

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «**МОЖЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В АДАПТАЦІЙНОМУ
ПРОЦЕСІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ**»

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс242м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Куліченко Юлія Федорівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Свіденська Галина Миколаївна

Запоріжжя – 2025

АНОТАЦІЯ

Куліченко Ю. Ф.

Можливості тренінгової роботи в адаптаційному процесі внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено можливості тренінгової роботи як ефективного засобу психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя. Визначено сутність понять «адаптація», «тренінгова робота», «психологічна підтримка», проаналізовано сучасні підходи до організації тренінгів у кризовій психології. Узагальнено наукові підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо розвитку життєстійкості, саморегуляції та соціальної інтеграції ВПО.

Розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток життєстійкості, підвищення самооцінки, формування навичок саморегуляції, комунікації та подолання стресу.

Експериментально встановлено, що у більшості респондентів - внутрішньо переміщених осіб, на початку дослідження були наявні підвищені показники тривожності, стресу, депресії, фрустрації та занижений рівень самооцінки, тобто прояви посттравматичного стресового розладу. Учасники та учасниці потребували психосоціальної допомоги з стабілізації стану, виявлення мотиваційних шляхів, створення групи взаємопідтримки, побудову нового себе для адаптації в новій громаді. В ході експерименту підтверджено, що участь у тренінгу сприяє зниженню рівня тривожності й стресу, підвищенню впевненості у власних силах, активізації конструктивних копінг-стратегій і покращенню соціальної інтегрованості учасників.

Учасники отримали як практичні навички, так і психологічну підтримку перед працевлаштуванням. Основний результат полягає у підвищенні впевненості, зниженні тривожності та формуванні мотивації до активного

пошуку роботи. Подальша робота повинна бути спрямована на закріплення отриманих навичок та надання підтримки у реальних умовах працевлаштування.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлень про тренінгову роботу як дієвий інструмент розвитку адаптаційного потенціалу ВПО та обґрунтуванні психологічних умов її ефективності. Практичне значення полягає у створенні програми, яку можуть використовувати практичні психологи, соціальні працівники та фахівці центрів підтримки ВПО у своїй діяльності.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація, тренінгова робота, психологічна підтримка, стресостійкість, соціальна інтеграція.

ANNOTATION

Kulichenko Y. F.

Possibilities of training work in the adaptation process of internally displaced persons to new living conditions

The master's thesis theoretically substantiates and empirically verifies the potential of training work as an effective means of psychosocial support for internally displaced persons (IDPs) in the process of adaptation to new living conditions. The essence of the concepts "adaptation," "training work," and "psychological support" is defined; modern approaches to organizing trainings in crisis psychology are analyzed. The scientific approaches of domestic and foreign researchers regarding the development of resilience, self-regulation, and social integration of IDPs are summarized.

A training program aimed at developing resilience, increasing self-esteem, forming self-regulation and communication skills, and overcoming stress was developed and tested.

It was experimentally established that most respondents—internally displaced persons—initially demonstrated increased levels of anxiety, stress, depression, frustration, and low self-esteem, indicating manifestations of post-traumatic stress disorder. The participants required psychosocial support for emotional stabilization, identification of motivational pathways, creation of peer support groups, and rebuilding of self-identity for adaptation in a new community. The experimental results confirmed that participation in the training contributed to reducing anxiety and stress levels, enhancing self-confidence, activating constructive coping strategies, and improving participants' social integration.

The participants gained both practical skills and psychological support before employment. The main result of the research is the increase in self-confidence, reduction of anxiety, and formation of motivation for active job seeking. Further work should focus on consolidating the acquired skills and providing continued support in real employment settings.

The scientific novelty lies in expanding the understanding of training work as an effective tool for developing the adaptive potential of IDPs and in substantiating the psychological conditions for its effectiveness. The practical significance lies in the creation of a program that can be used by practical psychologists, social workers, and specialists from IDP support centers in their professional activities.

Key words: internally displaced persons, adaptation, training work, psychological support, stress resilience, social integration.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «**Можливості тренінгової роботи в адаптаційному процесі**

ВПО до нових умов життя»

здобувачки вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія

Куліченко Юлії Федорівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Актуальність дослідження. Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у сучасних умовах війни в Україні набула виняткової соціальної та психологічної значущості. Масове вимушене переселення призводить до порушення звичних соціальних зв'язків, втрати відчуття безпеки, змін ідентичності та ролей. Відновлення внутрішньої рівноваги, формування нових соціальних контактів і розвиток здатності до саморегуляції стають ключовими умовами успішної інтеграції ВПО у нові громади. Одним із ефективних інструментів психологічної допомоги у цьому процесі є тренінгова робота, що поєднує групову підтримку, психоосвіту та розвиток особистісних ресурсів. Саме тренінг створює безпечне середовище для самопізнання, самовираження, відновлення впевненості та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Проблемою роботи є визначення можливостей, змісту та ефективності тренінгової діяльності як інструменту психологічної адаптації ВПО до нових умов життя.

Об'єкт дослідження – процес надання психологічної допомоги ВПО засобами тренінгової роботи і можливості цієї роботи в адаптаційному процесі ВПО до нових умов життя.

Предмет дослідження – особливості організації тренінгової роботи, тренінгові методики, що використовуються для прискорення адаптаційного процесу ВПО та їхній вплив на інтеграцію ВПО у нове соціальне середовище.

Мета дослідження – визначення можливостей тренінгової роботи в процесі адаптації ВПО, а також оцінка її ефективності в покращенні психологічного стану та соціальної інтеграції.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз можливостей тренінгової роботи в адаптаційному процесі внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.
2. Емпірично дослідити ефективність тренінгової роботи як засобу психосоціальної підтримки ВПО в умовах адаптації.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на психосоціальну підтримку ВПО в процесі адаптації до нових умов життя. і встановити її результативність.
4. Зробити висновки, визначити рекомендації для оптимізації тренінгової роботи з ВПО.

Методи та вибірка дослідження

У дослідженні використано комплекс організаційних, емпіричних і статистичних методів: спостереження, опитування, тестування, групові бесіди, аналіз результатів діяльності, методи математико-статистичної обробки.

Психодіагностичний інструментарій включав:

- Шкала сприйнятого стресу (Pss-10) Ш. Коена
- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса–Даймонда,
- Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Колхауна,
- Опитувальник для оцінки професійної дезадаптації О. Родіної
- Тест життестійкості (Salvatore Maddi)

Вибірку склали 42 респондента віком від 25 до 55 років, серед яких 38 жінок і 4 чоловіки, що мають статус внутрішньо переміщених осіб. Усі учасники брали участь добровільно, з дотриманням етичних принципів конфіденційності.

Основні результати дослідження:

Результати емпіричної частини показали, що більшість учасників продемонстрували середній рівень адаптивності, що свідчить про наявність ресурсів, але й потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці. Після участі у тренінгах зафіксовано зниження рівня стресу, підвищення життєстійкості, зростання почуття контролю над життям і рівня самоприйняття.

Учасники з низьким початковим рівнем адаптації виявили позитивну динаміку в показниках соціальної інтеграції, емоційної стабільності та готовності до професійної діяльності.

Виявлено значні індивідуальні відмінності у сприйнятті життєвих труднощів: активна життєва позиція та позитивне переосмислення ситуації сприяли кращій адаптації.

Якісний аналіз інтерв'ю та спостережень показав, що тренінгова робота не лише знижує рівень напруги, а й виконує психотерапевтичну функцію: учасники переосмислюють власний досвід, формують нові життєві цілі, налагоджують соціальні зв'язки.

Висновки та перспективи

У процесі дослідження підтверджено, що тренінгова діяльність є важливим інструментом підвищення адаптаційного потенціалу ВПО, оскільки забезпечує підтримку, розвиток рефлексії, самоусвідомлення та формування активної життєвої позиції. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методичних підходів до проведення тренінгових занять, розробленні спеціалізованих програм для різних категорій ВПО (жінок, підлітків, осіб похилого віку) та оцінці їхньої довготривалої ефективності.

Тренінгова робота підтвердила свою ефективність як інструмент комплексної підтримки ВПО. Можна рекомендувати розширити її застосування за рахунок компонентів розвитку емоційного інтелекту, соціальної активності, а також впровадження гнучких форматів (онлайн/офлайн) і системного моніторингу ефективності.

Отримані результати засвідчили, що адаптація переселенців є багатовимірним процесом, у якому поєднуються переживання втрат і можливості для особистісного зростання. Комплексна підтримка, що включає психологічні, освітні та соціально-економічні заходи, є найефективнішою стратегією відновлення життєвої активності та формування стійкості до подальших викликів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ, ЯК ІНСТРУМЕНТУ АДАПТАЦІЇ ВПО.....	9
1.1 Поняття тренінгу, його різновиди, концептуальні засади тренінгової роботи.....	9
1.2. Адаптація і чинники, які впливають на процес адаптації ВПО.....	19
1.3 Досвід впровадження тренінгових програм у роботі з адаптацією ВПО.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В АДАПТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ.....	29
2.1. Інструментарій, організація та процедура дослідження	29
2.2. Аналіз результатів дослідження	37
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВПО.....	57
3.1. Роль і місце тренінгової роботи в адаптаційному процесі з ВПО.....	57
3.2 Засоби вдосконалення тренінгової роботи в адаптаційному процесі ВПО.....	61
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Проблема внутрішньо переміщених осіб в Україні вперше набула масштабного звучання після окупації Криму та початку військових дій на сході країни. Саме тоді сотні тисяч людей були змушені залишити свої домівки, а з часом кількість переселенців сягнула близько півтора мільйона. За офіційною інформацією Міністерства соціальної політики, станом на 5 червня 2025 року в Україні зареєстровано вже понад 4,5 мільйона ВПО, проте реальна кількість може бути суттєво більшою. Частина громадян, хоча й зазнала вимушеного переміщення, з різних причин не зареєструвалася офіційно як переселенці. [22]

Тривала війна призвела до того, що питання психологічної та соціальної адаптації ВПО стало однією з найгостріших проблем сучасного українського суспільства. Люди, які втратили житло, звичний ритм життя, роботу та соціальне оточення, стикаються з глибокими емоційними й психологічними труднощами. До цього додається відчуття невпевненості у майбутньому, нестача стабільності та втрата контролю над власним життям.

Процес інтеграції переселенців до нового середовища передбачає не лише матеріальне облаштування, але й психологічне відновлення, розвиток навичок саморегуляції, створення нових соціальних зв'язків та активізацію особистісних ресурсів. У цьому контексті тренінгова робота набуває особливого значення. Вона слугує дієвим інструментом підтримки та допомагає людині знайти внутрішню рівновагу, краще зрозуміти власні потреби й адаптуватися до змінених умов.

Дослідники зазначають, що адаптація ВПО часто ускладнюється поєднанням соціальних, економічних і психологічних чинників. До них належать підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, переживання втрати, а також труднощі з налагодженням контактів у новому середовищі.

Багато внутрішньо переміщених осіб, навіть переїжджаючи в межах своєї області, стикаються з втратою соціального статусу, відчуттям ізоляції, упередженим ставленням з боку місцевих жителів. Часто вони змушені

погоджуватися на роботу, яка не відповідає їхній кваліфікації або досвіду. Подібні обставини призводять до зниження самооцінки та погіршення психоемоційного стану. Саме тому особливого значення набувають питання, пов'язані з дослідженням можливостей тренінгової роботи в адаптаційному процесі ВПО до нових умов життя. [3]

Тренінги дають змогу створити безпечний простір для вираження емоцій, навчання новим навичкам (емоційна регуляція, комунікація, прийняття змін тощо), а також сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню самоефективності. Водночас тренінгова діяльність дозволяє забезпечити інтерактивний формат роботи, що підвищує мотивацію учасників і сприяє реальним змінам у поведінці та самовідчутті. [17]

Особливістю тренінгової роботи з ВПО є необхідність врахування травматичного досвіду цієї категорії осіб. Тому тренінги повинні включати елементи психологічної підтримки та створювати безпечний простір для вираження емоцій, сприяти зниженню тривожності і стресу, бути націленими на відновлення довіри до суспільства, розвиток комунікативних навичок, роботи в команді, вирішення конфліктів, а також підвищенню професійної мобільності. Запровадження тренінгів з емоційної регуляції, комунікації та професійного навчання є важливим для успішної інтеграції ВПО в нові громади. Оскільки багато ВПО стикаються з проблемами пошуку роботи, програми можуть включати тренінги з розвитку професійних навичок, перекваліфікації та підприємництва, а також співпрацю з місцевим бізнесом для створення нових робочих місць. При дослідженні теми, виявлено, що особливо ефективними виявилися тренінги, орієнтовані на розширення соціальних контактів та тренінги направлені на розвиток навичок цілеспрямованого та активного пошуку роботи, що напряду впливає на інтеграцію на новому місці. Програми, що включають практичні вправи з вирішення конфліктів та формування навичок самоорганізації, також позитивно впливають на процес інтеграції ВПО в нові громади. Дослідження підтверджують, що тренінгова робота є важливим

елементом адаптації ВПО і розвивають їх комунікаційні навички, навички управління емоціями та подолання стресу. [5, С. 14]

Таким чином, дослідження є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, адже воно відкриває нові підходи до соціально-психологічної допомоги людям, які переживають вимушене переміщення та складні життєві обставини.

За останні роки було чимало досліджень тренінгової роботи з внутрішніми переселенцями з тимчасово окупованих територій України - ними займалися українські і зарубіжні фахівці: О. Балакірева, О. Блинова, О. Василенко, Я. Василькевич, С. Волошин, І. Галецька, Л. Гуменюк, Т. Доронюк, Т. Дудка, О. Зінченко, І. Корнієнко, Я. Ліщук, І. Музиченко, М. Пархоменко, В. Рибалко, М. Сірант, О. Федоренко, А. Фурхам та інші, однак таких досліджень на сьогоднішній день доволі мало і тема ще потребує дослідження і розкриття.

Об'єктом дослідження є процес надання психологічної допомоги ВПО засобами тренінгової роботи і можливості цієї роботи в адаптаційному процесі ВПО до нових умов життя.

Предметом дослідження є особливості організації тренінгової роботи, тренінгові методики, що використовуються для прискорення адаптаційного процесу ВПО та їхній вплив на інтеграцію ВПО у нове соціальне середовище.

Мета дослідження – визначення можливостей тренінгової роботи в процесі адаптації ВПО, а також оцінка її ефективності в покращенні психологічного стану та соціальної інтеграції.

Дані опитувань, проведених на замовлення FHI 360 та USAID, свідчать, що одними з основних потреб ВПО є саме психологічна підтримка. Це підкреслює важливість організації психологічних тренінгів для цієї категорії населення. Результати опитувань показали, що 75% учасників тренінгів відзначають покращення психологічного стану та зростання рівня довіри до місцевих громад, а 68% – зміцнення соціальних зв'язків після участі у тренінгу.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз можливостей тренінгової роботи в адаптаційному процесі внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.
2. Емпірично дослідити ефективність тренінгової роботи як засобу психосоціальної підтримки ВПО в умовах адаптації.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на психосоціальну підтримку ВПО в процесі адаптації до нових умов життя. і встановити її результативність.
4. Зробити висновки, визначити рекомендації для оптимізації тренінгової роботи з ВПО.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань, було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури та досвіду, вітчизняної та зарубіжної практики з проблеми дослідження), моделювання структури та змісту тренінгової програми адаптаційного спрямування;
- емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; анкетування та опитування ВПО з метою виявлення труднощів адаптації та запиту на психологічну підтримку; аналіз продуктів діяльності, формувальний експеримент.
- методи математико-статистичної обробки результатів: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, статистичне порівняння до- і післятестових результатів, графічна інтерпретація отриманих результатів.

В роботі використовувалися такі психодіагностичні методики:

Шкала сприйнятого стресу (Pss-10) Ш. Коена

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА)

Роджерса–Даймонда,

Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Колхауна,

Опитувальник для оцінки професійної дезадаптації О. Родіної

Тест життєстійкості Salvatore Maddi

Експериментальною базою дослідження стали Відкритий простір допомоги переселенцям Комунальна установа “Центр громадськості та національних культур” Мукачівської міської ради, м. Мукачево, БФ “Новий початок”.

Вибірку склали 42 респонденти віком від 25 до 55 років, серед яких переважали жінки (38 осіб), тоді як чоловіків було 4. Усі учасники мають статус внутрішньо переміщених осіб і проживають у різних регіонах України, що забезпечило репрезентативність вибірки та дозволило охопити осіб із різним соціальним і професійним досвідом.

Наукова новизна роботи. У роботі досліджено і розширено уявлення про тренінгову роботу як ефективний і дієвий інструмент для сприяння адаптації ВПО до нових соціальних, психологічних та побутових умов життя. Було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на підтримку адаптаційного потенціалу ВПО із урахуванням їхніх нагальних потреб. Визначено психологічні умови ефективності тренінгового впливу в роботі з ВПО, які сприяють розвитку життєстійкості, саморегуляції та соціальної включеності. Було емпірично підтверджено позитивний вплив тренінгової роботи на підвищення рівня адаптованості, покращення емоційного стану та активізацію і формування конструктивних копінг-стратегій у ВПО.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про можливості тренінгової роботи в адаптаційному процесі ВПО до нових умов життя.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації тренінгової програми, яка може бути використана практичними психологами, фахівцями центрів підтримки ВПО, соціальними працівниками для надання цілеспрямованої психосоціальної допомоги людям, які переживають вимушене переселення. Запропоновані в роботі психодіагностичні інструменти та методичні підходи можуть бути використані для оцінки рівня адаптаційного потенціалу ВПО та виявлення потреб у психологічній підтримці.

Матеріали дослідження можуть використовуватися при підготовці та підвищенні кваліфікації фахівців у сфері кризової психології, соціальної роботи, освіти, а також у різноманітній тренерській діяльності.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені в рамках XI регіональної науково-практичної конференції «Людина і світ»: Тренінгова робота в адаптаційному процесі ВПО до нових умов життя. XI регіональна науково-практична конференція «Людина і світ»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого 2025 р., м. Запоріжжя) / за заг. ред. Афанасьєва Л., Глебова Н. Запоріжжя : Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. С.56-58.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки. Список використаних джерел налічує 57 найменувань.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ, ЯК ІНСТРУМЕНТУ АДАПТАЦІЇ ВПО

1.1 Поняття тренінгу, його різновиди і концептуальні засади (принципи) тренінгової роботи

Тренінгова робота як форма психологічного впливу базується на ряді науково-практичних підходів, які визначають її ефективність у контексті адаптації особистості до нових умов життя. У межах психології та соціальної роботи тренінг розглядається, як активний метод розвитку особистості, спрямований на формування нових навичок, зміну ставлень і підвищення рівня самосвідомості.

У науково-психологічній літературі поняття «тренінг» трактується по-різному. Дослідники вказують, що це поняття охоплює широкий спектр методів і підходів, які базуються на психологічних принципах і закономірностях. [7, С. 27] У працях деяких авторів тренінг розглядається як спосіб розвитку та вдосконалення особистості у різних сферах діяльності чи життєвих ситуаціях. [12]

Саме тому тренінг у певних аспектах можна порівняти з коучингом, адже обидва підходи спрямовані на розвиток особистості та підвищення її ефективності. Водночас між ними є суттєва відмінність: тренінг передбачає передачу нових знань і формування конкретних умінь через практику, тоді як коучинг зосереджується на внутрішній мотивації людини, допомагаючи їй самостійно знаходити шляхи до самовдосконалення та розширення власного потенціалу. Дещо складним, але найбільш прийнятним можна вважати формулювання цього поняття, запропоноване С.І. Макшановим: Тренінг – це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини. У цьому визначенні поняття звернено увагу на мету тренінгової роботи як таку, але не зазначені характерні риси тренінгів, які

вирізняють їх серед інших варіантів психологічної допомоги людям чи організаціям. [8, С.5]

На мою думку, найбільш універсальним визначенням тренінгу є те, що сформульоване В. Лефтеровим [34] та Г. Савченко [10, С. 6], які зазначають, що під ним слід розуміти інтегровану, універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування особи відповідно до її потреб та цілей. О. Ільєнко у своєму трактуванні особливий наголос робить на інтенсивності підготовки та активізації суб'єкта [24]. Разом з тим, можна виділити головну мету тренінгу - це зміна людських установок та орієнтирів, що надалі впливає на корекцію поведінки. Іншими словами, робота спеціаліста націлена на тренуванні модифікації поведінки, а не поведінку в об'єктивному її розумінні.

На сьогодні не існує єдиної системи класифікації тренінгів, оскільки науковці й практики пропонують різні підходи до їх розмежування. Зазвичай тренінги поділяють залежно від мети, яку переслідує психолог у роботі з групою чи окремим клієнтом — наприклад, це може бути подолання невпевненості, розвиток творчого потенціалу, формування комунікативних умінь, проведення навчальних чи бізнес-тренінгів. Інші підстави для класифікації включають тематику занять, напрям впливу, стиль ведення тренером або характер проблематики, що розглядається під час роботи.

Для внутрішньо переміщених осіб найчастіше проводять тренінгові програми, які спрямовані на їх адаптацію, стабілізацію емоційного стану, розвиток життєстійкості, інтеграцію в громаду та розвиток практичних навичок. Це, наприклад, психоедукаційні тренінги (про подолання стресу, травми, втрати), тренінги з подолання ПТСР або симптомів тривоги і депресії, тренінги розвитку життєстійкості (направлені на розвиток оптимістичного мислення, віру у власні сили, підтримку у відновленні соціальних зв'язків), тренінги по формуванню навичок цілеспрямованого та активного пошуку роботи, підвищення шансів на працевлаштування.

У зарубіжній практиці, зокрема у США, Канаді та більшості країн Європейського Союзу, значного поширення набули індивідуальні формати

тренінгової роботи — як навчальні, так і терапевтичні. Такі заняття зазвичай проводяться регулярно, із певною періодичністю, що дає змогу учаснику систематично відстежувати власний прогрес, аналізувати досягнення та поступово інтегрувати отримані знання у повсякденне життя. Індивідуальний підхід забезпечує можливість глибшого опрацювання особистісних проблем, оскільки тренер або психолог може зосередитись саме на потребах однієї людини, що підвищує ефективність роботи. [19]

Натомість в українській практиці, як і загалом на пострадянському просторі, більшою популярністю користуються групові тренінги. Це пояснюється як традицією колективної взаємодії, так і тим, що груповий формат створює умови для моделювання реальних соціальних ситуацій. Саме в групі можна спостерігати прояви міжособистісних відносин, відтворювати складні життєві обставини, обмінюватися досвідом і спільно шукати конструктивні рішення. Крім того, групова динаміка має важливий терапевтичний потенціал: учасники отримують емоційну підтримку, почуття спільності, довіру та розуміння, що суттєво знижує рівень напруження й сприяє формуванню психологічної стійкості.

Виходячи з аналізу, можна окреслити ключові характеристики, притаманні тренінговому процесу. До них належать:

- створення атмосфери психологічної безпеки, де учасники можуть відкрито висловлювати думки без страху засудження;
- дотримання принципу групової взаємодії, що забезпечує ефект спільного навчання;
- використання активних методів роботи (рольові ігри, дискусії, вправи на самоусвідомлення);
- сталість складу учасників, що дозволяє розвивати довіру в колективі;
- об'єктивізація суб'єктивних почуттів, коли людина вчиться усвідомлювати власні емоції та говорити про них. [18]

Якщо розглядати тренінгові програми, спрямовані на розвиток життєвих і соціальних навичок у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), то особливої цінності набувають ті, що формують уміння ефективної комунікації, навички ведення переговорів, налагодження контактів у нових громадах або відновлення гармонійних стосунків у родині. Такі тренінги мають творчий і гнучкий характер, адже передбачають не лише навчання технік, а й роботу з особистістю, її внутрішніми установками та емоційними станами. [31]

Хоча подібні програми не завжди демонструють миттєві або глибокі результати, як це спостерігається в особистісно-розвивальних тренінгах (напр., з розвитку soft skills чи професійної переорієнтації), вони дають змогу людині поступово відчувати позитивні внутрішні зміни, підвищити рівень самоприйняття, оптимізму й впевненості у власних силах.

Інша категорія — прикладні або навчальні заняття, наприклад, курси перукарського мистецтва, кулінарії, макіяжу, водіння чи надання домедичної допомоги. Вони мають беззаперечну практичну користь, оскільки допомагають здобути нові професійні компетенції та забезпечити економічну стабільність. Проте такі заняття зазвичай не передбачають цілеспрямованої роботи з емоційною сферою або внутрішнім світом людини, а отже, не виконують функції глибинної психологічної підтримки.

Таким чином, тренінгова діяльність у роботі з ВПО має важливе значення не лише як форма навчання, а й як інструмент психологічної адаптації, який сприяє відновленню життєвої енергії, розвитку соціальних зв'язків і підвищенню суб'єктивного відчуття стабільності.

Незалежно від того, про який із підвидів особистісного тренінгу йдеться, звернення людини зі статусом ВПО за допомогою до спеціаліста зазвичай викликається внутрішнім дискомфортом. Дуже часто його джерелом виявляються тривалі страхи або постійне відчуття напруження. Інколи це також може бути пов'язано з ризиком потрапляння в складну або неприємну ситуацію, що призводить до розвитку різноманітних тривожних станів.

Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я, українці масово скаржаться на погіршення свого психічного стану після початку повномасштабного вторгнення. [21] Так, про негативні зміни заявляють 68% опитаних. Серед найпоширеніших ВООЗ називає проблеми із психічним здоров'ям (на них скаржаться 46% опитаних), розлади психіки (від них потерпають 41%) та неврологічні розлади (про них повідомили 39% українців). [27]

За даними соціологічного дослідження (опитування методом САПІ), проведеного Київським міжнародним інститутом соціології, більша половина опитаних (53%) переживали серйозний стрес у 2020 році. При цьому питома вага припадає на жіночу частину населення (71%). [56]

Незалежно від причини, що стала передумовою для формування тривожних станів та розладів, можна стверджувати: за таких обставин людський організм постійно працює на виснаження, перебуває у боротьбі з очікуваннями та реальністю.

Отже, тренінгова робота як форма практичної психології має глибокі методологічні корені, що сягають різних теоретичних підходів у психологічній науці. Розуміння методологічних основ тренінгової діяльності є критично важливим для ефективного застосування цього інструменту у роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Ефективність тренінгової роботи з ВПО базується на дотриманні низки фундаментальних принципів:

1. Принцип добровільності передбачає активну участь особи в тренінговому процесі без примусу або тиску з боку зовнішніх чинників. Це особливо важливо для ВПО, які могли зазнати травматичного досвіду та потребують відчуття контролю над ситуацією.

2. Принцип конфіденційності забезпечує створення безпечного простору для самовираження та ділення особистим досвідом. Для ВПО, які часто стикаються зі стигматизацією та упередженнями, гарантія конфіденційності є критично важливою.

3. Принцип "тут і тепер" спрямовує увагу учасників на актуальні переживання та ситуації, що дозволяє працювати з реальними проблемами адаптації. Цей принцип допомагає ВПО зосередитися на теперішніх можливостях замість фіксації на травматичному минулому.

4. Принцип активності передбачає залучення всіх учасників до тренінгового процесу через різноманітні інтерактивні методи. Активна участь сприяє більш глибокому засвоєнню нових навичок та стратегій поведінки. [6, С.58]

Розуміння закономірностей групової динаміки є ключовим елементом успішної тренінгової роботи з ВПО. Теорія групової динаміки К. Левіна та подальші дослідження в цій галузі показують, що група проходить певні стадії розвитку: формування, штурм, нормування, функціонування та завершення.

На стадії формування учасники знайомляться один з одним та з тренером, встановлюються базові правила роботи групи. Для ВПО ця стадія може бути особливо складною через підвищену тривожність та недовіру до нових людей.

Стадія штурму характеризується виникненням конфліктів та напруження в групі. ВПО можуть проявляти опір через страх повторної травматизації або втрати контролю над ситуацією.

На стадії нормування формуються стабільні взаємовідносини між учасниками, встановлюються норми групової взаємодії. Це критично важливий період для формування почуття приналежності та підтримки серед ВПО.

Стадія функціонування характеризується продуктивною роботою групи над поставленими завданнями. Саме на цій стадії відбувається основна терапевтична та розвивальна робота з адаптаційними проблемами ВПО. [43]

Особистість та професійна компетентність тренера відіграють ключову роль у забезпеченні ефективності тренінгової роботи з ВПО. Тренер виконує різноманітні ролі: фасилітатора групового процесу, експерта з питань психологічної підтримки, модератора групових дискусій та консультанта з адаптаційних питань.

Професійна підготовка тренера для роботи з ВПО повинна включати знання специфіки травматичного досвіду, особливостей адаптаційних процесів, методів кризової інтервенції та культурної чутливості. Важливими є навички роботи з груповою динамікою, здатність швидко реагувати на кризові ситуації та вміння створювати атмосферу безпеки та довіри.

Етичні аспекти роботи тренера з ВПО включають дотримання принципів не нашкодити, поваги до автономії клієнта, справедливості та благодіяння. Тренер повинен бути обізнаний з культурними особливостями учасників та враховувати їх у процесі роботи. [33, С. 94]

Методологічні засади також включають принципи активного навчання, інтерактивності, безпечного середовища, добровільної участі, конфіденційності та орієнтації на практичний результат. Під час організації тренінгових занять із внутрішньо переміщеними особами (ВПО) особливо ефективним є використання ігрових та інтерактивних методик, які допомагають знизити рівень напруги, створити довірливу атмосферу й стимулювати емоційне розвантаження. Такі вправи сприяють не лише розвитку навичок саморегуляції, а й дають змогу учасникам осмислити власні страхи, переживання та реакції на стресові події у безпечному середовищі.

Одним із дієвих прикладів подібного методу є вправа «Цунамі». Її мета полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити власні внутрішні бар'єри та навчитися контролювати емоційні реакції на потенційно кризові ситуації. Учаснику пропонується уявити найгірший можливий розвиток подій, пов'язаний із його найбільшим страхом, і дати собі відповіді на низку запитань:

- що саме у цій ситуації викликає найбільше занепокоєння чи відчуття безпорадності?
- як може виглядати життя після того, як цей сценарій відбудеться?
- які ще негативні наслідки можуть з'явитися, і чи дійсно вони настільки фатальні? [46]

У процесі обговорення людина поступово усвідомлює, що навіть найстрашніші сценарії мають межі й можуть бути подолані. Це допомагає

зменшити інтенсивність страху, змістити фокус із безпорадності на пошук шляхів дії та формування внутрішнього відчуття контролю.

Разом із тим, для того щоб подібні методи дали позитивний результат, надзвичайно важливо дотримуватися основних принципів групової взаємодії. Недостатня увага до цих принципів — таких як підтримання довіри, безпечного емоційного простору, взаємоповаги та конфіденційності — може суттєво знизити ефективність тренінгу або навіть зробити його проведення неможливим. Група повинна бути місцем, де кожен учасник відчувається прийнятим, де його емоції не оцінюють, а висловлені переживання не піддаються критиці. [44]

Таким чином, ігрові техніки та вправи емоційного занурення у тренінгах для ВПО є не просто допоміжним елементом, а ключовим інструментом психологічної підтримки, який дозволяє безпечно проживати травматичний досвід, навчатися емоційній стійкості й відновлювати внутрішні ресурси для подальшої адаптації. [7, С. 28].

Різноманітність адаптаційних потреб ВПО зумовлює необхідність застосування різних видів тренінгових програм, кожна з яких має свої специфічні особливості та цільові завдання. Систематизація існуючих підходів дозволяє краще зрозуміти можливості тренінгової роботи як інструменту комплексної підтримки ВПО.

У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами тренінги можуть мати різну тематичну та функціональну спрямованість, залежно від потреб цільової аудиторії. Серед найпоширеніших видів:

1. Психологічні тренінги. Психологічні тренінги для ВПО спрямовані на подолання психологічних наслідків травматичного досвіду та формування ресурсів для успішної адаптації. Ці тренінги можуть мати різну спрямованість залежно від специфічних потреб цільової групи.

Тренінги з подолання травми фокусуються на опрацюванні травматичного досвіду переселення та пов'язаних з ним втрат. Вони включають методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та методи роботи з посттравматичним стресом. Особливістю таких тренінгів є поступовість у роботі

з травматичними спогадами та обов'язкове створення ресурсного стану перед поглибленою роботою.

Тренінги розвитку стресостійкості спрямовані на формування навичок управління стресом та підвищення адаптивних можливостей особистості. Вони включають техніки саморегуляції, методи когнітивного переструктурування та стратегії конструктивного копінгу. [50, С.24]

Тренінги підвищення самооцінки та впевненості в собі допомагають ВПО відновити позитивне ставлення до себе та власних можливостей. Процес вимушеного переселення часто супроводжується зниженням самооцінки та втратою віри у власні сили, тому ці тренінги є особливо актуальними.

2. Соціально-психологічні тренінги. Соціально-психологічні тренінги спрямовані на розвиток навичок соціальної взаємодії та інтеграції ВПО в нове соціальне середовище. Ці тренінги мають особливе значення, оскільки успішна соціальна адаптація є ключовим фактором загального благополуччя переселенців.

Тренінги розвитку комунікативних навичок допомагають ВПО оволодіти ефективними способами спілкування в новому соціальному контексті. Особлива увага приділяється подоланню мовних бар'єрів, розвитку навичок асертивної поведінки та формуванню здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Тренінги соціальної інтеграції фокусуються на знайомстві з культурними нормами та цінностями приймаючої спільноти. Вони включають інформаційні блоки про соціальні інституції, правові аспекти проживання та можливості участі в громадському житті.

Тренінги формування соціальних мереж допомагають ВПО встановлювати нові соціальні зв'язки та підтримувати існуючі. Важливою складовою є робота з подоланням соціальної ізоляції та розвиток навичок пошуку та використання соціальної підтримки. [42, С.6]

3. Професійно-орієнтовані тренінги. Професійна адаптація є одним з найбільш складних аспектів інтеграції ВПО, що зумовлює необхідність спеціалізованих тренінгових програм у цій сфері.

Тренінги розвитку професійних навичок спрямовані на оновлення та розширення професійної компетентності ВПО відповідно до вимог ринку праці в новому місці проживання. Особливістю цих тренінгів є необхідність врахування попереднього професійного досвіду учасників та специфіки місцевого ринку праці.

Тренінги пошуку роботи включають навички складання резюме, проходження співбесід, стратегії активного пошуку роботи та розвиток навичок самопрезентації. Важливим елементом є робота з подоланням психологічних бар'єрів, пов'язаних з пошуком роботи.

Тренінги підприємницьких навичок орієнтовані на ВПО, які розглядають можливість створення власного бізнесу. Вони включають основи бізнес-планування, фінансового менеджменту та маркетингу. [52]

4. Сімейно-орієнтовані тренінги. Сімейна система ВПО зазнає значних трансформацій у процесі адаптації, що потребує спеціальної уваги та підтримки.

Тренінги для батьків фокусуються на підтримці дітей у процесі адаптації, розвитку ефективних стратегій батьківства в умовах стресу та формуванні позитивного сімейного клімату.

Сімейні тренінги спрямовані на зміцнення сімейних відносин, покращення комунікації між членами сім'ї та розвиток спільних стратегій подолання адаптаційних труднощів.

5. Культурно-адаптаційні тренінги. Ці тренінги спрямовані на полегшення процесу культурної адаптації ВПО та подолання культурного шоку.

Міжкультурні тренінги допомагають розвивати культурну чутливість, розуміння відмінностей між культурами та навички ефективної міжкультурної взаємодії.

Мовні тренінги поєднують вивчення мови приймаючої країни з розвитком комунікативних навичок у різних соціальних контекстах.

Особливості проведення тренінгів із ВПО включають необхідність високого рівня емпатії з боку ведучих, врахування травматичного досвіду

учасників, створення безпечного простору, гнучкість програми та поступове підведення до глибших рівнів опрацювання досвіду. [37]

1.2. Адаптація і чинники, які впливають на процес адаптації ВПО

Термін «адаптація» походить від латинського *adaptatio*, що означає пристосування. У загальному сенсі це поняття описує процес, завдяки якому живі організми або людина пристосовуються до змін у навколишньому середовищі, аби зберегти стабільність свого функціонування [3; 4]. Історично термін уперше з'явився у біологічних дослідженнях — ним позначали механізми еволюційного розвитку рослин і тварин, які формуються під впливом середовища. Основна мета біологічної адаптації полягає у забезпеченні виживання виду, підтриманні гомеостазу, тобто внутрішньої рівноваги організму, що дає змогу ефективно реагувати на зовнішні зміни з мінімальними енергетичними витратами [11].

Поступово поняття адаптації почало використовуватися і в гуманітарних науках, зокрема в психології та педагогіці, де воно набуло ширшого змісту. Вагомий внесок у становлення теорії адаптації зробили такі зарубіжні дослідники, як Ж.-Б. Ламарк, який заклав основи біологічного підходу, У. Кеннон та Г. Сельє, що досліджували фізіологічні аспекти адаптаційних процесів, І. Г. Гердер, який розглядав адаптацію людини в соціокультурному контексті, а також Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс і Т. Шибутані, котрі вивчали соціально-психологічні виміри цього явища [16]. У сучасних підходах адаптація розуміється не лише як реакція на вплив середовища, а як активна форма соціальної діяльності особистості, що сприяє її самореалізації та життєстійкості (В. Семиченко, О. Солодухова, О. Бондарчук та ін.). [51]

Особливої актуальності питання адаптації набуває в умовах вимушеної міграції та взаємодії з новим соціальним простором, де людина стикається з невідомими обставинами, новими культурними нормами й потребою перебудови системи життєвих орієнтацій. Попри значну кількість досліджень, ця проблема залишається недостатньо опрацьованою.

У науковому сенсі адаптація є міждисциплінарним поняттям, яке досліджується в межах різних напрямів — біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного тощо. Цікаво, що термін «адаптація» уперше був введений у науковий обіг німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році для опису процесу пристосування органів чуття (зору, слуху, нюху) до подразників різної сили [16]. Згодом ідеї адаптації розвинув Ж.-Б. Ламарк, який пояснював еволюційні зміни видів через адаптивні процеси. Він виокремив три типи адаптації — пряму, непряму та внутрішню, що виникає під впливом навколишнього середовища.

Таким чином, біологічна адаптація розглядається як процес пристосування виду до зовнішніх умов існування, тоді як фізіологічна адаптація стосується індивідуальних змін організму, спрямованих на підтримання рівноваги. Важливий внесок у розвиток цієї теми зробив Г. Сельє, автор концепції стресу. Він довів, що організм реагує на будь-який сильний подразник за допомогою універсальної системи реакцій — загального адаптаційного синдрому, який складається зі стадій тривоги, опору та виснаження. Його підхід став фундаментом сучасного розуміння стресу як частини адаптаційного процесу.

Згодом поняття адаптації почало активно використовуватися у психології. У «Психологічному словнику» адаптацію визначено як динамічний процес пристосування особистості до змінених умов життя та діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, що забезпечують її ефективне функціонування [36].

Вагомий внесок у психологічне осмислення цього явища зробив Ж. Піаже, який розглядав адаптацію як єдність двох процесів — асиміляції та акомодатії.

Асиміляція — це включення нових вражень або знань у вже сформовані когнітивні схеми. Акомодатія, навпаки, передбачає перебудову поведінки або мислення під впливом нових обставин.

Поєднання цих процесів забезпечує гармонійне пристосування особистості до середовища, дозволяючи одночасно зберігати сталість і гнучкість.

Подальші дослідження (С.А. Шапкін, Л.Г. Дика, 1996) розвинули уявлення про адаптацію як континуум стратегій, де один полюс представляє ефективне пристосування, а інший — дезадаптацію, тобто неуспішні спроби адаптуватися [20, С. 32]. Цей підхід дав змогу розглядати адаптацію як цілісну психологічну систему, у якій взаємодіють емоційні, когнітивні та поведінкові механізми [14, С. 23].

У контексті когнітивної психології адаптацію вивчали такі науковці, як Ф.Є. Василюк, В.А. Ганзен, Є.П. Ільїн, Т.В. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолкман, які досліджували, як саме люди формують когнітивні стратегії подолання стресу. Згідно з їхніми висновками, успішна адаптація передбачає розвиток гнучких мисленнєвих схем, які дозволяють людині оцінювати події не як загрозу, а як виклик.

У межах біхевіорального підходу, представленого працями Б.Ф. Скіннера, М. Масуди, К. Халла, Е. Толмена та інших, адаптація розглядається як серія поведінкових реакцій, за допомогою яких індивід пристосовується до умов зовнішнього середовища. Вони виокремили два рівні поведінкової адаптації:

Прості короточасні реакції, які виникають автоматично під впливом ситуації.

Складні моделі поведінки, що формуються поступово і відображають здатність людини активно впливати на власне життя. [3, С. 39]

Таким чином, адаптація — це багаторівневий процес, який охоплює як фізіологічні механізми підтримання гомеостазу, так і психологічні механізми розвитку, навчання та соціальної взаємодії, забезпечуючи людині можливість ефективно функціонувати, зберігаючи при цьому власну цілісність і внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Підсумовуючи різні підходи до концепції адаптації в психології, можна зробити висновок, що адаптація розглядається як процес, результат і стан, які проявляються в поведінці людини. В цьому контексті особистість є активним учасником взаємодії системи «людина-середовище», розробляючи різні стратегії адаптації, що ґрунтуються як на генетичних, так і на набутих знаннях та досвіді [10]. Таким чином, адаптацію

можна трактувати як процес активного пристосування особистості до змінюваних умов зовнішнього середовища з метою збереження стабільності її внутрішнього середовища (гомеостазу) та оптимізації взаємодії з оточенням. Це дозволяє задовольняти актуальні потреби та досягати значущих цілей. Отже, адаптація є складним явищем, яке має свою структуру та складається з кількох відносно незалежних процесів, що впливають на різні аспекти життя особистості. Це постійний процес активного пристосування до умов соціального середовища.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним процесом, який охоплює психологічні, соціальні, економічні та культурні аспекти. У науковій літературі розглядається кілька основних підходів до адаптації ВПО, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах цього процесу.

Психологічний підхід зосереджується на внутрішньому стані особистості та механізмах подолання стресу, пов'язаного з вимушеним переселенням. ВПО часто стикаються з емоційним вигоранням, депресією, тривожністю та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Основні механізми адаптації, розглянуті в межах цього підходу – це копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Ресурсною моделлю стресу є адаптація, як процес мобілізації особистісних ресурсів для збереження психічної рівноваги.

Соціальний підхід розглядає адаптацію ВПО як процес інтеграції в нове суспільне середовище. Соціальні зв'язки та громадська підтримка відіграють ключову роль у цьому процесі.

Можна виділити такі ключові аспекти в цьому підході, як: соціальний капітал (важливість формування нових зв'язків та включення в соціальні мережі) та роль місцевої громади (залучення переселенців до місцевих ініціатив, що сприяє їх соціальній інтеграції).

Економічний підхід акцентує увагу на можливостях працевлаштування ВПО, доступі до фінансових ресурсів та умовах економічної самореалізації.

Основні аспекти цього підходу є: доступ до ринку праці (створення умов для самозайнятості та підприємництва серед ВПО) і фінансова підтримка (роль державних програм та міжнародної допомоги у забезпеченні економічної стабільності переселенців). [54]

Культурний підхід.

Адаптація ВПО також включає прийняття нових культурних норм, традицій та правил поведінки.

Основними аспектами цього підходу є: мовна інтеграція (важливість володіння мовою регіону переселення) і толерантність суспільства (рівень прийняття переселенців місцевим населенням впливає на їх соціалізацію).

У науковій літературі адаптація ВПО розглядається через призму кількох підходів: психологічного, соціального, економічного та культурного. Оптимальна стратегія інтеграції передбачає комплексне застосування цих підходів з урахуванням індивідуальних та суспільних факторів. [26, С. 62]

Адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним процесом, що охоплює психологічні та соціальні аспекти. Ці два аспекти тісно взаємопов'язані, оскільки психологічний стан особи впливає на її соціальну інтеграцію, а соціальне середовище може сприяти або ускладнювати адаптацію.

Психологічна адаптація включає здатність людини впоратися зі стресом, викликаним переселенням, та формування нових стратегій подолання труднощів.

Опрацювавши наукові праці, можна виділити такі основні психологічні виклики, з якими стикаються ВПО:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – багато ВПО пережили травматичні події, що можуть спричинити емоційні розлади, тривожність та депресію.

Втрата відчуття контролю – через зміну місця проживання та втрату звичних соціальних зв'язків люди можуть відчувати безпорадність.

Адаптаційний стрес – викликаний необхідністю швидко пристосовуватися до нових умов життя, пошуку житла, роботи та навчальних закладів для дітей.

Зниження самооцінки – особливо у тих, хто втратив професійну діяльність або соціальний статус через переселення. [55]

Для подолання цих труднощів важливими є психологічна підтримка, консультування, психотерапія та тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості та емоційної регуляції.

Соціальна адаптація передбачає інтеграцію ВПО у нову громаду, встановлення соціальних контактів та доступ до основних ресурсів. Головні фактори, що впливають на соціальну адаптацію:

Соціальна підтримка – наявність підтримки з боку місцевого населення, волонтерських та державних організацій значно спрощує адаптацію.

Житлове питання – доступність та умови житла впливають на рівень комфорту та емоційний стан переселенців.

Пошук роботи – працевлаштування є ключовим чинником інтеграції, що дозволяє ВПО забезпечити матеріальну стабільність та відновити соціальну активність.

Доступ до освіти – особливо важливо для дітей, які потребують адаптації в нових навчальних закладах.

Громадська активність – залучення до місцевого життя, участь у громадських ініціативах сприяє швидшій адаптації.

Психологічні та соціальні аспекти адаптації ВПО є взаємопов'язаними та потребують комплексного підходу. Для ефективної адаптації необхідно забезпечити доступ до психологічної допомоги, створити сприятливе соціальне середовище та підтримувати ВПО у процесі інтеграції в нові громади.

1.3 Досвід впровадження тренінгових програм у роботі з ВПО

Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду впровадження тренінгових програм для ВПО дозволяє виявити ефективні практики, основні виклики та перспективи розвитку цього напрямку роботи. Систематизація накопиченого досвіду є важливою для розробки більш ефективних та адаптованих до місцевих умов програм підтримки ВПО.

Міжнародна практика роботи з ВПО налічує десятиліття досвіду, що дозволяє виділити найбільш ефективні підходи та методи тренінгової роботи.

Якщо аналізувати досвід країн Європейського Союзу, то, наприклад, Німеччина має один з найбільш розвинених систем підтримки ВПО, що включає комплексні тренінгові програми. Особливістю німецького підходу є інтеграція тренінгової роботи в загальну систему соціальної підтримки. Програми включають інтенсивні мовні курси, поєднані з культурно-адаптаційними тренінгами, професійну орієнтацію та психологічну підтримку.

Шведський досвід характеризується акцентом на індивідуальному підході до кожного ВПО. Тренінгові програми розробляються на основі детальної оцінки потреб та включають елементи наставництва з боку місцевих жителів.

Нідерланди розвинули інноваційні методи використання цифрових технологій у тренінговій роботі з ВПО. Онлайн-платформи поєднують традиційні тренінгові методи з інтерактивними цифровими інструментами.

Американський підхід характеризується різноманітністю програм, що реалізуються різними організаціями. Особливістю є активне залучення волонтерів та представників громад ВПО до процесу розробки та проведення тренінгів. [2, С. 7]

Канадський досвід відзначається комплексним підходом до інтеграції, що включає тренінги з розвитку "м'яких навичок", необхідних для успішної інтеграції в канадське суспільство.

Український досвід роботи з ВПО формувався в умовах активних бойових дій та масового внутрішнього переселення, що зумовило специфічні особливості підходів та методів роботи.

У різних регіонах України, особливо з початком повномасштабної війни, було реалізовано численні проєкти з психосоціальної підтримки ВПО, у яких активно застосовувалися тренінгові методики. Зокрема, такі організації, як Міжнародна організація з міграції (МОМ), Данська рада у справах біженців, ГО "Психологічна підтримка", Благодійний фонд "Стабілізейшен Суппорт Сервісез"

та інші, впроваджували тренінгові програми з розвитку життєстійкості, подолання ПТСР, соціальної інтеграції.

Міністерство соціальної політики України розробило низку програм, що включають тренінгові компоненти. Програма "Підтримка внутрішньо переміщених осіб" включає тренінги з розвитку життєвих навичок, професійної орієнтації та психологічної підтримки. [29]

Служба зайнятості України впровадила спеціалізовані тренінгові програми для ВПО, спрямовані на підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці. Ці програми включають тренінги з розвитку професійних навичок, пошуку роботи та підприємницьких навичок.

Неурядові організації відіграють ключову роль у наданні тренінгової підтримки ВПО в Україні. Їх досвід характеризується гнучкістю підходів та швидкістю реагування на потреби цільової групи.

Всеукраїнська громадська організація "Крим SOS" розробила комплексні тренінгові програми для кримських ВПО, що включають психологічну підтримку, правову освіту та соціальну адаптацію.

Громадська організація "Школа батьківської компетентності Станіславський Тато" впровадила інноваційні тренінгові програми з використанням арт-терапевтичних методів, що показали високу ефективність у роботі з травмованими ВПО.

Програми міжнародної технічної допомоги внесли значний вклад у розвиток тренінгової роботи з ВПО в Україні. Проекти USAID, програми ЄС та діяльність міжнародних організацій допомогли впровадити кращі світові практики та підготувати кваліфікованих спеціалістів.

Аналіз досвіду дозволяє виділити низку ефективних практик, що можуть бути адаптовані для використання в різних контекстах.

Найбільш ефективними виявилися програми, що поєднують різні види тренінгів та інтегровані в загальну систему підтримки ВПО. Комплексний підхід передбачає координацію між різними надавачами послуг та врахування всіх аспектів адаптаційного процесу.

Залучення ВПО до планування, розробки та проведення тренінгових програм значно підвищує їх ефективність. Принцип "нічого для нас без нас" стає основою для розробки релевантних та культурно чутливих програм.

Цифрові технології відкривають нові можливості для тренінгової роботи з ВПО. Онлайн-платформи, мобільні додатки та віртуальна реальність дозволяють розширити доступ до послуг та підвищити їх якість.

Програми, що активно залучають представників приймаючих спільнот, демонструють кращі результати в плані соціальної інтеграції ВПО. Це включає спільні тренінги, програми наставництва та проекти міжкультурного діалогу.

Висновок до розділу 1

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати потенціал тренінгової роботи як ефективного інструменту психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі їхньої адаптації до нових умов життя. Актуальність теми обумовлена потребою у швидкій і гнучкій формі допомоги особам, які зазнали соціальних і психологічних втрат, опинившись у новому середовищі без достатньої підтримки.

Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що адаптація ВПО має складну багатофакторну природу та супроводжується значними психологічними труднощами, зокрема тривогою, втратою контролю, емоційним вигоранням, соціальною ізоляцією та зниженням мотивації до активної взаємодії з новим соціумом. У цьому контексті тренінгова робота постає як засіб не лише психологічної стабілізації, а й активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку навичок саморегуляції, комунікації та прийняття змін.

Таким чином, дослідження довело, що тренінгова робота є перспективним напрямом психологічної підтримки ВПО, що сприяє зниженню дистресу, відновленню внутрішніх ресурсів, активізації процесів адаптації та соціальної інтеграції. Результати можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових розвідок, а також розроблення державних і регіональних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб засобами тренінгової психологічної роботи.

Проблема адаптації в сучасних умовах є важливою до внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з труднощами під час адаптації до нових умов життя. ВПО переживають стрес через втрату житла, соціальних зв'язків, труднощі з працевлаштуванням, а також обмежений доступ до освіти та медичних послуг.

Було обґрунтовано, що адаптаційні виклики ВПО мають не лише психологічний, а й соціально-економічний вимір. Одним із найважливіших напрямів у подоланні кризи переміщення є питання працевлаштування, що безпосередньо впливає на стабілізацію емоційного стану, відновлення почуття контролю над життям і включення до нового соціального контексту. У цьому контексті тренінгова робота постає як дієвий засіб розвитку адаптивних ресурсів особистості. Особливе значення мають тренінги, спрямовані на підвищення мотивації до праці, формування впевненості у власних силах, розвиток комунікативних навичок, вміння презентувати себе, складати резюме, проходити співбесіди тощо. Саме такі програми були реалізовані в рамках емпіричної частини дослідження.

Таким чином, тренінгова робота, зокрема у форматі програм з працевлаштування, є ефективним засобом адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Вона дозволяє поєднувати психологічну підтримку із практичними інструментами для виходу зі стану життєвої дезорганізації та переходу до активного самостійного функціонування в новому соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В АДАПТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ВПО ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

2.1. Інструментарій, організація та процедура дослідження

Організація емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення можливостей тренінгової роботи в адаптаційному процесі внутрішньо переміщених осіб, ґрунтувалася на необхідності поєднання наукової строгості та практичної доцільності. Актуальність обраної тематики зумовлювала ретельний добір інструментарію, формування вибірки та створення процедур, які б забезпечували об'єктивність, достовірність і водночас гуманність у ставленні до учасників. Враховуючи, що респонденти належали до категорії населення, яка пережила серйозні соціальні та психологічні потрясіння, будь-яке дослідження повинно було будуватися на принципах обережності, етичності та поваги до особистісних кордонів.

Першим кроком стала робота на підготовчому етапі, що включав як аналіз теоретичних підходів, так і вироблення гіпотези, уточнення мети й завдань. У ході цього етапу дослідники детально ознайомилися з науковими працями, присвяченими проблемі адаптації переселенців, психології стресу та життєстійкості, особливостям групової взаємодії та тренінгових технологій. Такий аналіз дозволив визначити основні параметри, які потребували вимірювання: рівень суб'єктивного стресу, показники життєстійкості, схильність до професійної дезадаптації, ступінь задоволеності життям, а також здатність до посттравматичного зростання. Виходячи з цього, було підібрано інструментарій, який забезпечує комплексне охоплення зазначених феноменів.

Особливу увагу приділено вибору психодіагностичних методик. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена дозволяла визначати інтенсивність відчуття неконтрольованості та непередбачуваності життєвих подій, що особливо важливо для переселенців, які втратили стабільність і впевненість у завтрашньому дні. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К.

Роджерса - Р. Даймонда спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого та ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов і правил поведінки, давав можливість відслідковувати динаміку стану учасників безпосередньо під час дослідження. Тест життєстійкості Salvatore Maddi дозволив оцінити такі важливі характеристики, як залученість, контроль і прийняття ризику, що у своїй сукупності формують здатність людини ефективно долати труднощі. Опитувальник посттравматичного зростання, створений Р. Тадеші та Л. Колхауном, був корисним для виявлення не лише травматичних наслідків, а й позитивних змін, які відбуваються у процесі подолання кризи, зокрема відкриття нових можливостей, зростання особистісної сили та зміцнення міжособистісних відносин. Опитувальник професійної дезадаптації О. Родіної сприяв виявленню труднощів, пов'язаних із працевлаштуванням і професійною реалізацією. [28]

Після завершення підготовчого етапу було розпочато безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Цей етап включав формування вибірки, організацію тестування та реалізацію тренінгової програми. Учасники відбиралися на базі центрів тимчасового проживання, громадських організацій та закладів соціальної підтримки. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, після отримання повної інформації про його мету та умови. Особлива увага приділялася залученню жінок віком від 35 років, оскільки саме ця категорія найчастіше зазнає труднощів з професійною інтеграцією та потребує додаткової психологічної допомоги.

Проведення тестування здійснювалося у зручних умовах, що максимально наближалися до атмосфери підтримки. Учасникам пояснювали процедуру, надавали час для виконання завдань, відповідали на уточнювальні запитання. Для тих, хто відчував труднощі з формулюванням відповідей, передбачалися усні пояснення. Тестування супроводжувалося тренінговими заняттями, які виконували не лише дослідницьку, а й корекційно-розвивальну функцію. У межах програми учасники ознайомлювалися з техніками саморегуляції,

методами подолання стресу, вправами з розвитку комунікативної компетентності та профорієнтаційними завданнями.

Завершальний етап дослідження полягав у ґрунтовному аналізі отриманих даних. Аналітична робота включала як кількісні методи, що передбачали обчислення середніх показників, порівняння результатів різних груп і виявлення статистично значущих відмінностей, так і якісні методи, що давали змогу глибше зрозуміти індивідуальні особливості адаптаційного процесу. Якісний аналіз базувався на напівструктурованих інтерв'ю та спостереженнях, що дозволяло простежити не лише цифри, а й життєві історії, контекстні чинники та психологічні нюанси поведінки респондентів.

Особливе значення надавалося етичним аспектам дослідження. Усі учасники були поінформовані про добровільність участі та можливість припинити її на будь-якому етапі без пояснення причин. Анонімність результатів гарантувалася тим, що дані оброблялися у зведеній формі, без зазначення персональних відомостей. Враховуючи високу вразливість цільової групи, усі питання формулювалися максимально коректно й делікатно, аби уникнути повторної травматизації. У випадках виявлення високого рівня стресу чи виражених ознак дезадаптації респондентам надавалися контакти психологів та соціальних служб, готових надати додаткову підтримку.

Таким чином, використовується комплексний підхід до організації емпіричного дослідження, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні виміри. Використаний інструментарій дав змогу не лише оцінити рівень стресу та життєстійкості, а й простежити можливості посттравматичного зростання, виявити ресурси для професійної та особистісної реалізації переселенців. Системність і послідовність організації процедур, а також дотримання етичних норм створили умови для отримання достовірних результатів, які мають як теоретичну, так і практичну цінність.

Вибірка дослідження формувалася відповідно до завдань роботи та з урахуванням специфіки цільової групи. Участь у дослідженні взяли внутрішньо переміщені особи, які проживали у центральних та західних регіонах України

після вимушеного переселення. Загальна кількість респондентів склала сорок дві особи, що дозволяє розглядати вибірку як репрезентативну у межах поставленої мети, оскільки вона відображає основні соціально-демографічні характеристики переміщеного населення. Важливою особливістю є те, що більшість учасників становили жінки віком від тридцяти п'яти років і старші, оскільки саме ця група виявляється найбільш численною серед ВПО та водночас стикається з найсуттєвішими труднощами у процесі адаптації до нових умов.

Серед жінок, які брали участь у дослідженні, домінували ті, хто мав досвід поєднання професійних і сімейних обов'язків. Багато хто був змушений залишити роботу, квартиру та усталений спосіб життя через воєнні дії, і це значно ускладнило їхнє становище. Значна частина респондентів виховувала дітей шкільного або дошкільного віку, що накладало додаткові труднощі, пов'язані з інтеграцією дітей у нові колективи, пошуком освітніх і медичних закладів, налагодженням побуту. Усі ці фактори впливали на психологічний стан жінок, формуючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та відчуття невизначеності щодо майбутнього.

Чоловіки, які також були включені до вибірки, становили меншість. Вони здебільшого належали до середнього віку і мали попередній досвід підприємницької або технічної діяльності. Деякі з них на момент проведення дослідження вже намагалися знайти нову роботу або зайнятися тимчасовими підробітками, інші ж перебували у стані пошуку власної стратегії подальшого професійного розвитку. Наявність у вибірці чоловіків дозволила отримати дані для порівняння, однак основний фокус був спрямований на вивчення жіночої частини респондентів, оскільки саме вони демонстрували найбільший рівень уразливості та потреби в соціально-психологічній підтримці.

Рівень освіти учасників був різноманітним. Частина жінок мала вищу освіту і досвід роботи у сфері освіти, охорони здоров'я чи державного управління. Інші мали середню спеціальну підготовку і працювали у сфері обслуговування або на виробництві. Зустрічалися також ті, хто на момент переселення був безробітним або перебував у статусі домогосподарок. У

чоловічій частині вибірки переважали представники технічних професій, працівники сфери будівництва та підприємці, які втратили власний бізнес унаслідок війни. Така різноманітність дозволила простежити, як різний освітній і професійний рівень впливає на здатність долати кризові обставини.

Життєві ситуації, які описували учасники, свідчили про різні траєкторії адаптації. Одна з респонденток, жінка тридцяти семи років, приїхала з Харкова, де працювала викладачкою університету. Втративши роботу і житло, вона зосередилася на пошуку тимчасових занять і активно включилася у волонтерську діяльність, проте відзначала відчуття нестабільності та страх за майбутнє дітей. Інша учасниця, сорокарічна жінка з Маріуполя, розповідала, що працювала медсестрою і після переїзду не змогла відразу знайти роботу за спеціальністю, тому змушена була погодитися на тимчасову роботу в торгівлі. У розповідях жінок чітко простежувалася проблема розриву між рівнем їхньої освіти і доступними можливостями на новому місці проживання.

Чоловіки наводили приклади труднощів, пов'язаних із втратою бізнесу або звичної сфери діяльності. Один з учасників, сорокап'ятирічний колишній підприємець з Донбасу, зазначав, що вимушений починати все з нуля і не завжди відчуває достатньо підтримки від місцевої громади. Водночас серед чоловіків відзначалися і приклади відносно успішної адаптації. Так, сорокарічний інженер зі Слов'янська швидко знайшов роботу за фахом у новому регіоні, однак визнавав, що його дружина і діти переживають процес інтеграції значно складніше.

Соціально-демографічна характеристика вибірки загалом демонструвала широкий спектр труднощів, з якими стикалися переселенці. Однією з найпоширеніших тем у розповідях була проблема втрати житла і необхідності винаймати нове. Багато хто наголошував на матеріальних обмеженнях, пов'язаних із зростанням витрат і неможливістю знайти роботу з гідною оплатою. Частина учасників відзначала труднощі у сфері міжособистісних стосунків, зокрема брак підтримки від колишніх друзів чи родичів, які залишилися у небезпечних регіонах. Водночас у багатьох історіях

простежувалися елементи життєстійкості: прагнення допомагати іншим, участь у волонтерських проектах, спроби здобути нову професію чи перекваліфікуватися.

Таким чином, вибірка дослідження відображає ключові риси групи внутрішньо переміщених осіб, для яких характерними є неоднорідність соціально-демографічних параметрів, поєднання різних рівнів освіти й професійного досвіду, різний ступінь успішності адаптації, а також висока потреба у психологічній і соціальній підтримці. Основний акцент у дослідженні було зроблено на жінках віком понад тридцять п'ять років, адже саме вони виявилися найчисленнішими серед учасників і найбільш гостро реагували на проблеми працевлаштування, відновлення соціальних зв'язків і забезпечення добробуту сім'ї. Їхні історії і переживання дозволили глибше зрозуміти природу труднощів адаптації та визначити напрямки, у яких тренінгова робота може стати найбільш ефективною.

У процесі емпіричного дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб особливе значення мав добір психодіагностичних інструментів, які здатні комплексно відобразити як рівень стресових переживань, так і наявність внутрішніх ресурсів, життєстійкості та прагнення до професійної й особистісної самореалізації. Кожна з методик, обраних для цього дослідження, має як теоретичне підґрунтя, так і практичну цінність, а їх сукупне використання дозволяє отримати цілісну картину адаптаційного процесу.

Першою методикою стала шкала сприйнятого стресу, розроблена Ш. Коеном. Вона є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання суб'єктивного відчуття напруження у відповідь на життєві труднощі. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона фіксує не стільки об'єктивні умови, скільки індивідуальне сприйняття ситуації. Для переселенців, які пережили втрату домівки, роботи, звичних соціальних зв'язків, саме суб'єктивна оцінка стає ключовим чинником. Дослідження із застосуванням PSS дає можливість визначити, наскільки сильним є відчуття непередбачуваності життя, відсутності контролю над подіями і неможливості впливати на власне майбутнє.

Під час проведення тестування учасники відповідали на запитання, що стосувалися їхніх переживань упродовж останнього місяця. Отримані результати дозволили виявити різні рівні напруження: від відносно низького до високого, що свідчить про потребу в цілеспрямованих тренінгових інтервенціях. [30, С. 104]

Не менш значущою стала методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса-Даймонда, яка спрямована на виявлення рівня адаптації особистості до соціального середовища — тобто, наскільки гармонійно людина взаємодіє з оточенням, як сприймає себе та інших, і наскільки ефективно функціонує у соціумі.

Цей інструмент дає можливість не лише кількісно оцінити рівень напруження, а й простежити характер його впливу на організм і поведінку. У роботі з переселенцями важливим виявилось те, що Методика СПА дозволила виявити різні ступені соціально-психологічної адаптованості та внутрішньої гармонії особистості а також аспекти стресових переживань, починаючи від соматичних проявів і закінчуючи когнітивними труднощами. Жінки середнього віку найчастіше повідомляли про емоційний дискомфорт, негативне сприйняття себе, знижену самооцінку, внутрішню дезадаптацію, порушення сну, підвищену дратівливість і труднощі з концентрацією уваги, тоді як чоловіки частіше акцентували на відчутті фізичного виснаження. Отримані результати вказують на необхідність комплексного підходу, який включає психологічні й фізіологічні методи підтримки.

Для дослідження внутрішніх ресурсів особистості було використано тест життєстійкості, запропонований С. Мадді. Він базується на уявленні про життєстійкість як інтегральну характеристику, що визначає здатність долати кризи і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Життєстійкість складається з трьох компонентів — залученості, контролю та прийняття ризику. Саме ці характеристики виявилися ключовими в аналізі переселенців. Особи з високим рівнем життєстійкості навіть у складних умовах прагнули брати активну участь у житті громади, включалися у волонтерські ініціативи і шукали

можливості перекваліфікації. Натомість учасники з низьким рівнем життєстійкості схильні були до відчуття безсилля, пасивності та уникання будь-яких соціальних контактів. Таким чином, застосування методики Мадді дозволило простежити не лише ступінь психологічної стійкості, а й ті внутрішні механізми, що можуть стати точкою прикладання тренінгових зусиль.

Ще однією методикою, що має важливе значення для дослідження, був опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р. Тадеші та Л. Колхауном. Його особливість полягає у фокусі не лише на негативних наслідках травматичних подій, а й на можливостях позитивних змін. Для внутрішньо переміщених осіб характерним є не лише відчуття втрат, а й усвідомлення нових цінностей, переосмислення життєвих пріоритетів. Опитувальник дозволив виявити, що значна частина учасників після участі у тренінгах почала відзначати зростання у сфері міжособистісних стосунків, більшу здатність до співпереживання, готовність допомагати іншим і навіть відкриття нових напрямів професійної діяльності. Ці результати вказують на те, що криза може стати не лише джерелом дезадаптації, а й поштовхом до особистісного зростання, що особливо важливо враховувати при розробці програм підтримки.

Додатковим інструментом, який дозволив оцінити суб'єктивне благополуччя учасників, стала шкала задоволеності життям Е. Дінера. Вона показала, наскільки респонденти задоволені своїм теперішнім становищем і як вони оцінюють власні перспективи. Для багатьох жінок середнього віку характерним було відчуття суперечливості: з одного боку, вони відзначали втрату звичного способу життя, з іншого — наголошували на вдячності за збереження життя і можливість почати все з початку у безпечнішому середовищі. Шкала задоволеності життям продемонструвала, що попри високий рівень труднощів, учасники зберігають прагнення до майбутнього і віру у власні сили, навіть якщо ця віра є доволі крихкою. [48, С. 116]

Нарешті, опитувальник професійної дезадаптації О. Родіної дозволив визначити труднощі, які виникають у сфері працевлаштування. Значна частина учасників відзначала відсутність можливостей для роботи за фахом, необхідність

перекваліфікації або перехід до сфер, які раніше не розглядалися як можливі. Для жінок старшого віку це питання було особливо болючим, адже багато хто мав стабільну професійну позицію на попередньому місці проживання. Втрата професійної ідентичності негативно впливала на самооцінку і підвищувала рівень тривожності. Проте деякі респонденти, особливо ті, хто мав високий рівень життєстійкості, сприймали необхідність змін як виклик і намагалися знайти в цьому нові можливості.

Таким чином, застосовані методики у своїй сукупності дозволили не лише кількісно виміряти різні параметри адаптаційного процесу, а й якісно описати особливості переживання переселенцями власної ситуації. Вони дали змогу побачити як слабкі сторони, що потребують корекції, так і ресурси, на які можна спиратися у тренінговій роботі.

2.2. Аналіз результатів дослідження

В рамках другого розділу кваліфікаційної роботи було сплановано та реалізовано тренінг, спрямований на інтеграцію вимушено переміщених осіб до нових соціально-економічних умов приймаючої громади шляхом проведення заходів, спрямованих на професійну профорієнтацію останніх. Проект передбачав проведення однієї основної сесії, спрямованої на забезпечення комплексного досягнення всіх поставлених цілей. Метою проекту є сприяння професійній переорієнтації внутрішньо переміщених осіб, що допоможе їм знайти нові можливості для працевлаштування та розвитку у нових умовах. Тренінг був зосереджений на розвитку сильних сторін, пошуку ресурсів для професійного зростання, а також наданні інформації про доступні вакансії та можливості працевлаштування. Учасники отримали корисні знання та навички щодо успішного пошуку роботи, самопрезентації та професійного розвитку, що сприятиме їхній інтеграції в нові соціально-економічні умови приймаючої громади.

В цьому підрозділі окреслюються загальні характеристики отриманих результатів та визначення головних тенденцій, які простежуються у процесі

адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Проведене дослідження дало можливість виявити широкий спектр показників, що відображають як психологічний стан учасників, так і їхню соціальну та професійну активність. У центрі уваги перебували такі аспекти, як рівень сприйнятого стресу, життєстійкість, наявність або відсутність позитивних змін унаслідок пережитих кризових обставин, задоволеність життям та особливості професійної інтеграції. Кожен з цих параметрів не є ізольованим, а перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими, тому аналіз результатів потребує комплексного та багатовимірного підходу.

Уже перші результати показали, що більшість учасників дослідження відчувають високий рівень психологічної напруги. Водночас дані свідчать і про неоднорідність вибірки: частина переселенців, попри об'єктивні труднощі, демонструє високі показники життєстійкості та навіть ознаки посттравматичного зростання, тоді як інші виявляють схильність до емоційного виснаження і дезадаптації. Таким чином, отримані результати дозволяють говорити не лише про проблеми, але й про потенціал внутрішніх ресурсів, які можуть бути актуалізовані у процесі тренінгової роботи.

Аналіз виявив також значні відмінності між різними категоріями респондентів. Вікові показники, стать, рівень освіти і попередній професійний досвід істотно впливають на перебіг адаптаційного процесу. Наприклад, жінки середнього віку виявилися більш вразливими до стресових чинників, однак саме вони частіше відзначали позитивні зміни у сфері міжособистісних стосунків. Чоловіки, хоча й рідше демонстрували емоційне виснаження, однак більшою мірою переживали кризу ідентичності, пов'язану з втратою роботи або бізнесу.

Загальна характеристика результатів підтвердила, що тренінгова робота може бути ефективним засобом зниження рівня стресу і підвищення життєстійкості. Проте важливо розуміти, що її ефективність залежить від правильного підбору методів, що враховують специфіку цільової групи. Порівняння даних до та після проведення тренінгових занять показало помітні

зміни, які проявилися у зменшенні рівня суб'єктивного стресу, зростанні відчуття контролю над життям і підвищенні рівня задоволеності.

Отже, узагальнюючи отримані дані на вступному етапі аналізу, можна зазначити, що результати дослідження відображають складний і суперечливий характер адаптаційних процесів, де поруч із високим рівнем напруги та проблемами професійної реалізації спостерігаються позитивні зрушення, пов'язані з розвитком життєстійкості та відкриттям нових можливостей. Це створює передумови для більш детального розгляду окремих параметрів у подальших частинах аналізу.

Одним із ключових параметрів, які досліджувалися у межах роботи, став рівень стресу, адже саме він є основним індикатором адаптаційних труднощів внутрішньо переміщених осіб. Використання шкали сприйнятого стресу Ш. Коена дозволило оцінити суб'єктивне відчуття напруженості, невизначеності та відсутності контролю над життєвими подіями. Отримані результати свідчать, що для більшості респондентів характерний середній та високий рівень стресу. Це означає, що переселенці перебувають у стані постійної психологічної напруги, яка зумовлена як втратою дому й роботи, так і необхідністю інтегруватися у нове соціальне середовище.

Аналіз розподілу показників (таблицю 2.1) засвідчив, що майже половина учасників дослідження мала середній рівень стресу, тоді як значна частка демонструвала високі значення. Лише незначний відсоток респондентів відзначав низький рівень стресового навантаження, що здебільшого пояснювалося наявністю підтримки з боку сім'ї та включенням у волонтерські проекти, які дозволяли зберігати відчуття соціальної значущості. На рис. 2.1 ця тенденція відображена у вигляді переважання середніх і високих стовпчиків, що демонструє загальну картину високого психологічного навантаження у вибірці.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників за рівнем стресу (за шкалою PSS, n = 42)

Рівень стресу	Кількість учасників	% від вибірки	Середній вік	Домінуюча група
Низький	6	14,3 %	32	Молодші учасники, чоловіки
Середній	20	47,6 %	36	Жінки 35–40 років
Високий	16	38,1 %	41	Жінки 40+

Аналіз розподілу результатів, поданий у таблиці 2.1, показує, що майже половина респондентів мала середній рівень стресу, тоді як значна частина перебувала у зоні високих показників. Це підтверджує, що більшість переселенців живе в умовах хронічної психологічної напруги.

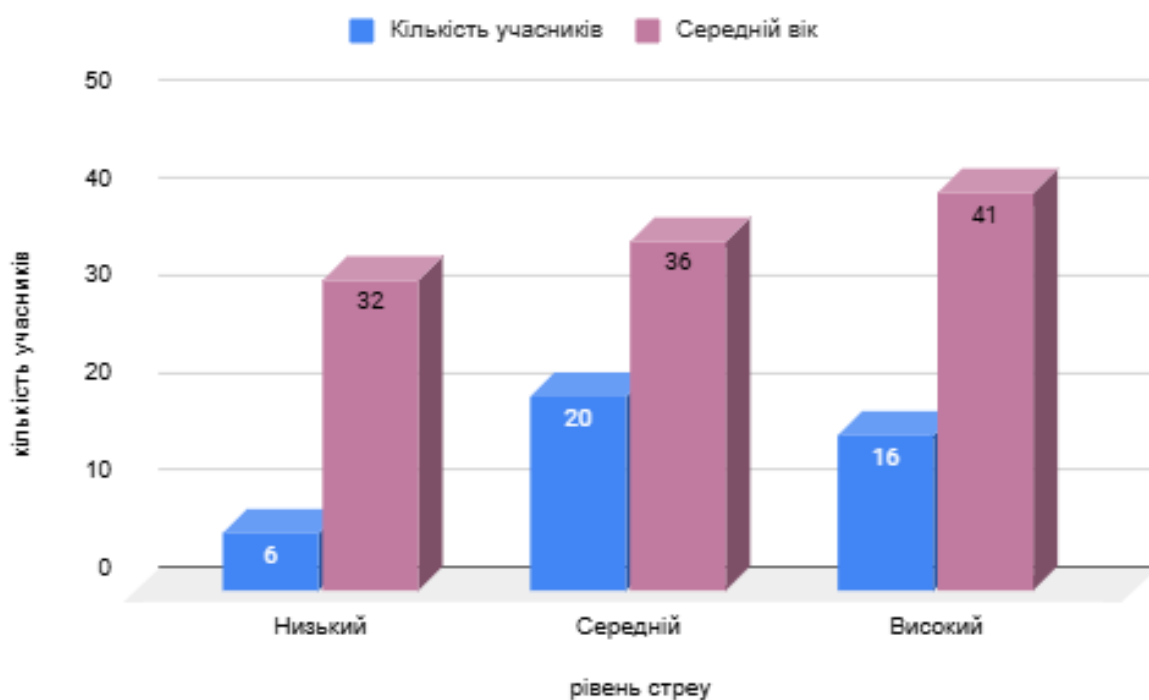


Рис. 2.1. Рівень стресу за шкалою PSS (n=42)

Застосування методики діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса–Даймонда дозволило глибше проаналізувати, як переселенці пристосовуються до нових соціальних умов і які чинники впливають на їхній рівень адаптації.

У жінок старшого віку спостерігався нижчий рівень емоційного комфорту та зниження показників самоприйняття, що проявлялося у скаргах на порушення

сну, почуття постійної тривоги та швидку втомлюваність. У розповідях респонденток часто звучали приклади внутрішньої напруги — нічні пробудження через нав'язливі думки про майбутнє, фінансову нестабільність чи безпеку дітей.

Чоловіки у більшості випадків демонстрували низькі показники адаптації та емоційного комфорту, акцентуючи увагу на фізичному виснаженні, втраті енергії й появі соматичних симптомів, що вони пов'язували з нервовим напруженням.

Водночас аналіз результатів засвідчив виразні відмінності між окремими групами. Особи, які мали роботу або брали участь у громадській діяльності, показували вищі рівні адаптованості, самоприйняття та інтернальності, ніж ті, хто залишався ізольованим і не мав чіткої життєвої стратегії. Це підтверджує важливу роль соціальної підтримки як чинника, що сприяє збереженню емоційного балансу й підвищенню соціально-психологічної адаптованості.

Якісний аналіз свідчить, що навіть серед учасників із низьким рівнем адаптації спостерігалися індивідуальні відмінності у сприйнятті ситуації. Частина респондентів розглядала труднощі як тимчасові й такі, що можуть бути подолані, тоді як інші проявляли пасивність та відчуття безпорадності. Це дає підстави стверджувати, що суб'єктивне ставлення до життєвої ситуації та рівень самоприйняття є не менш значущими для процесу адаптації, ніж об'єктивні соціальні обставини, і саме на розвиток цих аспектів доцільно спрямовувати тренінгові та психокорекційні програми.

Таким чином, результати дослідження рівня стресу свідчать про високий рівень напруження у більшості переселенців, але водночас вказують на значні індивідуальні відмінності у його переживанні. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що тренінгова робота, яка спрямована на розвиток навичок саморегуляції та пошуку соціальної підтримки, є необхідною складовою адаптаційних програм. Порівняння даних до і після тренінгів підтверджує тенденцію до зниження рівня стресу, хоча остаточні результати свідчать, що для стійкого ефекту потрібна систематична робота протягом тривалого часу.

Наступним важливим аспектом дослідження стала оцінка життєстійкості, яка в сучасній психології розглядається як ключовий ресурс подолання кризових обставин. «Тест життєстійкості» (Salvatore Maddi) дозволяє оцінити три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. Кожен із них відображає певні особливості особистісного ставлення до життя та здатність протистояти стресовим чинникам.

Загальний аналіз результатів показав, що значна частина респондентів перебуває на середньому рівні життєстійкості, тоді як менша група демонструє високі показники, і ще менша — низькі. Таблиця 2.2 демонструє розподіл учасників за рівнями, де чітко видно, що більшість переселенців коливається між середніми значеннями. На рис. 2.2 ця тенденція зображена у вигляді переважання центральної частини діаграми, що символізує нестабільність і водночас наявність певних ресурсів для розвитку.

Таблиця 2.2.

Розподіл учасників за рівнем життєстійкості (за тестом Salvatore Maddi, n=42)

Рівень життєстійкості	Кількість учасників	% від вибірки	Середній вік	Домінуюча група
Низький	8	19,0 %	42	Жінки 40+
Середній	22	52,4 %	37	Жінки 35–40 р.
Високий	12	28,6 %	34	Молодші учасники, чоловіки

Як видно з таблиці 2.2, найбільша кількість респондентів продемонструвала середній рівень життєстійкості, що свідчить про наявність ресурсів для адаптації, але й про потребу у їхньому розвитку. Водночас майже п'ята частина вибірки має низькі показники, що робить цю групу особливо вразливою до стресових чинників.

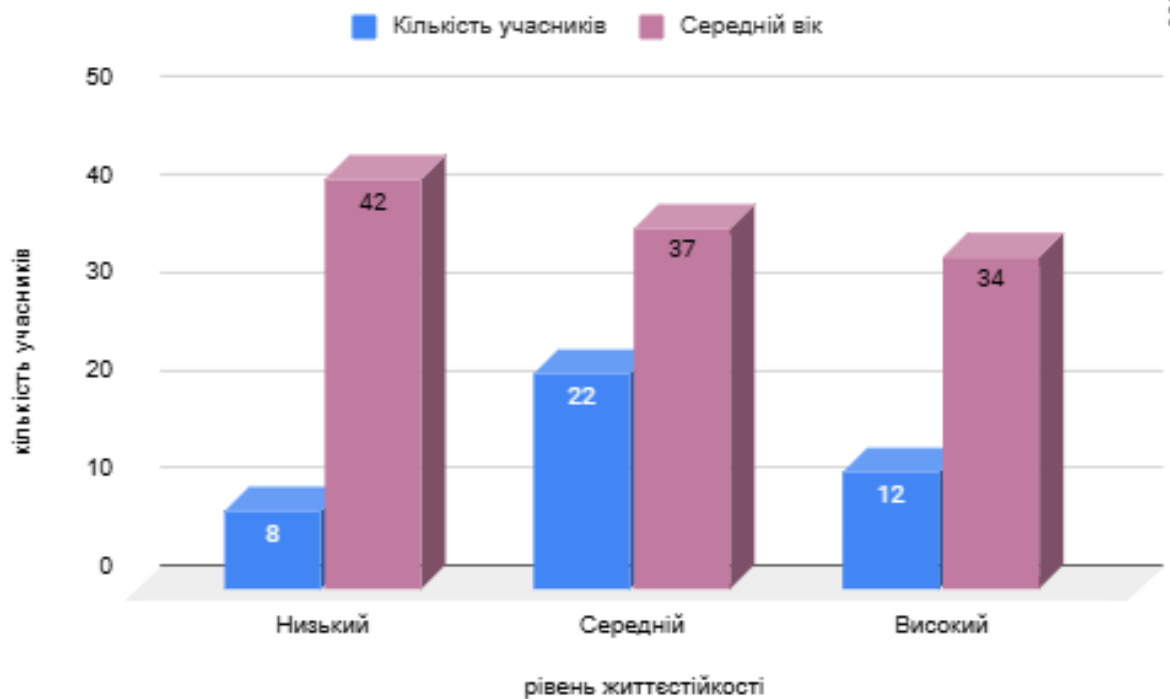


Рис. 2.2. Рівень життєстійкості за тестом Salvatore Maddi (n=42)

Вивчення статевих відмінностей дозволило виявити цікаві закономірності. Жінки старшого віку частіше демонстрували нижчий рівень контролю, що пояснюється переживанням втрати звичних орієнтирів та професійних позицій. У їхніх розповідях відчувалася тенденція до сумнівів у власних силах і невпевненості у можливості змінити ситуацію. Водночас жінки проявляли вищий рівень залученості у соціальні стосунки: вони активно брали участь у житті місцевих громад, допомагали іншим переселенцям, підтримували контакт із волонтерськими організаціями. Це свідчить, що соціальна включеність може виступати компенсаторним механізмом навіть тоді, коли знижується відчуття контролю.

Чоловіки, навпаки, частіше демонстрували вищий рівень контролю, проте мали нижчі показники за шкалою залученості. Їхня стратегія пристосування до нових умов часто будувалася на спробах зберегти професійну ідентичність або знайти нове місце роботи. Однак брак активної соціальної включеності призводив до відчуття ізоляваності, що іноді знижувало рівень життєстійкості загалом. Приклади з інтерв'ю показали, що чоловіки схильні концентруватися на

матеріальних проблемах, тоді як жінки — на сфері міжособистісних відносин і підтримки дітей.

Аналіз вікових особливостей також засвідчив важливі відмінності. Молодші учасники, які мали вік до тридцяти п'яти років, відзначали більшу готовність приймати ризик і пробувати нові професійні напрями. Вони легше адаптувалися до нових умов, були більш відкриті до перекваліфікації, навчання та зміни життєвої траєкторії. Старші респонденти, особливо жінки понад сорок років, проявляли значно обережніше ставлення до змін, надавали перевагу стабільності та уникали ризикованих кроків, навіть якщо вони могли б сприяти соціально-економічній інтеграції.

Важливою тенденцією стало те, що життєстійкість суттєво зростала після проходження тренінгової програми. Порівняння результатів до і після занять показало позитивні зрушення в усіх трьох компонентах, особливо у сфері залученості та контролю. Це дає підстави стверджувати, що тренінгова робота може виступати каталізатором розвитку життєстійкості, адже вона сприяє формуванню нових навичок, підвищенню впевненості та актуалізації внутрішніх ресурсів.

Якісний аналіз показав, що підвищення життєстійкості часто поєднувалося зі зміною життєвих стратегій. Одна з учасниць, тридцяти восьмирічна жінка з Донецької області, після тренінгів почала розглядати можливість перекваліфікації та відкриття власної справи, хоча раніше відкидала таку думку як занадто ризиковану. Чоловік сорока п'яти років, який тривалий час не міг знайти роботу, після тренінгів висловив готовність змінити сферу діяльності і почати навчання за новим напрямом. Такі приклади свідчать, що навіть у групах з низьким початковим рівнем життєстійкості можливі суттєві позитивні зміни.

Отже, результати аналізу життєстійкості дозволяють зробити висновок, що переселенці володіють певним потенціалом для подолання труднощів, проте він потребує розвитку і підтримки. Важливим завданням тренінгової роботи є допомога в актуалізації цих ресурсів, формування відчуття контролю над життям та підвищення готовності приймати нові виклики.

Дослідження посттравматичного зростання було важливою складовою емпіричної частини роботи, адже воно дозволило розглянути не лише негативні наслідки вимушеного переселення, а й ті позитивні зміни, які виникають у процесі подолання кризових обставин. Використаний опитувальник Р. Тадеші та Л. Колхауна дав можливість простежити, як пережитий травматичний досвід вплинув на внутрішній світ учасників, їхнє ставлення до життя, систему цінностей та міжособистісні відносини.

Загальні результати показали, що для значної частини переселенців, попри високий рівень стресу і труднощі у професійній сфері, характерні прояви посттравматичного зростання. У таблиці 2.3 наведено узагальнені дані, які свідчать, що більшість учасників відзначили позитивні зміни хоча б в одній із життєвих сфер. На рис. 2.3 ця тенденція зображена у вигляді помітного підйому, що демонструє, як досвід кризи може поєднуватися з особистісним розвитком.

Таблиця 2.3

**Розподіл учасників за рівнем задоволеності життям
(шкала Е. Дінера, n=42)**

Рівень задоволеності життям	Кількість учасників	% від вибірки	Середній вік	Домінуюча група
Низький	10	23,8 %	41	Жінки 40+
Середній	24	57,1 %	36	Жінки 35–40 років
Високий	8	19,1 %	33	Молодші учасники, чоловіки

Як показано в таблиці 2.3, більшість респондентів перебувають на середньому рівні задоволеності життям, що свідчить про амбівалентність емоційного стану: поряд із вдячністю за нові можливості зберігається відчуття втрати та невизначеності.



Рис. 2.3. Рівень задоволеності життям за шкалою Е. Дінера (n=42)

Найбільш виразні позитивні зміни стосувалися сфери міжособистісних стосунків. Багато жінок середнього віку зазначали, що після пережитих подій вони стали більш уважними до потреб інших, навчилися цінувати підтримку сім'ї й друзів, стали відкритішими у спілкуванні. Це підтверджують і якісні інтерв'ю, у яких респондентки підкреслювали, що змогли знайти нових знайомих, об'єднатися у волонтерських групах і відчувати солідарність із тими, хто перебуває у схожих обставинах.

Іншим важливим напрямом зростання стало відкриття нових можливостей. Частина учасників почала розглядати варіанти перекваліфікації, здобуття нових професійних навичок, пошуку роботи у сферах, які раніше не розглядалися. Такі зміни часто супроводжувалися відчуттям невпевненості, проте водночас надавали новий сенс їхньому життю. Один із респондентів, чоловік сорока років, який до війни мав невеликий бізнес, після втрати майна почав розвивати себе у сфері інформаційних технологій, відвідуючи онлайн-курси. У своїх словах він

наголошував, що саме криза змусила його замислитися про можливості, які раніше здавалися недосяжними.

Позитивні зміни простежувалися також у сфері особистісної сили. Багато учасників відзначали, що тепер відчувають більше впевненості у власних можливостях, навіть попри матеріальні труднощі. Для жінок середнього віку це відображалося у прагненні самостійно вирішувати питання працевлаштування й забезпечення родини. В окремих випадках респондентки зазначали, що стали сильнішими не лише психологічно, а й соціально, адже взяли на себе роль лідерів у нових громадах, організовували допомогу іншим переселенцям.

Особливу роль у формуванні посттравматичного зростання відіграли тренінгові програми. Їхнє проходження сприяло зниженню рівня стресу, але водночас стимулювало рефлексію, переосмислення життєвих цінностей і відкриття нових перспектив. Багато учасників наголошували, що саме під час тренінгів вони отримали можливість поділитися власним досвідом, почути історії інших і відчувати, що не залишилися наодинці зі своїми проблемами. Таке усвідомлення підвищувало рівень довіри до оточення та створювало ґрунт для відновлення психологічного благополуччя.

Таким чином, результати опитувальника Р. Тадеші та Л. Колхауна показали, що навіть у складних умовах внутрішньо переміщені особи здатні не лише долати негативні наслідки, але й трансформувати кризу у джерело розвитку. Посттравматичне зростання проявилось у зміцненні міжособистісних зв'язків, відкритті нових можливостей та розвитку внутрішньої сили. Це свідчить про те, що тренінгова робота може бути не лише засобом зменшення стресу, а й потужним інструментом для формування позитивних змін у житті переселенців.

Оцінка задоволеності життям є одним із найбільш чутливих індикаторів емоційного благополуччя, оскільки вона відображає не лише об'єктивні умови існування, а й суб'єктивне ставлення людини до власної ситуації. Використання шкали Е. Дінера у дослідженні внутрішньо переміщених осіб дозволило простежити, наскільки вони відчувають гармонію з навколишнім світом і чи бачать перспективи у майбутньому.

Загальний аналіз продемонстрував, що більшість учасників мають середній рівень задоволеності життям. У таблиці 2.4 наведено узагальнені дані, які показують, що лише незначна частка переселенців змогла засвідчити високий рівень позитивного ставлення до власної ситуації. Переважна кількість респондентів перебуває у межах середніх значень, що відображає суперечливе поєднання вдячності за можливість жити у безпечніших умовах із глибоким відчуттям втрати й нестабільності. На рис. 2.4 видно, як найбільш вираженою залишається саме ця середня зона, що символізує психологічну амбівалентність.

Таблиця 2.4

Розподіл учасників за рівнем професійної дезадаптації (О. Родіна, n=42)

Рівень професійної дезадаптації	Кількість учасників	% від вибірки	Середній вік	Домінуюча група
Низький	9	21,4 %	35	Молодші учасники, чоловіки
Середній	14	33,3 %	38	Жінки 35–40 років
Високий	19	45,3 %	41	Жінки 40+

Як подано у таблиці 2.4, майже половина респондентів виявили високий рівень професійної дезадаптації, що свідчить про суттєві труднощі у сфері працевлаштування. Лише п'ята частина учасників мала низькі показники, здебільшого це були молодші чоловіки, які швидше адаптувалися до нових умов.



Рис. 2.4. Рівень професійної дезадаптації за опитувальником О. Родіної (n=42)

Якісний аналіз дозволив глибше зрозуміти природу таких результатів. У розповідях жінок старшого віку часто лунали слова про те, що, попри втрату домівки, вони цінують сам факт збереження життя та можливість забезпечити безпеку дітям. Водночас у цих же оповідях виявлялося відчуття постійної тривоги, оскільки невідомо, наскільки довго збережеться відносна стабільність. Чоловіки частіше висловлювали невдоволення втратою професійного статусу і матеріальних ресурсів, наголошуючи, що без роботи й доходів важко відчувати задоволення від життя загалом.

Динаміка показників після проходження тренінгової програми виявилася позитивною. Порівняння результатів до і після занять показало зростання кількості учасників, які продемонстрували підвищений рівень задоволеності життям. Це свідчить, що участь у тренінгах не лише сприяла зниженню рівня стресу та підвищенню життєстійкості, але й формувала більш оптимістичне бачення майбутнього. Учасники відзначали, що змогли краще зрозуміти власні

потреби, визначити конкретні кроки щодо професійної та соціальної адаптації, що загалом знижувало відчуття невизначеності.

Особливу увагу заслуговує відмінність між молодшими та старшими учасниками. Молодші переселенці виявляли більшу гнучкість у сприйнятті ситуації і швидше демонстрували позитивні зрушення. Старші ж учасники, особливо жінки після сорока років, зберігали певний рівень емоційної інерції, проте навіть у цій групі можна було зафіксувати зростання рівня задоволеності після тренінгів. Це підтверджує думку, що емоційне благополуччя може відновлюватися незалежно від віку, хоча темпи й механізми цього процесу відрізняються.

Важливим моментом є те, що задоволеність життям у переселенців виявилася тісно пов'язаною з відчуттям соціальної підтримки. Респонденти, які мали змогу отримати допомогу від громади, друзів чи волонтерських організацій, демонстрували значно вищі показники у порівнянні з тими, хто залишався в ізоляції. Це свідчить про необхідність формування програм, що орієнтовані не лише на індивідуальну роботу, а й на розвиток соціальних мереж взаємодопомоги.

Отже, результати дослідження рівня задоволеності життям підтвердили, що переселенці, попри серйозні втрати та невизначеність, зберігають прагнення до гармонії й оптимізму. Вони демонструють готовність до відновлення психологічного благополуччя, якщо отримують належну підтримку та мають можливість долучатися до соціальної й професійної активності. Тренінгова робота у цьому контексті виступає не лише інструментом психологічної стабілізації, а й засобом формування довготривалої позитивної перспективи.

Одним із найважливіших аспектів адаптації внутрішньо переміщених осіб є їхнє професійне становище, адже саме робота виступає не лише джерелом матеріального забезпечення, а й фактором соціальної інтеграції, психологічної стабільності та відновлення відчуття особистої цінності. Для вивчення цього питання було використано опитувальник професійної дезадаптації О. Родіної, який дозволив простежити, з якими труднощами стикаються переселенці у сфері

працевлаштування, які чинники перешкоджають реалізації їхнього професійного потенціалу та як ці проблеми позначаються на загальному процесі адаптації.

Отримані результати показали, що значна частина респондентів переживає серйозні труднощі у професійній сфері. У таблиці 2.4 наведено дані, що демонструють, що майже половина опитаних відзначила високий рівень професійної дезадаптації, тоді як лише незначна частка респондентів змогла знайти роботу, яка відповідає їхнім кваліфікаційним характеристикам. На рис. 2.4 ця тенденція чітко відображена у вигляді переважання високих значень, що вказує на системність проблеми.

Особливо гостро професійна дезадаптація проявлялася серед жінок віком від тридцяти п'яти років. Багато з них до переселення мали стабільну роботу, яка забезпечувала не лише матеріальні потреби, а й відчуття професійної ідентичності. Втрата цього статусу призводила до глибокого переживання невизначеності та відчуття втрати сенсу. В інтерв'ю респондентки зазначали, що відчувають сором і безсилля через неможливість знайти роботу за спеціальністю, навіть попри високий рівень освіти й досвід. Деякі з них погоджувалися на тимчасову некваліфіковану працю, що негативно впливало на самооцінку й посилювало відчуття дезадаптації.

Чоловіки, які становили меншість у вибірці, демонстрували інший спектр проблем. Багато хто з них був змушений залишити власний бізнес або роботу у технічних спеціальностях. Пошук нових можливостей у безпечніших регіонах наштовхувався на брак вакансій, конкуренцію та невідповідність досвіду ринковим потребам. Частина чоловіків відзначала, що відчуває себе виключеними з професійної сфери, оскільки їм важко почати все з початку у новому середовищі. Це породжувало почуття фрустрації та втрати ролі годувальника, що негативно позначалося й на сімейних стосунках.

Водночас результати показали, що тренінгова робота справила помітний вплив на зменшення рівня професійної дезадаптації. Після участі у заняттях учасники відзначали, що отримали корисні знання про сучасні стратегії пошуку роботи, навчилися складати резюме, готуватися до співбесід, використовувати

онлайн-ресурси для пошуку вакансій. Деякі жінки, які раніше категорично відкидали можливість перекваліфікації, почали розглядати варіанти навчання за новими напрямками. У своїх розповідях вони наголошували, що тренінги допомогли їм подолати відчуття безпорадності та відкрити перспективу професійного розвитку навіть у нових умовах.

Аналіз також показав, що рівень професійної адаптації прямо пов'язаний із психологічними показниками. Особи, які мали вищий рівень життестійкості та нижчий рівень стресу, легше долали труднощі на ринку праці. Водночас учасники з високим рівнем тривожності демонстрували більшу схильність до уникання пошуку роботи і часто залишалися у стані пасивності. Таким чином, результати опитувальника Родіної підтвердили взаємозалежність психологічних і соціально-економічних аспектів адаптації.

Загалом професійна адаптація виявилася найскладнішим і водночас найважливішим аспектом інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Вона визначає не лише рівень матеріальної забезпеченості, а й формує відчуття власної значущості, впливає на самооцінку та емоційне благополуччя. Отримані результати дають підстави стверджувати, що програми допомоги переселенцям мають включати системну підтримку у сфері працевлаштування, перекваліфікації та професійної орієнтації. [41]

Проведений аналіз результатів дослідження дозволив сформуванати цілісне уявлення про особливості адаптаційного процесу внутрішньо переміщених осіб та визначити комплекс взаємопов'язаних чинників, які зумовлюють його перебіг. Розглянуті окремо показники рівня стресу, життестійкості, посттравматичного зростання, задоволеності життям та професійної адаптації утворюють багатовимірну структуру, яка відображає як складність переживаних труднощів, так і наявність потенціалу для їх подолання.

Загальні дані підтвердили, що переселенці стикаються з високим рівнем стресу, який є природною реакцією на втрату звичного середовища. Водночас рівень цього стресу виявився нерівномірним у різних групах: найбільш уразливими виявилися жінки середнього та старшого віку, які мали складнощі із

забезпеченням родини й відновленням професійного статусу. Чоловіки частіше переживали кризу в контексті втрати роботи чи бізнесу, однак за шкалами суб'єктивного стресу вони продемонстрували відносно нижчі показники. Це свідчить про важливість урахування гендерних відмінностей під час організації тренінгових програм.

Життестійкість постала як центральний ресурс, що опосередковує вплив стресових факторів на психологічне благополуччя. Виявлено, що особи з високим рівнем життестійкості легше долали кризові обставини, демонстрували більшу готовність до ризику та активніше шукали нові можливості. Водночас респонденти з низьким рівнем життестійкості схильні були до пасивності, уникання соціальної взаємодії та негативних прогнозів щодо майбутнього. Цей взаємозв'язок підтвердився також у контексті професійної адаптації: учасники з високим рівнем життестійкості частіше знаходили нові форми працевлаштування і мали нижчий рівень професійної дезадаптації.

Важливим компонентом виявився феномен посттравматичного зростання. Попри високу інтенсивність стресових переживань, значна частина респондентів повідомила про позитивні зміни у своєму житті. Найчастіше вони стосувалися поглиблення міжособистісних стосунків, розвитку співпереживання та відкриття нових життєвих цінностей. Ці дані дають підстави розглядати кризу не лише як джерело руйнівних наслідків, а й як потенційний поштовх для розвитку. Саме у цьому контексті тренінгові програми виявили свою ефективність, адже вони сприяли усвідомленню наявних ресурсів та формуванню нової перспективи.

Задоволеність життям, що була проаналізована як інтегральний показник емоційного благополуччя, виявила тісні кореляції з рівнем стресу та професійної адаптації. Особи, які мали стабільніші професійні позиції й нижчий рівень стресових переживань, демонстрували вищу задоволеність життям. Водночас учасники, які тривалий час залишалися без роботи, виявляли нижчі показники задоволеності, навіть якщо отримували соціальну підтримку. Це свідчить, що економічна та професійна інтеграція виступають одними з найважливіших чинників емоційної стабільності переселенців.

Професійна дезадаптація, зафіксована у значної частини респондентів, постає не лише як окремий соціально-економічний виклик, а й як потужний психологічний чинник. Втрата професійної ідентичності негативно впливає на самооцінку, знижує рівень мотивації і підвищує ризик розвитку депресивних станів. Проте у тих випадках, коли учасники змогли знайти нову роботу чи розпочати процес перекваліфікації, спостерігалось значне зростання задоволеності життям та зниження рівня стресу. Це ще раз підтверджує взаємозалежність психологічних і соціально-професійних змінних у процесі адаптації.

Після проходження тренінгової програми в учасників спостерігалось підвищення рівня загальної адаптованості. Зокрема, зафіксовано покращення показників самоприйняття, емоційного комфорту та прийняття інших, що свідчить про посилення внутрішньої гармонії, позитивне переосмислення власного досвіду та покращення міжособистісних відносин. Більшість учасників зазначили, що завдяки груповим вправам і обміну життєвими історіями вони почали відчувати себе більш упевненими, відкритими та здатними до взаємної підтримки.

Також відзначено зростання рівня інтернальності, тобто усвідомлення власної ролі у прийнятті рішень і контролі за подіями власного життя. Якщо до початку тренінгу багато учасників схильні були сприймати життєві труднощі як наслідок зовнішніх обставин, то після завершення програми зросла кількість тих, хто брав відповідальність за зміни у власному житті, планував конкретні дії та цілі.

Емоційна сфера учасників також зазнала позитивних трансформацій. Було зафіксовано зниження проявів тривожності, дратівливості та психоемоційного виснаження. У відгуках респонденти відзначали, що регулярне виконання вправ на релаксацію, дихальні техніки та елементи тілесної терапії допомогли їм краще контролювати напруження й відновлювати ресурсний стан.

Значущим результатом стало й посилення соціальної взаємодії: учасники стали активніше долучатися до групової комунікації, виявляти ініціативу в

спільних завданнях, обмінюватися досвідом і підтримкою. Це свідчить про формування атмосфери довіри та позитивного соціального фону, який є важливою умовою успішної адаптації.

Порівняльний аналіз показників до та після тренінгу підтвердив ефективність застосованих психологічних технологій. Найбільш виражені зміни відзначені у шкалах «Самоприйняття», «Емоційний комфорт» і «Інтернальність», що демонструє позитивний вплив тренінгової програми на ключові компоненти соціально-психологічної адаптації.

Отже, отримані результати свідчать, що запропонована тренінгова програма є дієвим засобом психопрофілактики та підтримки ВПО у процесі пристосування до нових умов життя. Її впровадження сприяє розвитку саморегуляції, підвищенню стресостійкості, покращенню міжособистісних контактів і формуванню активної життєвої позиції. Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки учасників та оцінка довготривалих ефектів тренінгу в умовах реінтеграції переселенців у нове соціальне середовище.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити кілька комплексних висновків. По-перше, адаптація переселенців є багатовимірним процесом, у якому поєднуються як негативні переживання, так і ресурси для розвитку. По-друге, тренінгова робота виявилася ефективним інструментом, що сприяв зниженню стресу, розвитку життєстійкості та формуванню посттравматичного зростання. По-третє, соціальна підтримка й професійна інтеграція є ключовими факторами, що визначають рівень задоволеності життям і психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав, що комплексна підтримка внутрішньо переміщених осіб має поєднувати психологічні, освітні та соціально-економічні заходи. Лише у такому випадку можна досягти довготривалих позитивних ефектів, які проявлятимуться у відновленні життєвої активності, формуванні нових перспектив і стійкості до майбутніх викликів.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно оцінити рівень адаптаційного потенціалу жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Отримані результати показали, що більшість респондентів мають середній рівень адаптивності, що свідчить про наявність базових ресурсів для подолання труднощів, але водночас — про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

За даними опитувальника «Адаптивність» у частини жінок спостерігається емоційна врівноваженість і готовність до соціальної взаємодії, однак для значної кількості характерні підвищена тривожність і труднощі саморегуляції. Показники за шкалою стресостійкості свідчать, що лише невелика частка респондентів має високий рівень життєстійкості, тоді як більшість перебувають на середньому рівні, що вказує на обмежену здатність до ефективного подолання стресових ситуацій.

Вивчення сприйняття соціальної підтримки засвідчило, що більшість учасниць дослідження відчують помірний рівень підтримки з боку близьких, проте частина респондентів переживає соціальну ізоляцію через втрату звичних контактів і невизначеність життєвого середовища. Саме соціальна підтримка виявилася одним із ключових чинників, які пом'якшують вплив стресу та сприяють ефективнішій адаптації.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що адаптаційний потенціал жінок ВПО має неоднорідну структуру та залежить від рівня стресостійкості, емоційної стабільності й наявності соціальної підтримки. Отримані дані підтверджують потребу у розробленні спеціальних програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток життєстійкості, саморегуляції та зміцнення внутрішніх ресурсів. Саме це стало підґрунтям для подальшої практичної частини дослідження, присвяченої можливостям тренінгової роботи в адаптаційному процесі жінок, які мають статус ВПО.

РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВПО

3.1. Роль і місце тренінгової роботи в адаптаційному процесі з ВПО

Сучасні умови воєнного стану в Україні актуалізують потребу у створенні дієвих психологічних механізмів підтримки внутрішньо переміщених осіб, які пережили втрату домівки, зміну соціального середовища та нерідко — травматичний досвід. Адаптаційний процес таких осіб супроводжується значними емоційними, когнітивними й поведінковими змінами, що вимагає цілеспрямованої психологічної допомоги. Однією з ефективних форм такої допомоги є тренінгова робота, яка дає змогу активізувати внутрішні ресурси людини, сприяти усвідомленню її потенціалу та розвитку навичок саморегуляції, спілкування і подолання стресу.

Психологічний тренінг виступає особливою формою групової взаємодії, спрямованою на розвиток особистісної зрілості, емоційної стабільності та соціальної компетентності. У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами тренінгова діяльність має особливе значення, оскільки дозволяє не лише відновити психологічну рівновагу, але й сформувати нові моделі поведінки, необхідні для успішної інтеграції у нове соціальне середовище. Завдяки груповій природі тренінгу створюються умови для переживання досвіду взаємної підтримки, прийняття та безпечного самовираження. [4, С. 27]

Основна мета тренінгової роботи у процесі адаптації ВПО полягає у формуванні та зміцненні адаптаційного потенціалу особистості. Це означає допомогу у розвитку внутрішніх ресурсів, підвищенні рівня стресостійкості, формуванні позитивної самооцінки та здатності ефективно реагувати на нові життєві обставини. Важливим завданням психолога є не лише надання допомоги у переживанні травматичного досвіду, але й створення умов для трансформації цього досвіду у позитивний ресурс зростання.

У тренінговому процесі відбувається глибоке пізнання власних переживань, виявлення прихованих потреб і внутрішніх суперечностей, що

дозволяє особі краще зрозуміти свої реакції на зміни. Для внутрішньо переміщених осіб цей процес особливо цінний, адже втрата стабільності часто породжує відчуття безпорадності, соціальної ізоляції та невизначеності. Тренінгова група стає тим середовищем, де людина отримує можливість відновити відчуття контролю над власним життям, навчитися новим способам комунікації та осмислити свій життєвий шлях у нових реаліях. [13, С. 301]

Роль тренінгової роботи в адаптаційному процесі визначається кількома ключовими аспектами. По-перше, вона сприяє емоційному відновленню, зниженню рівня тривоги, страху, напруги, що часто супроводжують переселення. По-друге, тренінг стимулює розвиток соціальної активності, відчуття приналежності до групи, що допомагає долати ізоляцію. По-третє, у межах тренінгу формується позитивне ставлення до власних можливостей, розвиваються навички самодопомоги та взаємодопомоги.

Важливим принципом тренінгової роботи є усвідомлення того, що кожен учасник володіє власними ресурсами, які можна актуалізувати за умов підтримуючого середовища. Психолог-тренер виступає не як наставник, а як фасилітатор — людина, яка створює атмосферу довіри, прийняття і відкритості, стимулює обмін досвідом між учасниками. Такий підхід відповідає гуманістичній парадигмі психологічної допомоги, орієнтованій на розвиток особистісної автономії та самоусвідомлення.

Місце тренінгової роботи серед інших форм психологічної підтримки визначається її інтегративним характером. Вона поєднує елементи психоосвіти, консультування, групової терапії та коучингу. На відміну від індивідуальної роботи, тренінг створює ефект спільного досвіду, що значно підвищує ефективність адаптації. Учасники, спостерігаючи за іншими, отримують підтвердження власних переживань, навчаються нових моделей поведінки через механізми ідентифікації та соціального навчання.

Залежно від завдань адаптаційного процесу, тренінгова робота може бути спрямована на розвиток різних аспектів: комунікативної компетентності, емоційної стабільності, навичок подолання стресу, самоприйняття або

формування цілей. Вона передбачає поетапне проходження учасниками певних фаз: знайомства, емоційного розкриття, самопізнання, переосмислення досвіду та інтеграції нових навичок у повсякденне життя.

Особливе значення у роботі з внутрішньо переміщеними особами має створення безпечного простору, де кожен учасник може відкрито висловити свої почуття, не побоюючись осуду. Психологічна безпека є передумовою формування довіри у групі, що у свою чергу дозволяє вільно обговорювати складні теми, пов'язані з втратою, змінами та майбутнім. У цьому контексті роль ведучого полягає у підтримці емоційного клімату, регулюванні динаміки групових процесів та забезпеченні балансу між вираженням емоцій і конструктивною роботою. [23]

Не менш важливим компонентом тренінгу є розвиток навичок рефлексії. Для ВПО це означає можливість переосмислення власного досвіду, виявлення внутрішніх ресурсів і нових життєвих стратегій. Через групове обговорення учасники отримують зворотний зв'язок, що сприяє усвідомленню власних сильних сторін та потенціалу зростання. Важливим результатом стає формування почуття відповідальності за власний розвиток, здатності самостійно приймати рішення і діяти у нових умовах.

Тренінгова робота сприяє також розвитку соціальної підтримки серед учасників. Після кількох зустрічей у групах часто виникають стійкі неформальні зв'язки, які продовжують діяти поза межами тренінгу. Це має велике значення для ВПО, адже створює нові соціальні мережі, підвищує відчуття належності до спільноти та знижує ризик соціальної ізоляції. Таким чином, тренінг виступає не лише формою психологічної допомоги, але й важливим соціальним ресурсом.

Ефективність тренінгових програм у роботі з внутрішньо переміщеними особами підтверджується позитивними змінами у сфері самооцінки, мотивації, міжособистісного спілкування, рівня тривожності та адаптаційного потенціалу. Учасники таких програм часто зазначають, що тренінг допоміг їм відновити віру у власні сили, навчитися контролювати емоції, приймати зміни та будувати конструктивні плани на майбутнє. [34]

У структурі адаптаційного процесу тренінгова робота займає проміжну позицію між первинною психологічною допомогою (кризовим втручанням) і довготривалими формами психотерапевтичного супроводу. Вона забезпечує перехід від стану емоційного дезорганізування до відновлення цілісності особистості, сприяє розвитку навичок саморегуляції, активізації когнітивних процесів та підвищенню соціальної гнучкості.

Завдяки використанню інтерактивних методів, рольових ігор, групових дискусій, вправ на самоусвідомлення та тілесно-орієнтованих технік, тренінг дозволяє інтегрувати особистісний і соціальний аспекти адаптації. Це сприяє формуванню у учасників цілісного уявлення про себе, власні потреби й можливості. Особливо корисним є акцент на розвитку емоційної грамотності, навичок емпатійного слухання, конструктивного вираження почуттів і побудови довірливих стосунків.

Суттєвим результатом тренінгової роботи є підвищення рівня життєстійкості. Учасники набувають уміння бачити складні ситуації не лише як загрози, а й як можливості для розвитку. Це змінює їхню позицію з пасивної — на активну, з реактивної — на конструктивну, що є одним із ключових показників успішної адаптації.

Варто підкреслити, що тренінг не є універсальним засобом для всіх учасників. Його ефективність залежить від етапу адаптації, на якому перебуває людина, її психологічних особливостей, рівня відкритості та готовності до змін. Саме тому тренінгова програма має бути гнучкою, адаптованою до потреб конкретної групи, враховувати культурний контекст, вік, гендер і життєвий досвід учасників. [49, С. 8]

Психолог, який проводить тренінг, має бути не лише професійно підготовленим, але й особистісно зрілим, здатним до емпатії та рефлексії. Його завдання — створити атмосферу безпеки, підтримати ініціативу учасників, сприяти відкритості й саморозкриттю, водночас контролюючи динаміку процесу. Етичні аспекти взаємодії, конфіденційність і повага до особистісних меж — необхідні умови ефективної роботи.

У результаті тренінгова діяльність стає не лише способом психологічної допомоги, а й інструментом соціальної інтеграції. Вона сприяє формуванню в учасників нової ідентичності — не «жертви обставин», а активного суб'єкта, здатного самостійно будувати життя в нових умовах. Через усвідомлення власної цінності, відновлення самооцінки та розвиток довіри до світу відбувається перехід до більш стабільного психологічного стану, що і є показником ефективної адаптації.

Отже, тренінгова робота займає провідне місце у системі психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Вона забезпечує не лише корекцію емоційного стану, але й активізує потенціал особистості до саморозвитку, сприяє налагодженню соціальних контактів і формує відчуття спільності. Тренінг є простором, у якому відбувається не просто навчання новим умінням, а глибока трансформація ставлення до себе, інших і світу. Саме тому він виступає одним із найефективніших засобів підвищення адаптаційного потенціалу, відновлення психологічної цілісності та гармонізації внутрішнього світу людини, що пережила вимушене переселення.

3.2 Засоби вдосконалення тренінгової роботи в адаптаційному процесі ВПО

Внутрішньо переміщені особи належать до тих груп населення, які найбільше зазнали впливу соціальних, економічних та психологічних потрясінь, спричинених війною. Зміна місця проживання, втрата роботи, соціальних зв'язків та звичного способу життя створюють додаткові труднощі на шляху до їхньої повноцінної адаптації. Особливо гостро ці виклики проявляються під час спроби інтегруватися у нові громади чи знайти своє місце на ринку праці. У таких умовах важливу роль відіграє не лише державна підтримка, а й ефективно організована система освіти, перенавчання та професійного розвитку. Вона має не просто забезпечити ВПО необхідними знаннями та навичками для працевлаштування, а й допомогти їм відновити впевненість у власних силах, соціальну активність та відчуття включеності у спільноту. [9, С. 3]

Таким чином, освітні та професійно орієнтовані програми виконують подвійну функцію: з одного боку, вони підвищують конкурентоспроможність переселенців на ринку праці, а з іншого — сприяють їхній соціальній реінтеграції, створюючи можливість для особистісного розвитку, самореалізації та зміцнення соціальних зв'язків у новому середовищі.

Результати дослідження показали, що більшість учасників позитивно оцінюють тренінги, зазначаючи їхню практичну цінність та вплив на професійний розвиток. Особливо високо оцінено тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, управління стресом та стресостійкості.

Серед різноманіття способів для процесійної адаптації і навчання ВПО, слід виокремити позитивний вплив програм розвитку «м'яких» навичок (soft skills), адаптаційного консультування, кар'єрного коучингу та менторства. [25]

Результати, отримані при виконанні магістерської роботи, виявили низку закономірностей, які мають важливе практичне значення для вдосконалення тренінгової роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Зниження показників емоційного комфорту, самоприйняття та адаптованості свідчить про необхідність спрямування психокорекційних програм на підвищення рівня внутрішньої гармонії, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків.

Деякі респонденти відмітили, що все ж таки хочуть бачити більше кейсів з реального життя та ще більшої направленості тренінгів до специфіки роботи в умовах війни.

Важливою умовою проведення занять є впровадження гнучкого вибору формату проведення тренінгів – офлайн або онлайн. Розширення таких можливостей дозволить враховувати інтереси учасників та покращити взаємодію.

Запровадження сертифікації після проходження тренінгів, особливо під час довготривалих, високо оцінюється надавачами в анкетуванні. Наявність сертифікатів буде ще більше стимулювати надавачів соціальних послуг до активної участі, з'являється почуття професійного досягнення та мотивує до

подальшої співпраці. Підвищення рівня візуалізації матеріалу та використання відеоматеріалів теж важливий аспект щодо покращення занять. Наглядні приклади дозволять учасникам краще зрозуміти складний матеріал та запобігає результативному засвоєнню інформації, до яких вони зможуть повертатися вже після завершення тренінгу для повторного ознайомлення. Такий вид сприятиме закріпленню знань. Важливою умовою проведення тренінгів є безпечне місце. Отже, згідно анкетування, особливо забезпечити безпеку учасників, тому всі заходи мають проходити в безпечних умовах або де є укриття. Тривожність небезпеки обстрілу доволі сильно турбує надавачів соціальних послуг. Вирішення цього питання дозволить залучати ще більше учасників, без додаткового емоційного навантаження.

Слід зазначити і ще більше впровадження активних методів навчання та взаємодії. Надавачі пропонують додавати ще більше рольових ігор, симуляцій, кейс-методів та інших інтерактивних методів. Завдяки цьому впровадженні, учасники зможуть одразу застосувати отримані навички з кращим засвоєнням матеріалу. Особливе значення, яке має далі впроваджуватись є проведення занять за особливостями роботи з військовослужбовцями.

Підготовка надавачів соціальних послуг в громадах до роботи з цією категорією є надзвичайно актуальною. Дізнатися саме про особливості комунікації, психологічну та соціальну допомога є особливо цікаво для надавачів. Посилення психологічної спрямованості занять теж підкреслюється в анкетуванні. Це дозволить краще адаптуватися до сучасних кризових умов, розуміти базові основи психологічної підтримки, навички саморегуляції та допомоги собі та іншим. Більша направленість на психологію допомагає запобіганню професійному та емоційному вигоранні та підвищення рівня компетенції загалом. Інтеграція цифрових технологій є неодмінною перевагою навчання. Інтерактивні тести, супервізії, відеоуроки чи рекомендації з подальшого навчання, спільні групи в соціальних мережах, дозволить краще закріпити отримані знання. Моніторинг потреб та результативності тренінгів на

основі опитування, анкетування та відгуків після завершення тренінгів, дозволять виявляти недоліки та постійно вдосконалювати навчальні програми.

Аналіз дозволив виділити кілька ключових напрямів, за якими доцільно вдосконалювати тренінгову роботу:

1. Розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до себе.

Самоприйняття — базова умова емоційної стабільності й ефективної адаптації; його розвиток знижує сором, самокритику і підвищує мотивацію до змін.

Одним із пріоритетних завдань тренінгової роботи є розвиток у переселенців почуття власної гідності, віри у власні сили та конструктивного ставлення до себе. Психологічна підтримка має сприяти усвідомленню особистих ресурсів, формуванню адекватної самооцінки, зниженню самозвинувачення і надмірної критичності. Ефективними є вправи на виявлення власних сильних сторін, переосмислення життєвих труднощів як досвіду зростання, а також написання «листів підтримки самому собі». Робота з самоприйняттям створює основу для відновлення внутрішньої рівноваги та здатності рухатися далі. [35, С. 44]

Доцільно було б використовувати в тренінгах такі вправи, як, техніки визнання сильних сторін: письмові вправи «список ресурсів», «докази успіху» (збір конкретних прикладів власних досягнень), а також практики самоспівчуття: «лист собі з розумінням», вправи на доброзичливу внутрішню мовленнєву репетицію.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції

Для багатьох ВПО характерні високі рівні тривожності, порушення сну, емоційна нестабільність. Саме тому доцільно включати до тренінгових програм вправи, що допомагають відновити психофізіологічний баланс: дихальні техніки, короткі релаксаційні практики, тілесні руханки, візуалізації спокійних образів. Важливо пояснювати учасникам механізм дії стресу, зв'язок між тілом і емоціями, а також навчати елементарним прийомам самодопомоги у стресових

ситуаціях. Такі заняття не лише знижують напруження, але й формують відчуття контролю над власним станом.

Ефективна саморегуляція знижує фізичні й емоційні прояви стресу (тривогу, безсоння, соматичні симптоми). [47]

В таких тренінгах важливо пояснювати механізм стрес-реакції; ознайомлювати з практичними техніками. Також дієвим буде використання дихальних технік (короткі, зручні у використанні в будь-яких умовах — «4-4-6/7»), прогресивна м'язова релаксація, прості тілесні вправи для зняття напруги.

Після таких тренінгів, можна спостерігати ефект: зниження балів на PSS, поліпшення якості сну за щоденником/опитувальником, зменшення скарг на соматичні симптоми.

3. Підвищення рівня інтернальності (внутрішнього локусу контролю)

Дослідження показують, що люди з внутрішнім локусом контролю легше адаптуються до нових умов і ефективніше долають труднощі. Тренінгова робота має бути спрямована на те, щоб допомогти учасникам відчувати особисту відповідальність за прийняті рішення, вірити у власні можливості впливати на події. Корисними є вправи на постановку досяжних цілей, складання покрокових планів їх реалізації, аналіз особистих бар'єрів та ресурсів. Поступове підвищення рівня інтернальності формує активну життєву позицію й зменшує відчуття безпорадності.

Відчуття контролю підсилює почуття агентності, зменшує безпорадність і сприяє активній поведінці.

На тренінгу обов'язково треба вчити постановці цілей за SMART (конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені у часі), використовуючи проблемно-орієнтовані вправи: кроки вирішення конкретних життєвих питань (пошук роботи, оформлення допомоги).

Для учасників з низькою мотивацією треба починати з дуже простих досяжних цілей; для тих, хто втратив професійну ідентичність — вправи на відновлення професійних навичок і моделювання можливих ролей.

Після таких тренінгів можна спостерігати такі показники ефекту, як підвищення балів за шкалами внутрішнього контролю/самоефективності; кількість реалізованих цілей; зростання планувальної активності.

4. Розвиток соціальних контактів і почуття приналежності до спільноти

Соціальна ізоляція є серйозним чинником, який поглиблює стрес і ускладнює адаптацію переселенців. Тому у тренінгових групах важливо створювати атмосферу взаємної підтримки, безпеки та довіри. Ефективними є командні завдання, рольові ігри, групові дискусії, а також спільні соціальні ініціативи, що дозволяють учасникам відчувати свою значущість і причетність до громади. Через взаємодію з іншими формується відчуття належності, що позитивно впливає на психологічну стійкість та самоповагу. Соціальна підтримка — один із найсильніших буферів проти стресу; почуття приналежності підвищує стійкість.

Слід використовувати такі вправи, як: рольові ігри, робота над спільними міні-проектами, групові обговорення життєвих кейсів. Це допоможе в навчанні навичкам міжособистісної комунікації: активне слухання, асертивність, конструктивне вирішення конфліктів. [57]

На всіх тренінгах обов'язково треба врахувати мовні і культурні бар'єри.

Показником ефективності таких тренінгів буде зростання показників соціальної підтримки, розширення соціальних мереж (кількісно/якісно), підвищення відвідуваності спільних заходів.

5. Психоедукаційний компонент тренінгу

Розуміння механізмів стресу, травми та адаптації дозволяє зменшити тривогу і підвищити ефективність практичних технік. Пояснення природи стресу, його стадій та способів подолання має велике значення для зниження тривожності. Інформаційні блоки під час тренінгів варто поєднувати з практичними порадами: як розпізнавати власні емоційні реакції, де шукати підтримку, які ресурси доступні у громаді. Така робота допомагає учасникам краще розуміти себе, усвідомлювати нормальність своїх переживань і більш впевнено діяти в реальному житті.

В таких тренінгах формують короткі інформаційні блоки: природа стресу, стадії адаптації, типові реакції на втрату, базові принципи самопомоги і також обов'язково даються практичні рекомендації: як шукати допомогу, куди звертатися за соціальною/професійною підтримкою, правова інформація (спрощено).

Матеріали повинні подаватися доступною мовою з використанням простих інфографік; можлива роздача контактів місцевих служб. [15, С. 91]

Показниками ефективності такого тренінгу буде підвищення рівня знань за простими тестами, зростання самовпевненості у користуванні ресурсами, зниження невизначеності щодо доступних послуг.

6. Індивідуалізація тренінгових програм

Гетерогенність ВПО (вік, гендер, освіта, стан здоров'я, сімейний статус) вимагає гнучкого підходу. Оскільки групи ВПО є надзвичайно різномірними за віком, статтю, освітою та життєвим досвідом, важливо передбачати індивідуальний підхід. Для жінок старшого віку доцільно пропонувати більше вправ на емоційне відновлення, для чоловіків — акцент на фізичній активності та подоланні професійної бездіяльності. Молодим учасникам може бути цікава робота над кар'єрним плануванням, розвитком комунікаційних навичок, а сімейним парам — теми взаємопідтримки та взаєморозуміння. Індивідуалізація сприяє більшому залученню і підвищує ефективність тренінгу. [32, С. 17]

Для кожного тренінгу потрібно розробляти логістичні адаптації: гнучкий час занять, організація дитячого простору, варіанти онлайн-участі.

7. Розвиток активної життєвої позиції

Залучення у діяльність відновлює рольову ідентичність і забезпечує практичні можливості для інтеграції. Психологічна адаптація значною мірою пов'язана з можливістю людини реалізовувати себе у суспільно корисній діяльності. Тому одним із напрямів роботи має бути стимулювання участі переселенців у громадських, волонтерських або культурних ініціативах. Такі активності підвищують самооцінку, формують відчуття власної значущості та відкривають нові соціальні зв'язки. Важливо також підтримувати учасників у

пошуку професійних можливостей, сприяти розвитку їхніх здібностей і формуванню віри у власний потенціал.

Компонентами роботи таких тренінгів можуть бути модулі з профорієнтації, складання резюме, підготовки до співбесід, навичок самопрезентації. Також можлива підтримка мікропроектів та волонтерських ініціатив: від ідей до реалізації (мінідопомога в організації), кооперація з місцевими роботодавцями та НГО — практичні стажування/настяні проекти. [40]

Обов'язкова робота над ціннісною мотивацією й сенсом (вправи на пошук «маленьких місій» у повсякденності).

Показники ефекту після проведення таких тренінгів буде: кількість працевлаштованих/започаткованих ініціатив, зростання відчуття значущості, довгострокова зайнятість.

8. Моніторинг ефективності тренінгової роботи

Системний моніторинг дозволяє оцінити вплив програми, скоригувати підходи і довести ефективність для донорів/партнерів. Для об'єктивного оцінювання результатів доцільно проводити діагностику рівня соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса–Даймонда до і після завершення програми. Це дозволить відстежити позитивну динаміку змін у показниках самоприйняття, емоційного комфорту, соціальної інтегрованості. Важливим є також збір якісного зворотного зв'язку від учасників, що допоможе своєчасно коригувати зміст і методи тренінгової роботи.

Можна виділити кілька загальних організаційних та методичних зауважень:

1. Травмо-інформований підхід: усі заходи мають бути безпечними, поважати межі, давати учаснику вибір та повагу.

2. Компетенції фасилітатора: тренери повинні мати базову підготовку в роботі з травмою, вміння вести групу, знання місцевих ресурсів і вчасно направляти на індивідуальну допомогу.

3. Оптимальний розмір групи: 8–15 осіб (для поєднання індивідуальної уваги та групової динаміки).

4. Тривалість програми: модульна — від 6 до 12 зустрічей залежно від цілей (можна робити короткі інтенсиви й довші курси підтримки).

5. Логістика: забезпечення транспорту/дитячого простору/скоротечних онлайн-сесій підвищує доступність. [53]

Таким чином, удосконалення тренінгової роботи з ВПО має ґрунтуватися на цілісному підході, який поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти адаптації. Комплексний характер тренінгових програм, орієнтованих на розвиток самоприйняття, соціальної підтримки й інтернальності, сприятиме не лише відновленню психологічної рівноваги переселенців, але й підвищенню їхньої здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Можна також визначити такі рекомендації щодо вдосконалення тренінгової роботи: розширити тематику тренінгів, включивши питання кризового менеджменту, навичок роботи з травматизованими клієнтами, психологічна орієнтованість тренінгів. Зробити акцент на необхідності використання сучасних технологій, таких як онлайн-тренінги, що дозволяє охопити ширшу аудиторію. Розширення співпраці з різними соціальними організаціями та експертами може стати важливим кроком у підвищенні ефективності тренінгів. Участь зовнішніх спеціалістів, зокрема психологів і тренерів, сприятиме підвищенню рівня компетентності працівників центру та обміну передовим досвідом.

Окрім освітньо-професійної складової, надзвичайно важливим елементом програм підтримки внутрішньо переміщених осіб є забезпечення комплексного психологічного супроводу. Дослідження та практичний досвід фахівців свідчать, що процес адаптації ВПО часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, хронічною втомою, відчуттям самотності та емоційним виснаженням. У багатьох випадках переселенці переживають не лише втрату матеріальних благ, а й глибоку особистісну кризу, пов'язану з втратою соціальних ролей, статусу та звичного життєвого укладу. [45]

Саме тому будь-яка програма підтримки має включати не лише навчальні модулі, а й системні психологічні інтервенції. Доцільним є впровадження індивідуальних консультацій з фаховими психологами, які допомагають опрацювати травматичний досвід, навчитися розпізнавати та регулювати власні емоційні стани. Ефективним доповненням до таких консультацій є групові форми роботи — тренінги зі стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції, вправи на усвідомлення ресурсів та техніки релаксації. Важливо також передбачати мотиваційні сесії, спрямовані на відновлення впевненості у власних силах, активізацію особистісного потенціалу та формування готовності діяти у нових соціально-економічних реаліях. [39, С. 105]

Підсумовуючи результати впровадження таких тренінгових програм, можна стверджувати, що вони мають не лише навчальний, а й потужний психотерапевтичний ефект. Завдяки участі в тренінгах переселенці отримують можливість переосмислити власні життєві цілі, побачити свої сильні сторони, вибудувати чіткі орієнтири для подальшого професійного розвитку. Окрім цього, участь у спільній діяльності сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, розвитку комунікативних умінь та навичок самопрезентації, що є необхідними для ефективної інтеграції у нове середовище.

На основі аналізу відгуків учасників і результатів опитувань можна рекомендувати розширення таких програм за рахунок компонентів, спрямованих на розвиток соціальної активності, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії. Це сприятиме більш глибокій адаптації ВПО та підвищенню їхньої життєстійкості в умовах тривалої невизначеності.

Висновок до розділу 3

По результатах емпіричного дослідження отримані дані свідчать про те, що більшість учасників позитивно оцінюють організацію тренінгів, хоча були виявлені і деякі недоліки. Серед сильних сторін тренінгової роботи – практична спрямованість, значущість в освоєнні нових підходів до роботи з цільовими групами та адаптація до сучасних умов. У той же час, були виявлені аспекти, які

потребують вдосконалення, такі як розширення тематики тренінгів, використання інноваційних методів навчання та підвищення безпеки учасників. Рекомендації щодо вдосконалення тренінгової роботи включають впровадження вибір гнучких форматів навчання офлайн/онлайн, посилення практичної та психологічної складової тренінгів, а також створення умов для дієвого навчання в кризових небезпечних ситуаціях. Особливу увагу слід приділити підготовці співробітників до роботи з новими цільовими групами, зокрема військовослужбовцями та їхніми сім'ями.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи проведений аналіз, можна стверджувати, що проблематика застосування тренінгових технологій для сприяння соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб залишається надзвичайно актуальною, особливо в умовах сучасного військово-політичного контексту в Україні. Актуальність цього питання зумовлюється комплексом викликів, які постають перед особистістю та суспільством загалом в умовах масштабного конфлікту. Незважаючи на те, що українські науковці розпочали активне дослідження проблеми ще з 2014 року, досі залишаються численні невирішені аспекти, які потребують глибшого теоретичного аналізу, систематизації наявних знань та їх практичного застосування. [38]

В рамках теоретичного дослідження був розглянутий конкретний приклад родини ВПО, що дозволило більш глибоко оцінити багатовимірність проблем, з якими стикаються переселенці у процесі адаптації до нових соціально-економічних умов. Кейс показав складність інтеграційних процесів на рівні сім'ї, включаючи питання працевлаштування, забезпечення житлом, доступ до освіти та підтримку психоемоційного благополуччя. Цей приклад підкреслює важливість розробки ефективних механізмів соціальної інтеграції та професійної переорієнтації, які враховують індивідуальні обставини та бар'єри кожного члена родини.

Зокрема, досвід батька демонструє необхідність створення програм адаптивного навчання та розвитку компетентностей у нових сферах діяльності. У свою чергу, досвід матері підкреслює потребу у систематичній підтримці навіть за умов успішного працевлаштування. Приклад дитини ілюструє важливість налагодження взаємодії між освітніми закладами, соціальними службами та психологічною підтримкою. Хоча нормативно-правова база України гарантує права ВПО, на практиці переселенці часто стикаються з проблемами доступу до необхідних послуг через бюрократичні перешкоди,

нерівномірність регіональної підтримки та недостатню координацію роботи органів влади.

Аналіз цільової аудиторії показав, що рівень складності проблем, з якими стикаються переселенці, визначається поєднанням суб'єктивних та об'єктивних чинників. Суб'єктивні фактори включають мотиви переселення, ціннісні орієнтації, індивідуальні здатності до адаптації, соціальні очікування та фінансові можливості. Об'єктивні фактори охоплюють економічну ситуацію, рівень готовності державних інституцій до вирішення проблем переселенців, підготовку соціальних служб і працівників, а також соціальні зміни у приймаючих громадах.

Для ефективного вирішення проблем ВПО необхідний комплексний підхід, який враховує демографічні, психологічні, економічні та соціальні аспекти їхнього життя. Основні напрями підтримки включають забезпечення житлом, сприяння працевлаштуванню, надання якісної психосоціальної допомоги та активну роботу щодо соціальної інтеграції. Особливу увагу слід приділити вразливим категоріям, таким як діти, люди похилого віку, жінки з дітьми та особи з інвалідністю, оскільки їхні потреби є найбільш нагальними.

Успіх програм соціальної інтеграції залежить від синергії державної підтримки, діяльності громадських організацій та ініціатив місцевих спільнот. Індивідуальний підхід до кожного переселенця, а також тісна координація між усіма зацікавленими сторонами дозволяють створити умови для відновлення соціальної, економічної та психологічної стабільності ВПО.

Характеристика потреб ВПО стає ключовою основою для розробки тренінгових програм і заходів, спрямованих на їхню інтеграцію та довгострокову адаптацію в нових громадах. Соціальна інтеграція є багатогранним процесом, що охоплює залучення переселенців до соціального, економічного та культурного життя спільноти. Аналіз літератури підтвердив, що інтеграція залежить не лише від самих переселенців, а й від ефективної діяльності державних і громадських організацій.

Теоретичне осмислення проблеми показало, що для успішної інтеграції необхідно забезпечити комфортні житлові умови, доступ до освіти і зайнятості, а також ефективну психологічну підтримку. Процеси професійної переорієнтації та перекваліфікації виступають критично важливими інструментами інтеграції, оскільки дозволяють підвищити рівень зайнятості переселенців та їхню конкурентоспроможність на ринку праці. Дослідження практичних кейсів показало, що перекваліфікація відкриває нові можливості для професійного розвитку та самореалізації ВПО. Ефективність цих заходів значною мірою залежить від доступності навчальних програм і ресурсів для розвитку компетентностей.

Досвід України демонструє, що впровадження програм професійної переорієнтації має великий потенціал для інтеграції ВПО в нові громади. Існуючі державні програми потребують розширення та підвищення ефективності через залучення місцевих громад, міжнародних партнерів і додаткові інвестиції в освітні ініціативи. Проектні можливості включають створення спеціалізованих тренінгових програм, грантову підтримку та організацію стажувань, що сприяє не лише інтеграції переселенців, а й їхній активній участі у розвитку громад.

Розробка тренінгу для професійної переорієнтації ВПО передбачала ретельний аналіз потреб цільової групи, планування заходів та взаємодію з усіма зацікавленими сторонами. Це дозволило адаптувати програму під реальні потреби учасників і врахувати ключові виклики, з якими вони стикаються. Створення ресурсного забезпечення та бюджету проекту дозволило оцінити його реалізаційні можливості, а підтримка Благодійного Фонду “Новий Початок” забезпечила максимальне залучення учасників при мінімальних витратах.

Результати проведеного заходу засвідчили його високу ефективність. Учасники отримали нові знання, мотивацію до професійного розвитку, а також змогу зміцнити соціальні зв'язки, що сприяло їхній інтеграції. Водночас досвід показав необхідність подальшого адаптування тренінгових програм до індивідуальних потреб кожного учасника.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що соціальна інтеграція ВПО через інструменти професійної переорієнтації та перекваліфікації є одним із ключових напрямів соціальної роботи в Україні. Поєднання теоретичного аналізу та практичних кейсів дозволило глибше зрозуміти потреби ВПО та шляхи їх ефективного вирішення. Розроблений і реалізований проєкт став важливим практичним досвідом, який поєднує наукові знання з практичною діяльністю, підкреслюючи необхідність системного підходу та постійного вдосконалення програм підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Загалом тренінги відіграють важливу роль у забезпеченні підтримки вразливих категорій населення. В умовах війни тренінги стають не лише способом професійного розвитку, але й засобом згуртування працівників, підвищення їхньої психологічної стійкості та адаптації до нових викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
2. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально- психологічних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55. С. 5–13.
3. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. Вимушені переселенці в Україні : питання термінового та середньострокового реагування: мат. круглого столу (9 липня 2014 р.). URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
4. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни: соціальні характеристики й практики. Grani. 2023. Т. 25. № 6. С. 143–156. URL: <https://surl.li/mxdjki>
5. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. ред. О.Я. Чебикін]. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16.
6. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9, вип. 9 С. 58-66.
7. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. Медична психологія. 2015. Т. 10, № 2. С. 27–30.
8. Донченко О. А., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін Основи соціальної психології: Навчальний посібник; за ред.. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи:

історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусєва Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

10. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки та пром-сті. Київ, 2016. С. 271-289.

11. Внутрішньо переміщені особи. Сайт Міністерства соціальної політики України. - URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> <https://acmc.ua/minsoczpolityky-oprylyudnylo-statystyku-pro-kilkist-vpo-v-ukrayini-za-oblastyamy/>

12. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища / С. М. Волошин // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія. - 2019. - Вип. 9. - С. 73-76. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2019_9_14

13. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2016. С. 300-305.

14. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2018. Вип. 5. С.433.

15. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Вісник. Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. С. 91–100.

16. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.

17. Грабар Е., Антонюк В. Війна та внутрішньо переміщені особи: від аналізу проблеми до впровадження ефективних рішень. Національні інтереси України. 2024. № 3 (3). URL: <https://surl.li/xtqgkc>

18. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб / А. Голотенко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. - 2018. - Вип. 1. - С. 6-9. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vkhucozrob_2018_1_3.

19. Делія Ю. В. Правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщена особа». Правовий часопис Донбасу : збірник наук. праць / гол. ред. В.М. Бесчастний ; ДЮОІ МВС України. Випуск № 2 (71), 2020. Кривий Ріг, 2020. 243 с.

20. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд. психол. наук (доктора філософії). Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 193 с.

21. Дослідження міжнародних організацій щодо адаптації ВПО. URL: <https://yednanniazaradydii.org.ua/rezultaty-doslidzhennia-stavlennia-vyklyky-ta-mozhlyvosti-intehratsii-vpo/>

22. Жінки як внутрішньо переміщені особи в умовах війни / за загальною редакцією Лілії Олійник. — 2024. — 72 с.

23. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. — [2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.

24. Ільєнко О. В. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку // ResearchGate. — 2023. — URL: <https://www.researchgate.net/publication/378043713>

25. Іщук О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. Проблеми сучасної психології. 2019. № 1. С. 53-59.

26. 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.

27. Кількість українців та їх міграція за кордон через війну. Укрінформ. 2023. 22 жовт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-mig...>

28. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2020. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.

29. Колосок А., Бичук І. Менеджмент соціальних послуг територіальної громади в умовах воєнного стану. Ввічливість. Humanitas. 2022. №3. С. 92–99.

30. Колосюк А. В. Групи взаємопідтримки, як засіб психологічної адаптації жінок ВПО : кваліфікац. робота здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо–професійної програми «Практична психологія»/ А. В. Колосюк; наук. кер. І. С. Деснова; Маріупольський державний університет. — Київ, 2025. — 114 с.

31. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

32. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Сер. Психологія. 2024. Вип. 2 (63). С. 17-24

33. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.

34. 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 XXI 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); за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.

35. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки / М. О. Логвинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Географічні науки. - 2020. - Вип. 13. - С. 44-50.

36. Малиха І. М. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Grani*. 2015. Т. 18, № 8. С. 6–11. URL: <https://surl.li/aodwtb>

37. Макаренко С., Сидор Я. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/19cb6b8d-716a-44af-9d2f-cd5396fc7bff/content>

38. Місцеві громади та внутрішня міграція населення: виклики під час воєнного стану та пошуки шляхів їх подолання. URL: <https://jurfem.com.ua/mistsevi-hromady-vnutrishnya-mihratsia-naselennya/>

39. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2024. - Вип. 1(7). С. 105-117

40. Наливайко, Л.Р., Орешкова, А.Ф. (2018). Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. 50 Серія Географічні науки Випуск 11. 2019 Право і суспільство, 1(1), 34–39. [Nalyvaiko, L.P., Orieshkova, A.F. (2018). Internally displaced persons: definition of a concept. *Law and Society*, 1 (1), 34–39 (in Ukrainian)]

41. Основні характеристики соціокультурної адаптації [Електронний ресурс] // Міністерство соціальної політики України. – Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua/news/2024.html>

42. Пилипас Ю. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) / За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. С. 5–34.

43. Пилипенко І. Л. Особливості соціально-психологічного супроводу процесу адаптації внутрішньо переміщених осіб // Волинський національний університет імені Лесі Українки. – 2024. – URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25522/1/pylypenko_2024.pdf

44. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psihologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>

45. Рендюк Т. Вимушена міграція в умовах російсько-української війни та її негативні наслідки для генофонду України // Національна академія наук України : веб-сайт. — Режим доступу: <https://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?Messageid=9149>

46. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / Коробка Л., Васютинський В., Вінков В. та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

47. Трубавіна І. М., Куратченко І. Є. Сприяння соціальній роботі в умовах гуманітарної кризи: методичні рекомендації / за ред. Трубавіної І. М. Харків-Бердянськ : ХНПУ, 2017. 28 с.

48. 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.

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

50. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E. Martinez C. R., «Toward a Positive Psychology of Immigrants», Perspectives on Psychological Science. 2018. Vol. 14(4). Pp. 23-30.

51. Danish Refugee Council. DRC Ukraine. Rapid Protection Assessment on Evacuations – Sumy Oblast, May 2025 [Електронний ресурс] / Danish Refugee Council. – К., 2025. – 6 с. URL.: <https://reliefweb.int/report/ukraine/drc-ukraine-rapid-protection-assessment-evacuations-sumy-oblast-may-2025>

52. Handbook of psychological diagnostics / ed. by D. Chandler, T. D. Sisk. London : Routledge, 2021. 448 p.

53. Selikhov D. The mechanism for ensuring rights and freedoms of internally displaced persons by local self-government bodies. Analytical and Comparative Jurisprudence. 2024. № 4. P. 34–39. URL: <https://surl.li/htlqeg>

54. Ward C., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. International Journal of Intercultural Relations. 1999. Vol. 23(4). P. 659–677.

55. Wilson A. “The Donbas between Ukraine and Russia: The Use of History in Political Disputes”. Journal of Contemporary History. 2015. 30(2), pp. 265-289.

56. 4SavED. (2024). Війна та освіта. Два роки повномасштабного вторгнення. Звіт за результатами дослідження. Київ, 2024. https://drive.google.com/file/d/1_Krf8n2R0WT5K_ci8_fdGXj9XfNEPyw/view?usp=sharing 5American Psychological Association. (2013).

57. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>; Carello, J. Principles for Trauma-informed Teaching and Learning. <https://www.niu.edu/movingforward/resources/principles-for-trauma-informed-teaching.shtml>



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Куліченко_Ю_магістрська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Куліченко Ю.Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



15195

Кількість слів



122508

Кількість символів