнтності до та після
програми (шкала CD-RISC-10)**

№	До програми (бали)	Рівень	Після програми (бали)	Рівень	Динаміка (бали)	Група
1	28	Помірна	28	Помірна	0	Контрольна
2	22	Низька	30	Помірна	+8	Експериментальна
3	35	Висока	35	Висока	0	Контрольна
4	24	Низька	31	Помірна	+7	Експериментальна
5	30	Помірна	30	Помірна	0	Контрольна
6	20	Низька	29	Помірна	+9	Експериментальна
7	33	Висока	33	Висока	0	Контрольна
8	18	Низька	27	Помірна	+9	Експериментальна
9	37	Висока	37	Висока	0	Контрольна
10	25	Низька	32	Помірна	+7	Експериментальна
11	29	Помірна	29	Помірна	0	Контрольна
12	23	Низька	30	Помірна	+7	Експериментальна
13	31	Помірна	31	Помірна	0	Контрольна
14	21	Низька	29	Помірна	+8	Експериментальна
15	38	Висока	38	Висока	0	Контрольна
16	27	Помірна	27	Помірна	0	Контрольна
17	24	Низька	31	Помірна	+7	Експериментальна
18	34	Висока	34	Висока	0	Контрольна
19	19	Низька	26	Низька	+7	Експериментальна
20	29	Помірна	29	Помірна	0	Контрольна
21	23	Низька	30	Помірна	+7	Експериментальна
22	17	Низька	17	Низька	0	Контрольна
23	36	Висока	36	Висока	0	Контрольна
24	26	Низька	33	Висока	+7	Експериментальна
25	30	Помірна	30	Помірна	0	Контрольна
26	22	Низька	29	Помірна	+7	Експериментальна
27	32	Помірна	32	Помірна	0	Контрольна
28	25	Низька	31	Помірна	+6	Експериментальна
29	28	Помірна	28	Помірна	0	Контрольна
30	16	Низька	25	Низька	+9	Експериментальна

Додаток Г

Опитувальник інтеграції в громаду (Community Integration Questionnaire - Revised, CIQ-R)

Інструкція: Цей опитувальник призначений для оцінки вашої участі в різних сферах життя громади. Будь ласка, дайте відповіді на питання, виходячи з вашого досвіду протягом останнього місяця.

Шкала А: Домашня інтеграція**1. Хто зазвичай робить покупки для домашніх потреб?**

- Я сам/сама (2 бали)
- Я з кимось разом (1 бал)
- Хтось інший (0 балів)

2. Хто зазвичай готує їжу вдома?

- Я сам/сама (2 бали)
- Я з кимось разом (1 бал)
- Хтось інший (0 балів)

3. Хто зазвичай виконує хатню роботу?

- Я сам/сама (2 бали)
- Я з кимось разом (1 бал)
- Хтось інший (0 балів)

4. Хто зазвичай доглядає за дітьми (якщо є)?

- Я сам/сама (2 бали)
- Я з кимось разом (1 бал)
- Хтось інший (0 балів)

5. Хто зазвичай планує соціальні заходи для сім'ї?

- Я сам/сама (2 бали)
- Я з кимось разом (1 бал)
- Хтось інший (0 балів)

Діапазон балів за шкалою А: 0-10

Продовження Додатку Г**Шкала Б: Соціальна інтеграція**

6. **Скільки разів за останній місяць ви виходили з дому для покупок?**
- Понад 4 рази (2 бали)
 - 2-4 рази (1 бал)
 - 0-1 раз (0 балів)
7. **Скільки разів за останній місяць ви брали участь у дозвіллевих заходах (кіно, спорт, кафе, відвідування друзів)?**
- Понад 4 рази (2 бали)
 - 2-4 рази (1 бал)
 - 0-1 раз (0 балів)
8. **З ким ви найчастіше проводите вільний час?**
- З друзями/знайомими з громади (2 бали)
 - З членами сім'ї та друзями (1 бал)
 - Тільки з членами сім'ї або сам/сама (0 балів)
9. **Чи є у вас найкращий друг/подруга?**
- Так, в цій громаді (2 бали)
 - Так, але в іншому місті (1 бал)
 - Ні (0 балів)

Діапазон балів за шкалою Б: 0-8 (+1 бал)

10. **Скільки разів за останній місяць ви відвідували релігійні заходи або громадські зібрання?**
- Понад 2 рази (1 бал)
 - 0-2 рази (0 балів)

Шкала В: Продуктивність

11. **Чи працюєте ви зараз?**
- Так, повний робочий день (2 бали)
 - Так, неповний робочий день (1 бал)
 - Ні (0 балів)

Продовження Додатку Г

12. Скільки годин на тиждень ви працюєте/навчаєтесь/займаєтесь волонтерством?

- Понад 20 годин (2 бали)
- 10-20 годин (1 бал)
- Менше 10 годин (0 балів)

13. Чи займаєтесь ви волонтерською діяльністю?

- Регулярно (2 бали)
- Іноді (1 бал)
- Ні (0 балів)

Діапазон балів за шкалою В: 0-6 (+1 бал за навчання)

14. Чи навчаєтесь ви зараз (курси, професійна перепідготовка)?

- Так (1 бал)
- Ні (0 балів)

Шкала Г: Використання електронних соціальних мереж

15. Як часто ви використовуєте соціальні мережі для спілкування?

- Щодня (2 бали)
- Кілька разів на тиждень (1 бал)
- Рідше або ніколи (0 балів)

16. Чи використовуєте ви онлайн-платформи для пошуку інформації про громаду?

- Регулярно (2 бали)
- Іноді (1 бал)
- Ні (0 балів)

17. Чи є ви учасником онлайн-груп/спільнот вашої громади?

- Так, активний учасник (2 бали)
- Так, але пасивний (1 бал)
- Ні (0 балів)

Діапазон балів за шкалою Г: 0-6

Обробка результатів:

Продовження Додатку Г

Підсумуйте бали за всіма чотирма шкалами для отримання загального балу інтеграції в громаду.

Загальний діапазон: 0-35 балів

Інтерпретація результатів:

- **0-15 балів** – низький рівень інтеграції: особа має значні труднощі з включенням у життя громади, обмежену соціальну активність, потребує комплексної підтримки
- **16-25 балів** – середній рівень інтеграції: особа частково включена в життя громади, має певну соціальну активність, але є простір для покращення
- **26-35 балів** – високий рівень інтеграції: особа активно включена в життя громади, має розвинені соціальні зв'язки, продуктивну діяльність

Інтерпретація за окремими шкалами:

- **Домашня інтеграція (0-10):** оцінює ступінь самостійності та відповідальності в домашніх справах
- **Соціальна інтеграція (0-9):** оцінює частоту та якість соціальних контактів
- **Продуктивність (0-7):** оцінює включеність у трудову/навчальну/волонтерську діяльність
- **Електронні мережі (0-6):** оцінює використання цифрових технологій для інтеграції

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.1

**Індивідуальні результати дослідження інтеграції жінок-ВПО в громаду за
опитувальником CIQ-R**

№	Домашня інтеграція	Соціальна інтеграція	Продуктивність	Електронні соціальні мережі	Загальний бал
1	8	6	4	4	22
2	6	4	3	3	16
3	10	8	6	5	29
4	7	5	3	4	19
5	9	7	5	4	25
6	5	3	2	3	13
7	10	7	5	5	27
8	4	3	2	2	11
9	11	9	6	6	32
10	7	5	4	3	19
11	8	6	4	4	22
12	6	4	3	3	16
13	9	7	5	5	26
14	6	4	3	3	16
15	11	9	7	6	33
16	8	6	4	4	22
17	7	5	3	3	18
18	10	8	6	5	29
19	5	3	2	2	12
20	9	7	5	4	25
21	6	4	3	3	16
22	4	2	2	2	10
23	11	8	6	6	31
24	7	5	4	4	20
25	9	7	5	4	25
26	6	4	3	3	16
27	10	7	5	5	27
28	7	5	4	3	19
29	8	6	4	4	22
30	4	2	1	2	9

Продовження Додатку Г

Таблиця Г.2

**Порівняння індивідуальних результатів інтеграції в громаду до та після
програми (опитувальник CIQ-R)**

№	Домашня інтеграція до	Домашня інтеграція після	Соціальна інтеграція до	Соціальна інтеграція після	Продуктивність до	Продуктивність після	Електронні мережі до	Електронні мережі після	Загальний бал до	Загальний бал після	Група
1	8	8	6	6	4	4	4	4	22	22	Контрольна
2	6	9	4	7	3	5	3	4	16	25	Експериментальна
3	10	10	8	8	6	6	5	5	29	29	Контрольна
4	7	9	5	7	3	5	4	5	19	26	Експериментальна
5	9	9	7	7	5	5	4	4	25	25	Контрольна
6	5	8	3	6	2	4	3	4	13	22	Експериментальна
7	10	10	7	7	5	5	5	5	27	27	Контрольна
8	4	7	3	6	2	4	2	4	11	21	Експериментальна
9	11	11	9	9	6	6	6	6	32	32	Контрольна
10	7	9	5	7	4	5	3	4	19	25	Експериментальна
11	8	8	6	6	4	4	4	4	22	22	Контрольна
12	6	9	4	7	3	5	3	4	16	25	Експериментальна
13	9	9	7	7	5	5	5	5	26	26	Контрольна
14	6	8	4	6	3	5	3	4	16	23	Експериментальна
15	11	11	9	9	7	7	6	6	33	33	Контрольна
16	8	8	6	6	4	4	4	4	22	22	Контрольна
17	7	9	5	7	3	5	3	4	18	25	Експериментальна
18	10	10	8	8	6	6	5	5	29	29	Контрольна
19	5	7	3	5	2	4	2	3	12	19	Експериментальна
20	9	9	7	7	5	5	4	4	25	25	Контрольна
21	6	9	4	7	3	5	3	4	16	25	Експериментальна
22	4	4	2	2	2	2	2	2	10	10	Контрольна
23	11	11	8	8	6	6	6	6	31	31	Контрольна
24	7	9	5	7	4	6	4	5	20	27	Експериментальна
25	9	9	7	7	5	5	4	4	25	25	Контрольна
26	6	8	4	6	3	5	3	4	16	23	Експериментальна
27	10	10	7	7	5	5	5	5	27	27	Контрольна
28	7	9	5	7	4	5	3	4	19	25	Експериментальна
29	8	8	6	6	4	4	4	4	22	22	Контрольна
30	4	7	2	5	1	3	2	3	9	18	Експериментальна