

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

На правах рукопису

Ясницька Ольга Іванівна

**ГРУПОВА РОБОТА
ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК В УМОВАХ
ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
магістра соціальної роботи

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Чернуха Надія Миколаївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки

Завідувач кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки, доктор педагогічних наук, професор
Чернуха Надія Миколаївна

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Ясницька О. І. Групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 231 «Соціальна робота».

Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок.

Предметом дослідження є групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення особливостей групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Актуальність дослідження зумовлена наслідками повномасштабної війни в Україні, що призвела до значного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Внутрішнє переміщення супроводжується втратою звичного способу життя, соціальних зв'язків, відчуття безпеки та стабільності, що створює підвищене соціально-психологічне навантаження, особливо для жінок, які часто несуть відповідальність за сім'ю та прийняття життєвих рішень в умовах невизначеності.

Умови тимчасового проживання характеризуються нестабільністю, обмеженістю ресурсів, частою зміною середовища та необхідністю адаптації до нових обставин. У таких умовах посилюється потреба у соціально-психологічній підтримці, яка дозволяє знизити рівень напруги, відновити відчуття безпеки та сприяти адаптації. У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних інструментів підтримки, серед яких групова робота розглядається як один із найбільш дієвих підходів.

Дослідження було реалізовано із застосуванням якісних методів збору емпіричних даних, зокрема включеного спостереження, напівструктурованих інтерв'ю та аналізу рефлексивних звітів. Важливою складовою емпіричного дослідження стало тренінгове заняття, яке дозволило уточнити механізми групової взаємодії та простежити їх у динаміці.

Емпіричною базою дослідження виступив Центр надії та відновлення благодійної організації **«Благодійний фонд “Save Ukraine”»**, який забезпечує комплексну підтримку внутрішньо переміщених осіб. У дослідженні взяли участь внутрішньо переміщені жінки, які перебували у центрі тимчасового проживання та брали участь у групових заняттях.

У роботі було розроблено модель групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки, яка відображає системний взаємозв'язок між функціями (емоційна підтримка, нормалізація досвіду, обмін стратегіями, відновлення соціальних зв'язків, активізація участі), механізмами їх реалізації та результатами впливу на соціально-психологічний стан учасниць. Запропонована модель дозволяє цілісно пояснити процес групової взаємодії як інструменту підтримки.

Результати дослідження показали, що участь у груповій роботі сприяє зниженню емоційної напруги, формуванню відчуття підтримки та спільності, активізації взаємодії та розвитку здатності до усвідомлення власного досвіду. Емоційна підтримка забезпечує стабілізацію стану учасниць, нормалізація досвіду сприяє зменшенню відчуття ізолюваності, обмін стратегіями дозволяє знаходити нові способи подолання труднощів, а відновлення соціальних зв'язків сприяє формуванню довіри та взаємної підтримки.

Встановлено, що ефективність групової роботи забезпечується комплексною взаємодією її функцій, створенням безпечного середовища, добровільністю участі та можливістю різного рівня включеності учасниць. Важливу роль відіграє поєднання різних форматів групових занять, зокрема тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних та обговорюваних, які виконують взаємодоповнювані функції.

Групова робота в умовах тимчасового проживання виступає інструментом соціально-психологічної підтримки, що забезпечує стабілізацію емоційного стану, відновлення внутрішніх ресурсів та соціальних зв'язків внутрішньо переміщених жінок, створюючи простір безпеки, взаємодії та поступової адаптації до нових умов життя.

Ключові слова: групова робота, соціально-психологічна підтримка, внутрішньо переміщені жінки, тимчасове проживання, емоційна підтримка, соціальні зв'язки.

ABSTRACT

Yasnytska O. I. Group Work as a Tool of Socio-Psychological Support for Internally Displaced Women in Conditions of Temporary Residence: Qualification Thesis for Obtaining the Master's Degree in Specialty 231 "Social Work".

The object of the study is the process of socio-psychological support for internally displaced women.

The subject of the study is group work as a tool of socio-psychological support for internally displaced women in conditions of temporary residence.

The aim of the study is the theoretical substantiation and determination of the features of group work as a tool of socio-psychological support for internally displaced women in conditions of temporary residence.

The relevance of the study is determined by the consequences of the full-scale war in Ukraine, which has led to a significant increase in the number of internally displaced persons. Internal displacement is accompanied by the loss of a habitual way of life, social ties, a sense of security and stability, which creates increased socio-psychological stress, especially for women who often bear responsibility for their families and decision-making under conditions of uncertainty.

Conditions of temporary residence are characterized by instability, limited resources, frequent changes of environment, and the need to adapt to new circumstances. In such conditions, the need for socio-psychological support increases, which makes it possible to reduce the level of tension, restore a sense of security, and facilitate adaptation. In this regard, the search for effective support tools becomes especially important, among which group work is considered one of the most effective approaches.

The study was implemented using qualitative methods of empirical data collection, in particular participant observation, semi-structured interviews, and analysis of reflective reports. An important component of the empirical study was a training session, which made it possible to clarify the mechanisms of group interaction and trace them in dynamics.

The empirical base of the study was the Center of Hope and Recovery of the charitable organization “Save Ukraine Charity Foundation”, which provides comprehensive support to internally displaced persons. The study involved internally displaced women who were staying in a temporary residence center and participated in group sessions.

In the study, a model of group work as a tool of socio-psychological support was developed, which reflects the systemic relationship between functions (emotional support, normalization of experience, exchange of strategies, restoration of social ties, activation of participation), mechanisms of their implementation, and the results of their influence on the socio-psychological state of participants. The proposed model makes it possible to comprehensively explain the process of group interaction as a support tool.

The results of the study showed that participation in group work contributes to the reduction of emotional tension, the formation of a sense of support and community, activation of interaction, and development of the ability to reflect on one's own experience. Emotional support ensures stabilization of participants' condition, normalization of experience contributes to reducing the feeling of isolation, exchange of strategies allows finding new ways to overcome difficulties,

and restoration of social ties contributes to the formation of trust and mutual support.

It was established that the effectiveness of group work is ensured by the complex interaction of its functions, the creation of a safe environment, voluntary participation, and the possibility of different levels of involvement of participants. An important role is played by the combination of different formats of group sessions, in particular body-oriented, art-therapeutic, and discussion-based, which perform complementary functions.

Group work in conditions of temporary residence acts as a tool of socio-psychological support, which ensures stabilization of the emotional state, restoration of internal resources, and social connections of internally displaced women, creating a space of safety, interaction, and gradual adaptation to new living conditions.

Keywords: group work, socio-psychological support, internally displaced women, temporary residence, emotional support, social connections.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК	
1.1. Внутрішньо переміщені жінки як вразлива соціальна група в умовах війни.....	12
1.2. Соціально-психологічна підтримка як напрям соціальної роботи.....	21
1.3. Групова робота як форма соціально-психологічної підтримки: сутність, принципи та можливості.....	27
1.4. Особливості групової взаємодії в умовах тимчасового проживання.....	34
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ЖІНКАМИ	
2.1. Методологічні підходи та етичні принципи дослідження.....	40
2.2. База дослідження та характеристика досліджуваної групи.....	43
2.3. Методи та інструментарій збору емпіричних даних.....	46
2.4. Методи обробки та інтерпретація результатів дослідження.....	52
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСВІДУ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
3.1. Реалізація функцій групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками.....	55
3.2. Механізми групової взаємодії як основа соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок.....	62
3.3. Результати і практичні можливості групової роботи	69
Висновки до розділу 3.....	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабне внутрішнє переміщення населення, що стало одним із ключових соціальних викликів сучасного українського суспільства. За даними міжнародних організацій [36; 43; 44], значна кількість громадян були змушені залишити місця постійного проживання та адаптуватися до нових умов життя в межах країни. Значну частку внутрішньо переміщених осіб становлять жінки, які в умовах вимушеного переселення стикаються з комплексом соціальних, психологічних та емоційних труднощів.

Внутрішньо переміщені жінки нерідко поєднують власні переживання втрати дому, порушення звичних соціальних зв'язків та відчуття стабільності з відповідальністю за дітей і близьких, а також необхідністю організації повсякденного життя в нових умовах. Тривале перебування у стані невизначеності, обмеженість ресурсів і нестабільність соціального середовища негативно впливають на їхній психоемоційний стан і здатність до самостійного відновлення [23; 4].

У зв'язку з цим особливого значення набуває соціально-психологічна підтримка як напрям соціальної роботи, спрямований на стабілізацію внутрішнього стану особистості, збереження її ресурсів та підтримку здатності до соціальної взаємодії [11; 14]. У сучасних підходах соціальної роботи підтримка розглядається не лише як допомога у подоланні кризових переживань, а й як створення безпечного соціального простору, що сприяє відновленню суб'єктності та активізації внутрішніх ресурсів.

Особливої уваги потребують жінки, які перебувають в умовах тимчасового проживання у благодійних організаціях або транзитних просторах. Такий формат проживання забезпечує базову безпеку, однак водночас характеризується невизначеністю тривалості перебування, обмеженістю приватності та нестійкістю соціальних контактів. У цих умовах зростає роль групових форм роботи як способу створення структурованого

безпечного середовища взаємодії, зниження соціальної ізоляції та підтримки психоемоційної стабільності.

Відтак, постає потреба у науковому осмисленні групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання. Групова робота у соціальній сфері розглядається як організований процес взаємодії осіб, об'єднаних спільною життєвою ситуацією, що відбувається за участі фахівця та спрямований на взаємну підтримку, обмін досвідом і активізацію внутрішніх ресурсів [51; 42]. В українському контексті проблематика соціально-психологічної підтримки та групових форм роботи з внутрішньо переміщеними особами досліджується у працях Т. Семигіної, О. Чуйко, О. Байдарової та інших науковців.

Водночас особливості організації групової роботи саме в умовах тимчасового проживання внутрішньо переміщених жінок залишаються недостатньо дослідженими та потребують подальшої актуалізації у практиці соціальної роботи, що зумовлює актуальність даної проблеми і вибір теми магістерського дослідження **«Групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок»**.

Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Предметом дослідження є групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей та визначення групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Для досягнення поставленої мети у роботі визначено **завдання**:

1. Дослідити наукові підходи до організації групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

2. Визначити особливості організації та проведення групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками в умовах тимчасового проживання.

3. З'ясувати зміни у соціально-психологічному стані внутрішньо переміщених жінок у результаті участі в груповій роботі (емоційна стабільність, відчуття підтримки, характер взаємодії, почуття спільності).

4. Розробити та апробувати практичні рекомендації щодо удосконалення групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Методологічну основу дослідження становлять гуманістичний, клієнтоорієнтований, феноменологічний та системний підходи. Вибір зазначених підходів зумовлений специфікою об'єкта дослідження та необхідністю комплексного аналізу групової роботи як соціально-психологічного процесу.

У дослідженні використано теоретичні та емпіричні методи, зокрема аналіз наукових джерел, напівструктуроване інтерв'ю, включене спостереження та якісний аналіз отриманих даних.

Практична реалізація дослідження здійснювалася на базі Центру Надії та Відновлення Благодійної організації «Благодійний фонд «Save Ukraine»», у якому тимчасово проживають внутрішньо переміщені жінки з дітьми. Це жінки, які пережили вимушене переселення, втрату житла, порушення соціальних зв'язків та тривалий стан невизначеності. Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільної участі, дотримання принципів конфіденційності та етичних стандартів соціальної роботи.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що систематична участь внутрішньо переміщених жінок у груповій роботі в умовах тимчасового

проживання сприяє стабілізації їхнього емоційного стану, зниженню відчуття соціальної ізоляції та посиленню відчуття підтримки й спільності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності фахівців соціальної роботи, психологів та працівників благодійних організацій, які здійснюють соціально-психологічну підтримку внутрішньо переміщених жінок. Матеріали дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм групової роботи та розробки практичних рекомендацій.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Публікації, що засвідчують апробацію матеріалів магістерської роботи:

Результати магістерського дослідження апробовано у процесі участі в науково-практичних конференціях та відображено у публікаціях автора.

1. Ясницька О. І. Етичні дилеми в соціальній реабілітації жінок ВПО: виклики та рішення // Етика міжособистісних стосунків крізь призму сьогодення : матеріали науково-педагогічних студій, 23 квітня 2025 р., Київ / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. – Київ, 2025. – С. 209–212.

2. Ясницька О. І. Групова робота як інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання // Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 23–24 квітня 2026 р. : матеріали XXVIII Міжнародної конференції молодих науковців / за ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2026. – С. 364–366.

Апробація результатів дослідження дозволяє уточнити окремі положення роботи та підтвердити їх практичну значущість.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК

1.1. Внутрішньо переміщені жінки як вразлива соціальна група в умовах війни

Повномасштабна війна в Україні, що розпочалася у 2022 році спричинила масштабне внутрішнє переміщення населення, яке стало системним явищем та одним із основних соціальних викликів для державної політики та соціальної роботи. Внутрішньо переміщені особи є категорією населення, що зазнала вимушеного переселення в межах власної країни без перетину державного кордону та імміграції на територію інших країн.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є особа, яка була змушена покинути місце проживання внаслідок збройного конфлікту, окупації, насильства чи інших надзвичайних обставин, однак не перетнула державного кордону [6]. Це визначення окреслює правовий статус внутрішньо переміщених жінок, проте не вичерпує складності їхнього реального становища.

Міжнародний підхід, закріплений у Керівних принципах ООН з питань внутрішнього переміщення, підкреслює, що йдеться не лише про територіальне переміщення таких осіб, а й про ситуацію, яка потребує особливих механізмів захисту й підтримки [44; 48]. Саме тому аналіз проблем внутрішньо переміщених жінок доцільно здійснювати не тільки у правовій, а й у соціально-психологічній площині.

У науковому дискурсі внутрішнє переміщення розглядається не лише як зміна місця проживання, а як складний соціальний процес, що супроводжується втратою соціальних зв'язків, порушенням звичного способу життя та необхідністю повторної адаптації. Як зазначають О. В. Чуйко та О. М. Федоренко, переміщення впливає не лише на побутові умови людини, а й на її соціальне функціонування, систему ролей і відчуття стабільності [23].

На думку Ю. Швалба, адаптація в умовах кризи є багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зміни [24]. Для вимушено переміщених жінок цей процес ускладнюється тим, що переміщення відбувається раптово, без підготовки, часто в умовах тривалої невизначеності.

Отже, правовий статус внутрішньо переміщених осіб є лише початковою точкою для аналізу. За ним стоїть значно ширший комплекс соціальних і психологічних змін, пов'язаних із втратою життєвого простору, зміною звичних ролей і необхідністю заново вибудувувати життя.

Окремої уваги потребує гендерний вимір внутрішнього переміщення. За даними міжнародних організацій, більшість внутрішньо переміщених осіб становлять жінки з дітьми та особи похилого віку [36; 43]. Така демографічна структура зумовлює специфіку соціальних ризиків і форм вразливості.

А. Голотенко звертає увагу на те, що в умовах війни жінки часто виконують функції єдиного опікуна дітей, організатора побуту та посередника у взаємодії з соціальними службами, що зумовлює формування так званого «подвійного навантаження» – емоційного та функціонального [4].

Дослідження соціальної інтеграції внутрішньо переміщених жінок свідчать, що жінки стикаються з більшою економічною нестабільністю, обмеженим доступом до працевлаштування та ризиком соціальної ізоляції [23]. У приймаючих громадах вони нерідко опиняються в позиції тимчасовості, що впливає на формування відчуття непевності та нестійкості соціального статусу.

Сучасні дослідження у сфері соціальної роботи також акцентують увагу на необхідності врахування особливих потреб вразливих соціальних груп у процесі побудови підтримки в кризових ситуаціях [18; 22].

Психологічний вимір цієї вразливості пов'язаний не лише з переживанням втрати дому, а й з тривалим перебуванням у стані стресу. За думкою Т. Титаренко, затяжна травматизація здатна змінювати систему життєвих орієнтирів людини й ускладнювати відновлення внутрішньої

рівноваги [15;16]. Для жінок цей процес часто ускладнюється необхідністю підтримувати емоційну стабільність дітей та близьких.

У міжнародних аналітичних звітах підкреслюється, що жінки, які пережили вимушене переміщення, мають підвищену потребу в соціальній підтримці та відновленні почуття безпеки [44; 48]. При цьому підтримка повинна враховувати не лише матеріальні потреби, а й психоемоційний стан, рівень соціальної включеності та доступ до систем взаємодопомоги, що відповідає підходам, закріпленим у системі надання соціальних послуг в Україні [8].

Специфіку становища внутрішньо переміщених жінок доцільно аналізувати через кілька взаємопов'язаних рівнів вразливості: індивідуально-психологічний, міжособистісний, соціально-економічний, інституційний та культурно-ідентифікаційний [11;24]. Такий підхід дає змогу розглядати вразливість не як окрему проблему, а як комплекс взаємопов'язаних чинників.

Провідним серед них є індивідуально-психологічний рівень, адже саме на ньому найбільш виразно проявляються первинні реакції на досвід вимушеного переміщення. Як показують дослідження, тривала травматизація може порушувати внутрішню рівновагу людини, впливати на систему цінностей і послаблювати здатність до саморегуляції [15;21;33].

Це означає, що людина втрачає звичні способи справлятися з труднощами, що ускладнює процес адаптації до нових умов життя. Подібні процеси описує також Ю. Швалб [24], наголошуючи на необхідності внутрішньої перебудови у кризових ситуаціях.

Водночас досвід внутрішнього переміщення для жінок має виразний гендерний вимір [13; 43]. Жінки поєднують власні переживання з доглядом та турботою про дітей і близьких, що значно підвищує рівень психоемоційного навантаження. У таких умовах особисті ресурси виснажуються швидше, оскільки жінка одночасно виконує кілька ролей: матері, організаторки побуту та емоційної опори для інших членів родини.

Внутрішнє переміщення супроводжується також трансформацією ідентичності, соціальних ролей і почуття приналежності [23]. Людина опиняється в ситуації, коли необхідно заново вибудовувати взаємодію з оточенням, шукати нові способи включення в соціальне середовище та адаптуватися до змінених умов. У випадку жінок ці процеси поєднуються з підвищеним рівнем відповідальності за близьких [36; 43], що ускладнює внутрішню стабілізацію.

Важливим аспектом індивідуально-психологічного рівня є травматичний досвід, пов'язаний із воєнними подіями. За Г. Бонанно, екстремальні події можуть порушувати базове відчуття безпеки та передбачуваності світу [26]. Водночас дослідження автора свідчать, що навіть за умов сильного стресу люди здатні зберігати психологічну стійкість і поступово відновлюватися після пережитого [27].

Подібну думку висловлює і М. Раттер, розглядаючи кризу не лише як чинник ризику, а й як можливий ресурс розвитку – залежно від доступних ресурсів підтримки [39]. У сучасних дослідженнях резильєнтності також наголошується, що соціальне оточення суттєво впливає на те, як людина проживає і долає наслідки травматичного досвіду [40].

У контексті українських реалій тривала воєнна ситуація формує стан хронічного стресу, що супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та порушенням відчуття контролю [14; 15]. Повторні переміщення, які переживає значна частина внутрішньо переміщених жінок, посилюють стан невизначеності та нестабільності [36].

Важливими компонентами цього рівня є також втрата стабільності, емоційне виснаження та підвищена потреба у безпеці. В умовах кризи людина потребує не лише фізичного захисту, але й емоційної стабільності та передбачуваності середовища. Згідно з Керівними принципами IASC [7], створення безпечного середовища є базовою умовою психосоціальної підтримки. К. Роджерс [38] підкреслював, що атмосфера прийняття та емпатії сприяє відновленню внутрішньої цілісності особистості.

Отже, індивідуально-психологічний рівень охоплює травматичний досвід, стан невизначеності, емоційне виснаження та підвищену потребу у безпеці. Саме на цьому рівні формується первинний запит на соціально-психологічну підтримку.

Поряд з індивідуально-психологічним рівнем вразливість внутрішньо переміщених жінок проявляється на сімейному та міжособистісному рівні, який пов'язаний із трансформацією соціальних зв'язків, ролей та характеру взаємодії з близькими. Вимушене переміщення часто супроводжується роз'єднанням родин, зміною структури сім'ї та перерозподілом відповідальності, що суттєво впливає на емоційний стан жінки [36].

У нових умовах жінка нерідко бере на себе провідну роль у забезпеченні організації родини, що включає організацію побуту, догляд за дітьми, прийняття рішень і підтримку емоційного стану інших членів сім'ї. Це створює додаткове навантаження, оскільки власні переживання часто відходять на другий план. Як зазначає Ю. Швалб [24], у кризових умовах відбувається перебудова міжособистісних взаємин, що потребує значних внутрішніх ресурсів.

Умови тимчасового проживання нерідко створюють додаткове напруження у сфері сімейних взаємин. Обмежений особистий простір, нестабільні побутові умови та тривала невизначеність можуть ускладнювати повсякденну взаємодію між членами родини, провокувати конфлікти або посилювати емоційне віддалення. У наукових дослідженнях звертається увага на те, що кризові обставини можуть підвищувати ризики напруження в сімейних стосунках, а в окремих випадках — і ризики насильства [43; 46].

Разом із цим міжособистісні стосунки часто залишаються одним із ключових джерел підтримки в кризовий період. Можливість отримувати емоційну підтримку, ділитися переживаннями та зберігати контакт із близькими людьми сприяє зниженню психологічного напруження й підтримує внутрішню стабільність [40; 47]. При цьому значення має не лише

сам факт наявності соціальних зв'язків, а й характер цих взаємин — рівень довіри, прийняття та взаємопідтримки.

Отже, сімейний і міжособистісний вимір вразливості пов'язаний не лише з додатковими труднощами, а й із ресурсами відновлення, які можуть посилюватися в процесі соціально-психологічної підтримки.

Соціально-економічний аспект вразливості внутрішньо переміщених жінок пов'язаний насамперед із порушенням звичної матеріальної стабільності та змінами у професійному житті. Вимушене переміщення нерідко супроводжується втратою роботи, перериванням трудової діяльності або необхідністю шукати нові форми зайнятості, що ускладнює адаптацію до нових умов [36; 44].

Нестабільний дохід або його відсутність часто впливають не лише на можливість забезпечення базових потреб, а й на емоційний стан, посилюючи тривожність і відчуття невпевненості. Дослідники пов'язують економічну нестабільність зі зниженням відчуття контролю над власним життям та посиленням переживань щодо майбутнього [11; 24].

Для багатьох жінок ця ситуація ускладнюється необхідністю одночасно шукати засоби для забезпечення родини та виконувати доглядові обов'язки. Особливо відчутними труднощі стають у питаннях працевлаштування – через потребу догляду за дітьми, обмежені ресурси або складність інтеграції в нове трудове середовище. За даними міжнародних досліджень, жінки з числа внутрішньо переміщених осіб частіше стикаються зі складнощами доступу до ринку праці саме через поєднання робочих та сімейних чинників [43].

Водночас варто враховувати, що соціально-економічна стабілізація є не лише умовою матеріального забезпечення, а й важливою складовою відновлення активної життєвої позиції та поступової інтеграції у нове соціальне середовище.

Соціально-економічний рівень також є важливим чинником інтеграції у нове середовище. Наявність роботи або стабільного джерела доходу сприяє

не лише матеріальній незалежності, але й формуванню відчуття впевненості та включеності у соціальне життя [23].

Отже, соціально-економічний рівень вразливості охоплює втрату матеріальної стабільності, труднощі доступу до ресурсів і ринку праці, що впливають на процес адаптації. Проте саме цей рівень може виступати основою для відновлення суб'єктності та поступового включення у нове соціальне середовище.

Інституційний рівень вразливості внутрішньо переміщених жінок визначається доступом до соціальних послуг, правового захисту та результативністю функціонування системи соціальної підтримки. Формально статус внутрішньо переміщеної особи гарантує низку прав і соціальних гарантій, закріплених у законодавстві України [6], однак їх практична реалізація часто ускладнюється низкою факторів.

Серед таких факторів можна виділити: складність процедур отримання допомоги, недостатню поінформованість про доступні ресурси, а також перевантаженість соціальних служб в умовах кризи [11; 36]. У результаті навіть за наявності формальних можливостей жінки можуть не отримувати необхідну підтримку в повному обсязі.

Особливого значення набуває доступ до психологічної допомоги та соціальних програм підтримки, які сприяють стабілізації емоційного стану та полегшують процес адаптації [44]. Ефективність такої допомоги значною мірою залежить від рівня довіри до соціальних установ та доступності сервісів.

Як зазначає Ю. Швалб [24], у кризових умовах саме довіра до соціальних інституцій виступає важливим фактором відновлення відчуття безпеки.

Важливу роль у подоланні наслідків вимушеного переміщення відіграють програми підтримки, безпечні простори та діяльність громадських організацій. Такі ініціативи часто доповнюють державну допомогу та роблять підтримку більш доступною й гнучкою [7;12].

Таким чином, інституційний рівень вразливості охоплює як можливості, так і обмеження доступу до системи підтримки. Його ефективність визначається не лише наявністю соціальних гарантій, але й реальними умовами їх реалізації, що безпосередньо впливає на адаптаційний процес внутрішньо переміщених жінок.

Культурно-ідентифікаційний рівень – це ще один важливий вимір пов'язаний зі змінами ідентичності та почуттям приналежності. Втрата дому та звичного соціального середовища часто супроводжується порушенням відчуття життєвої цілісності [16; 23].

У ситуації переміщення людина часто перебуває між двома реальностями – втраченим минулим і ще не освоєним теперішнім. Це може викликати переживання невизначеності власного місця та ролі.

Т. М. Титаренко підкреслює, що криза нерідко супроводжується переосмисленням життєвого досвіду та пошуком нових смислів [16]. Для жінок цей процес може мати особливу складність, оскільки часто пов'язаний із трансформацією звичних ролей турботи й відповідальності [13]. Водночас інтеграція у нову спільноту, участь у спільній діяльності та формування нових соціальних зв'язків можуть ставати важливим ресурсом відновлення [40].

Отже, цей рівень пов'язаний не лише з втратою, а й з можливістю поступового відновлення почуття належності та внутрішньої стійкості.

Узагальнення даних рівнів вразливості дозволяє перейти від опису проблематики ситуації до визначення змісту соціально-психологічної підтримки. Зокрема, вразливість внутрішньо переміщених жінок відображає ті сфери, у яких виникає потреба у підтримці, що створює підґрунтя для виокремлення її основних компонентів.

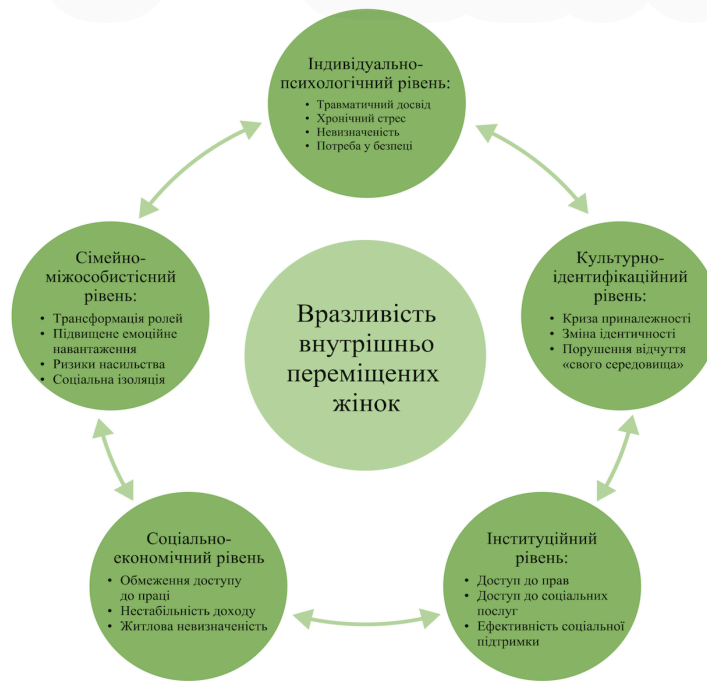


Рис. 1.1. Багаторівнева структура вразливості внутрішньо переміщених жінок

Таким чином, аналіз багаторівневої структури вразливості дозволяє визначити ключові потреби внутрішньо переміщених жінок, на які має бути спрямована соціально-психологічна підтримка.

Зокрема, йдеться про потребу в емоційній стабілізації, зниженні рівня стресу, відновленні соціальних зв'язків, формуванні відчуття приналежності, актуалізації внутрішніх ресурсів та подоланні стану невизначеності.

Визначені потреби виступають змістовою основою для подальшого аналізу процесів підтримки, зокрема її функцій, механізмів впливу та результатів.

У цьому контексті постає необхідність більш детального розгляду соціально-психологічної підтримки як напряму соціальної роботи, що забезпечує реалізацію визначених потреб та сприяє позитивним змінам у стані внутрішньо переміщених жінок.

1.2. Соціально-психологічна підтримка як напрям соціальної роботи з внутрішньо переміщеними жінками

Соціально-психологічна (психосоціальна) підтримка у сучасному науковому дискурсі описується як комплексний напрям допомоги особам, що пережили кризові події, зокрема воєнні конфлікти та вимушене переміщення.

У міжнародній практиці для позначення цієї сфери використовується концепція Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS), яка визначається як система заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підтримку соціального функціонування населення в умовах надзвичайних ситуацій [7; 44].

У сучасних підходах до психосоціальної підтримки акцентується її багаторівневий характер, що передбачає поєднання базових соціальних інтервенцій (забезпечення безпеки, підтримка соціального середовища) зі спеціалізованою психологічною допомогою для осіб із підвищеним рівнем стресу [7; 44]. Такий підхід ґрунтується на усвідомленні тісного зв'язку психічного стану людини з її соціальним контекстом і передбачає використання як особистісних, так і соціальних ресурсів у процесі відновлення.

В умовах вимушеного переміщення психосоціальна підтримка спрямовується не лише на подолання наслідків кризової ситуації, але й на відновлення соціального функціонування особи та її поступову адаптацію до нових умов життя. Для внутрішньо переміщених жінок це означає не тільки зниження емоційної напруги, але й відновлення відчуття контролю над власним життям, що є важливою передумовою психологічної стабільності.

У вітчизняній соціальній роботі психосоціальна підтримка розглядається як складова комплексного реагування на наслідки соціальних криз. Зокрема, Т. Семигіна наголошує на необхідності поєднання психологічних, соціальних і правових механізмів допомоги [13], в свою чергу Ю. Швалб підкреслює системний характер адаптаційного процесу, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [24].

Процес адаптації в умовах вимушеного переміщення має нелінійний характер і може супроводжуватися змінами емоційного стану, періодами дезадаптації та повторним переживанням травматичного досвіду. У зв'язку з цим адаптацію доцільно розглядати як тривалий процес, що потребує підтримки на різних етапах [24; 16]. Особливістю адаптації внутрішньо переміщених жінок є необхідність поєднання особистісних змін із забезпеченням стабільності для членів родини, що ускладнює повноцінне проживання власного досвіду. Тому підтримка має бути спрямована не лише на пристосування до нових умов, але й на створення можливостей для усвідомлення та інтеграції пережитого досвіду [11; 40].

Методологічною основою соціально-психологічної підтримки виступає гуманістичний підхід, обґрунтований у працях К. Роджерса [38], який зазначає, що емпатія, безумовне прийняття та створення безпечного психологічного середовища є вкрай важливими факторами. Саме безпечне середовище відіграє ключову роль у процесі відновлення, оскільки сприяє зниженню тривожності та відновленню довіри. Для внутрішньо переміщених жінок воно виступає простором, у якому можливе переосмислення власного досвіду та відновлення здатності до взаємодії з іншими.

Клієнтоорієнтований підхід розвиває ці положення, підкреслюючи необхідність індивідуальної допомоги та врахування унікального досвіду кожної особи [11; 37]. Феноменологічний підхід орієнтує на розуміння суб'єктивного переживання людини та її життєвого наративу [16]. Системний підхід передбачає розгляд особистості у взаємодії з соціальним середовищем і врахування впливу соціальних, економічних і культурних факторів на процес адаптації [11; 24].

У межах сучасних досліджень сформувалося декілька ключових теоретичних напрямів, що пояснюють процеси відновлення. Однією з таких є концепція резильєнтності, яка визначається як здатність зберігати або відновлювати психологічну стабільність після стресових подій [25; 39; 47]. Дослідження показують, що резильєнтність формується у взаємодії

особистісних і соціальних факторів, серед яких особливу роль відіграють підтримуючі соціальні зв'язки [40].

У наукових підходах до вивчення резильєнтності також наголошується на значенні соціального контексту та підтримуючого середовища як факторів адаптації в умовах ризику [32; 49]. У сучасних українських дослідженнях резильєнтність розглядається як динамічний процес, що поєднує особистісні ресурси, соціальні зв'язки та здатність до переосмислення досвіду [5; 17; 20].

У ситуації внутрішнього переміщення резильєнтність проявляється у здатності жінок зберігати відносну стабільність функціонування навіть за складних життєвих обставин, підтримувати життєдіяльність сім'ї та поступово пристосовуватися до нових умов. При цьому важливе значення мають як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні чинники, зокрема наявність підтримки з боку соціального оточення.

Окремої уваги заслуговує вивчення адаптаційних процесів у кризових умовах. Адаптацію доцільно розглядати як складний і багаторівневий процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові [24]. Водночас тривалий вплив травматичних подій може призводити до порушення цілісності життєвого наративу особистості, що, у свою чергу, зумовлює необхідність його переосмислення як важливої умови психологічного відновлення [15; 29].

У контексті внутрішнього переміщення особливого значення набуває гендерно чутливий підхід. Жінки, які зазнали переміщення, змушені поєднувати власні емоційні переживання з відповідальністю за дітей та родину, що значно підвищує рівень психоемоційного навантаження [43; 46]. Водночас їхній досвід не є однорідним і залежить від низки чинників, серед яких вік, сімейний стан та доступ до різних ресурсів [36].

Сучасні наукові підходи підкреслюють подвійність становища внутрішньо переміщених жінок, яка проявляється у поєднанні підвищеної вразливості з наявністю значного потенціалу до відновлення. З одного боку, вони переживають складні життєві обставини, а з іншого – демонструють

здатність до мобілізації власних ресурсів і надання підтримки іншим [26; 40]. У зв'язку з цим соціально-психологічна допомога має бути спрямована не лише на зменшення рівня дистресу, але й на розвиток суб'єктності та активної позиції особистості.

Важливим компонентом підтримки є створення безпечного соціального середовища та мереж взаємодопомоги, які сприяють відновленню почуття приналежності та соціальної інтеграції [7; 23].

Проблема соціально-психологічної підтримки в умовах війни широко представлена в науковому просторі, однак питання групових форм підтримки як механізму соціальної підтримки внутрішньо переміщених жінок потребує подальшого теоретичного та емпіричного осмислення. У сучасних дослідженнях також акцентується увага на цьому. Зокрема, Н. М. Чернуха та М. О. Васильєва-Халатникова підкреслюють значення практичного досвіду організації соціально-педагогічних форм підтримки вразливих груп у процесі їх відновлення та адаптації [19].

Зважаючи на комплексність соціально-психологічної підтримки, варто враховувати, що потреби жінок є різними і не можуть бути повністю задоволені в межах одного формату допомоги. Саме тому виникає необхідність поєднання різних форм роботи, які дають змогу впливати як на індивідуальний стан людини, так і на її соціальну адаптацію.

Аналіз наведених теоретичних підходів дозволяє визначити основні чинники, від яких залежить ефективність соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. До них можна віднести: створення безпечного психологічного середовища, можливість формування нових та збереження створених соціальних зв'язків, доступ до різних ресурсів допомоги, врахування індивідуального досвіду і потреб, а також підтримку та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Ці чинники пов'язані з компонентами соціально-психологічної підтримки, які були розглянуті раніше, і виступають обов'язковими умовами їх реалізації.

Важливо також поєднувати індивідуальні та соціальні аспекти допомоги. Це дозволяє не лише знизити емоційне напруження, але й сприяє відновленню соціального функціонування та поступовій адаптації до нових умов життя. У сукупності всі зазначені чинники визначають зміст і загальну спрямованість соціально-психологічної підтримки як цілісного процесу.

Для кращого розуміння взаємозв'язку між потребами, чинниками підтримки та формами її реалізації доцільно представити схематичне відображення цього взаємозв'язку (див. рис. 1.2).

Потреби внутрішньо переміщених жінок	Чинники підтримки внутрішньо переміщених жінок	Форми реалізації
Емоційна стабілізація	Безпечне психологічне середовище	Індивідуальна, групова
Формування відчуття приналежності	Підтримуюче середовище, прийняття	Групова
Подолання невизначеності та адаптація	Доступ до ресурсів, комплексна підтримка	Індивідуальна, групова
Відновлення соціальних зв'язків	Соціальна взаємодія, підтримка	Групова
Актуалізація внутрішніх ресурсів	Самовираження, обмін досвідом	Групова

Рис. 1.2. Взаємозв'язок потреб, чинників та форм соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок

Таким чином, соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених жінок є багатовимірним процесом, у якому індивідуальні переживання, соціальні зв'язки та зовнішні умови взаємодіють між собою та взаємно підсилюють один одного. Визначені чинники виступають не окремими елементами, вони є єдиною цілісною системою, що забезпечує поступову стабілізацію, відновлення ресурсів та соціальну адаптацію.

У практиці соціальної роботи соціально-психологічна підтримка реалізується через різні організаційні форми, серед яких можна виділити *індивідуальні та групові методи*.

Індивідуальна підтримка спрямована на стабілізацію емоційного стану, опрацювання особистого досвіду та координацію ресурсів і включає: *психологічне консультування, кризове втручання та соціальний супровід* [24; 38]. Вона має також певні обмеження, що пов'язано з неможливістю повного забезпечення відновлення саме соціальних зв'язків.

Оскільки значна частина визначених чинників пов'язана з соціальною взаємодією, підтримкою та формуванням почуття приналежності, особливого значення в такій ситуації набувають групові форми роботи, які дозволяють поєднувати індивідуальне переживання з досвідом взаємодії з іншими. *У груповому середовищі створюються умови для обміну досвідом між декількома людьми зі схожими життєвими обставинами, нормалізації переживань та формування відчуття спільності* [23; 51].

У висновку можна констатувати, що індивідуальні та групові форми соціально-психологічної підтримки виконують взаємодоповнюючі функції. *Індивідуальна допомога забезпечує особистісну емоційну стабілізацію, тоді як групова робота створює умови для відновлення соціальної взаємодії, формування почуття приналежності до групи та підтримуючого середовища*, що є особливо важливим у процесі адаптації внутрішньо переміщених жінок, які через складну життєву ситуацію лишилися своїх соціальних груп.

Отже, на основі визначених потреб і чинників можна виокремити основні напрями соціально-психологічної підтримки, що реалізуються у груповій роботі:

Емоційна підтримка - забезпечує зниження рівня тривожності та формування відчуття безпеки.

Нормалізація досвіду - сприяє усвідомленню спільності переживань і зменшенню відчуття ізольованості.

Обмін стратегіями - забезпечує формування навичок подолання складних життєвих ситуацій та розвитку гнучкості.

Відновлення соціальних зв'язків - сприяє формуванню довіри, підтримки та почуття приналежності.

Активізація участі у груповій активності - створює умови для розвитку самоефективності та суб'єктності.

Дані визначені функції соціально-психологічної підтримки знаходять свою практичну реалізацію у різних формах соціальної роботи, серед яких особливе місце займає групова робота як інструмент, що поєднує емоційний, соціальний та поведінковий виміри впливу.

1.3. Групова робота як форма соціально-психологічної підтримки: сутність, принципи та можливості

Групова робота є одним із базових методів соціальної роботи поряд з індивідуальною і спільотною діяльністю. У працях Т. В. Семигіної вона визначається як окремий напрям професійної діяльності, спрямований на підтримку та розвиток соціального функціонування особистості [11].

О. О. Байдарова акцентує увагу на значенні групової роботи як простору, в якому відбувається обмін досвідом між учасниками, емоційна підтримка та зниження наслідків психотравматичних переживань [1].

У зарубіжних дослідженнях, зокрема у роботах Г. Корі групова робота розглядається як структурований процес взаємодії, що сприяє розвитку особистісних ресурсів та адаптації до складних життєвих обставин [28].

Групова робота історично виникла тому, що з'явилася потреба поєднати індивідуальну допомогу з можливостями, які дає взаємодія в колективі [42]. На відміну від групової психотерапії, яка більше зосереджена на лікуванні психологічних розладів, групова робота в соціальній сфері має ширше спрямування і орієнтована на підтримку соціальної активності, розвиток навичок взаємодії та відновлення соціальних зв'язків [1]. У соціальній роботі група розглядається не лише як форма організації, а як інструмент впливу на поведінку учасників. Це пояснюється тим, що саме взаємодія між учасниками створює умови для змін. Підтримка надходить не тільки від фахівця, а й від

самих учасниць через обмін досвідом, співпереживання та взаємне визнання [50].

З точки зору соціально-психологічного підходу, група виступає як невелика соціальна система, у межах якої відтворюються основні моделі взаємодії: довіра, підтримка, вирішення конфліктів та співпраця [31]. Це дає змогу учасницям у безпечних умовах проживати свій соціальний досвід, отримувати зворотний зв'язок і поступово відновлювати здатність до взаємодії з людьми та колективом після травматичних подій.

Особливої актуальності групова робота набуває в умовах воєнної кризи та вимушеного переміщення, коли одним із головних наслідків є втрата соціальних зв'язків і відчуття ізольованості [7; 40]. Втрата звичного середовища, соціальних ролей і підтримки призводить не тільки до емоційного напруження, але й до зниження соціальної активності. У такій ситуації група може виконувати компенсаторну функцію, створюючи нове підтримуюче середовище.

На відміну від індивідуальної роботи, де взаємодія відбувається між фахівцем і клієнтом, у групі формується ширша система зв'язків. Учасниці можуть не лише отримувати допомогу, але й підтримувати інших. Це сприяє розвитку суб'єктності та відчуття власної значущості [1; 11].

Можливість бути корисною для інших є важливим ресурсом для жінок, які пережили вимушене переміщення.

Крім того, групова робота допомагає нормалізувати власні переживання. Коли жінка бачить, що інші мають подібний досвід, зменшується відчуття ізоляції та унікальності власних труднощів [50]. Це сприяє зниженню внутрішнього напруження та кращому прийняттю свого стану як природної реакції на складні обставини.

Сутність групової роботи як методу соціальної роботи полягає у створенні організованого простору взаємодії, де поєднуються психологічна підтримка, соціальна адаптація та формування нових зв'язків [34]. Саме поєднання цих аспектів дозволяє розглядати групову роботу як ефективний

інструмент підтримки внутрішньо переміщених жінок у місцях тимчасового проживання. У соціальній роботі групи класифікують за метою, складом учасників, рівнем структурованості та характером впливу [1; 42]. Це допомагає обрати відповідний формат залежно від потреб учасниць.

Підтримуючі групи спрямовані на створення безпечного простору, де можна ділитися досвідом, знижувати емоційне напруження та долати відчуття ізоляції. Їх мета – не глибока терапія, а формування атмосфери прийняття і взаємної підтримки [50]. Учасниці можуть відкрито говорити про свій досвід і отримувати підтримку від інших. У ситуації вимушеного переміщення такі групи допомагають нормалізувати реакції на кризу та формують відчуття приналежності [7; 40]. Саме тому вони часто використовуються у програмах психосоціальної підтримки.

Освітні (психоедукаційні) групи поєднують надання інформації з обговоренням проблемної ситуації. Вони спрямовані на пояснення механізмів стресу, способів саморегуляції, а також інформування про права та доступні ресурси [42]. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених жінок, яким потрібна інформація про соціальні послуги та можливості допомоги.

Терапевтичні групи мають більш глибоку психологічну спрямованість. У них працюють із травматичним досвідом, емоційними труднощами та міжособистісними проблемами [50]. Такі групи зазвичай проводяться фахівцями з відповідною підготовкою і застосовуються обмежено в межах соціальної роботи.

Групи взаємодопомоги базуються на рівності учасників, де кожен може і отримувати, і надавати підтримку [1]. Роль ведучого полягає більше у координації, ніж у керуванні. Для внутрішньо переміщених жінок це може бути ресурсом довготривалої підтримки після завершення програм.

У гуманітарній сфері також виділяють кризові або стабілізаційні групи, які спрямовані на зниження гострого стресу та формування базових навичок саморегуляції [7; 44]. Вони поєднують елементи підтримки та навчання і часто використовуються у місцях тимчасового проживання.

Аналіз різних типів груп дозволяє краще зрозуміти їх функції та можливості застосування. На основі цього можна зробити висновок, що групи підтримки для внутрішньо переміщених жінок зазвичай мають змішаний характер і поєднують елементи підтримуючих, навчальних і стабілізаційних форматів. Вони спрямовані на емоційну стабілізацію, розвиток взаємопідтримки та поступове повернення до активного соціального життя.

Окремим видом групової роботи є тренінги. У наукових підходах вони розглядаються як структурована форма взаємодії, яка поєднує інформацію, практичні вправи та рефлексію і передбачає активну участь учасників [28; 51].

Як зазначає Г. Корі, тренінги мають чітку структуру, визначену мету та послідовність вправ, що спрямовані на розвиток конкретних навичок, таких як: саморегуляція, комунікація та усвідомлення власних ресурсів [28]. На відміну від менш структурованих форматів, тренінг дозволяє не лише обговорювати досвід, але й відпрацьовувати практичні навички. У соціальній роботі тренінги використовуються як інструмент, що поєднує емоційний, поведінковий і соціальний аспекти взаємодії [12], що зумовлює можливість використання тренінгових форматів як гнучкого інструменту підтримки.

Ефективність групової роботи залежить не тільки від формату, але й від дотримання основних професійних принципів [1; 11; 42]. У роботі з внутрішньо переміщеними жінками ці принципи є особливо важливими через складність їхнього становища.

Добровільність участі є ключовою умовою формування довіри. Людина повинна сама вирішувати, чи брати участь у групі, оскільки примус знижує ефективність взаємодії [1]. Для жінок, які втратили контроль над життям, це допомагає відновити відчуття того, що вони здатні приймати рішення на змінювати життя на краще.

Конфіденційність забезпечує відчуття безпеки. Учасниці повинні бути впевнені, що їхній особистий досвід не буде розголошений [42]. Це особливо важливо в умовах тимчасового проживання, де часто бракує приватності.

Безпечний простір означає відсутність осуду, повагу до особистих меж і врахування емоційного стану учасниць. У міжнародних стандартах підкреслюється, що саме безпека є основою відновлення після криз [7].

Групова робота передбачає рівність учасниць. Фахівець виступає як фасилітатор, а не як домінуюча фігура [1]. Це відповідає клієнтоорієнтованому підходу в соціальній роботі [38].

Ресурсний підхід означає увагу не тільки до проблем, але й до сильних сторін учасниць [11]. Це допомагає змінити сприйняття себе з позиції жертви на позицію активної особистості.

Активна участь у групі сприяє включеності та зменшує відчуття ізоляції [50]. Для жінок у місцях тимчасового проживання це може бути першим кроком до повернення до соціального життя.

Важливо також враховувати гендерні особливості досвіду жінок, їхні ролі та соціальні очікування [9; 43]. Гендерно чутливий підхід дозволяє краще розуміти їхні потреби та створювати відповідні умови підтримки.

Усі ці принципи формують основу ефективної групової роботи. Їх дотримання дозволяє перетворити групу на реальний інструмент підтримки, який сприяє емоційній стабілізації, відновленню довіри та формуванню нових соціальних зв'язків.

Отже, групову роботу можна розглядати як цілісний інструмент соціально-психологічної підтримки, ефективність якого залежить від поєднання різних функцій, механізмів та умов організації. Врахування складності становища внутрішньо переміщених жінок потребує комплексного підходу, який охоплює емоційні, соціальні та поведінкові аспекти.

У науковій літературі підкреслюється доцільність представлення механізмів впливу групової роботи у вигляді моделей, що відображають взаємозв'язок між процесами взаємодії та їх результатами [3].

На основі проведеного аналізу в межах даного дослідження розроблено власну модель механізмів впливу групової роботи на соціально-психологічний стан внутрішньо переміщених жінок, яку представлено у вигляді схеми (див. рис. 1.3).

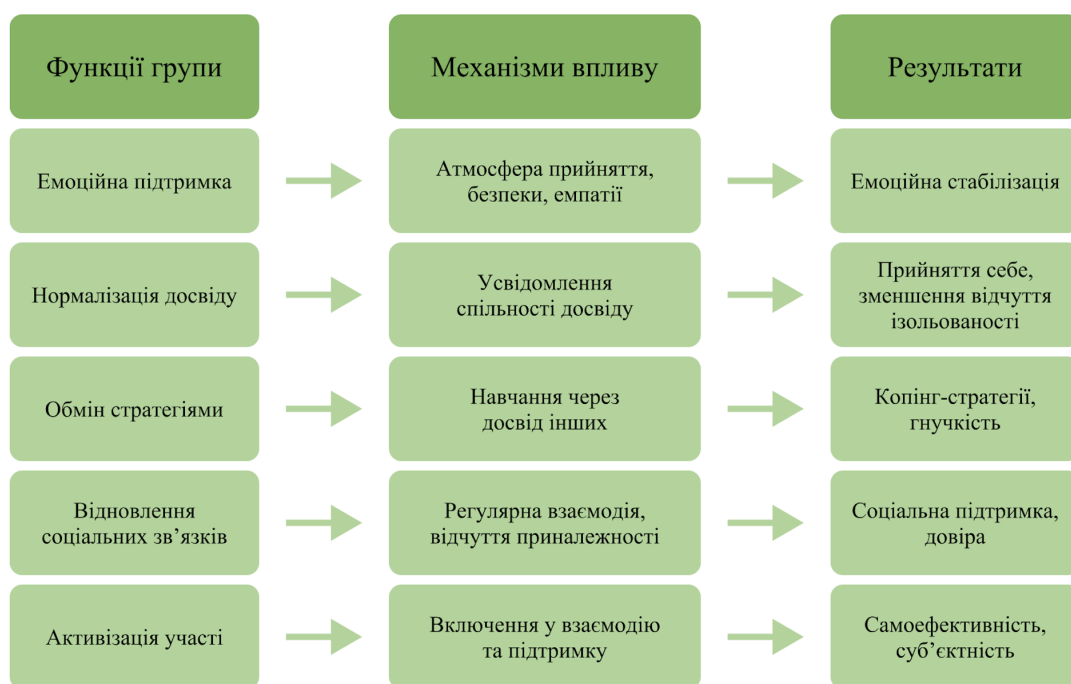


Рис. 1.3. Модель механізмів впливу групової роботи на соціально-психологічний стан внутрішньо переміщених жінок

Представлена модель (див. Рис. 1.3) відображає взаємозв'язок між функціями групової роботи, механізмами групової взаємодії та очікуваними результатами участі внутрішньо переміщених жінок у групі.

Розкриті у моделі взаємозв'язки дозволяють конкретизувати можливості групової роботи як форми соціально-психологічної підтримки, які пов'язані з особливостями групової взаємодії та поєднанням психологічного і соціального вимірів підтримки.

Однією з ключових можливостей групової роботи є *нормалізація емоційного досвіду*. У процесі взаємодії учасниці усвідомлюють спільність переживань, що знижує відчуття ізолюваності та винятковості власних труднощів [50]. Усвідомлення того, що інші жінки переживають подібні емоції, сприяє зменшенню внутрішньої напруги та формуванню прийняття власного стану як природної реакції на кризові обставини. В умовах вимушеного переміщення така можливість має стабілізаційне значення, оскільки дозволяє перевести індивідуальний дистрес у спільно розділений досвід.

Група створює простір регулярної взаємодії, що сприяє *відновленню соціальних контактів*. Втрата звичних соціальних зв'язків є одним із ключових наслідків вимушеного переміщення [7]. Участь у групі дозволяє жінкам формувати нові зв'язки з іншими та поступово відновлювати відчуття приналежності до спільноти, виступаючи інструментом подолання соціальної ізоляції.

Регулярність зустрічей, дотримання правил та передбачувана структура групи створюють *відчуття стабільності*. У кризових умовах передбачуваність і сталість взаємодії сприяють зниженню тривожності [44]. Поступове накопичення досвіду безпечної взаємодії формує базову довіру до інших, що є важливою умовою соціального відновлення.

Групова робота надає можливість учасницям не лише отримувати підтримку, а й виступати її джерелом для інших. Така взаємність сприяє *розвитку суб'єктної позиції та відновленню відчуття власної значущості* [11]. Активна участь у групових обговореннях, виконанні вправ і спільному пошуку рішень поступово формує впевненість у власних можливостях.

Груповий формат створює умови для відпрацювання комунікативних навичок і конструктивних моделей взаємодії [1]. У процесі обговорення та рефлексії учасниці набувають досвіду *висловлювання почуттів, встановлення меж і прийняття зворотного зв'язку*. У разі використання стабілізаційних або творчих технік група додатково сприяє розвитку навичок

емоційної саморегуляції, що є важливим ресурсом у ситуації тривалої невизначеності.

Однією з довготривалих можливостей групової роботи є *формування неформальних зв'язків між учасницями поза межами занять*. Такі мережі підтримки можуть функціонувати як додатковий ресурс у повсякденному житті, підсилюючи ефект групової роботи [23].

Таким чином, можливості групової роботи полягають у поєднанні емоційної підтримки, соціальної взаємодії та розвитку внутрішніх ресурсів. Саме ця інтеграція визначає її ефективність як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

1.4. Особливості групової взаємодії в умовах тимчасового проживання

Окреслена модель механізмів впливу групової роботи дозволяє перейти до опису особливостей її організації та проведення в умовах тимчасового проживання внутрішньо переміщених жінок та пояснення, що відбувається у специфічному соціально-просторовому контексті, який впливає на динаміку групового процесу, рівень відкритості учасниць та формування довіри.

Це пов'язано з тим, що групова взаємодія в умовах тимчасового проживання відбувається не ізольовано, а в контексті повсякденного життя учасниць, що посилює вплив зовнішніх факторів на груповий процес. Зокрема, на включення у взаємодію можуть впливати поточні побутові труднощі, емоційний стан та невизначеність життєвої ситуації.

На відміну від класичних моделей групової роботи, які зазвичай реалізуються у стабільному соціальному середовищі, групи в центрах тимчасового проживання функціонують в умовах невизначеності, обмеженого простору та розриву соціальних зв'язків [7; 23; 44].

У таких умовах довіра між учасницями формується повільніше і може бути нестійкою. Це пов'язано з тим, що жінки часто перебувають у стані

напруження та обережності. Тому фахівцю важливо більше уваги приділяти створенню безпечної атмосфери та підтримці стабільності групового процесу. Особливістю таких груп є те, що учасниці часто живуть в одному місці та спілкуються не тільки під час занять, а й у повсякденному житті. Це впливає на те, як розвивається групова взаємодія. З одного боку, спілкування поза заняттями може посилювати підтримку між учасницями. З іншого – у групу можуть переноситися конфлікти або напруження, які виникають у побуті. Це ускладнює збереження безпечної атмосфери в групі.

У теорії групової роботи наголошується на важливості розмежування групового простору і повсякденного життя [42]. Але в умовах спільного проживання ці межі стають менш чіткими. Це може впливати на відкритість учасниць і потребує особливої уваги до конфіденційності та добровільності участі.

Питання довіри до групи також стає більш складним. Учасниці можуть сумніватися, що їх особистий досвід залишиться конфіденційним через тісний контакт поза групою. Тому важливо регулярно проговорювати правила та підтримувати етичні принципи. Водночас неформальне спілкування може зміцнювати зв'язки між учасницями.

Жінки у центрах тимчасового проживання виконують одразу кілька ролей: вони є матерями, мешканками центру, отримувачками допомоги та учасницями групи. Поєднання цих ролей впливає на їхню поведінку в групі. Через це взаємодія може бути складною, оскільки одночасно можуть виникати і підтримка, і напруження. Це створює додаткові труднощі для організації групового процесу.

Таке поєднання ролей може впливати на відкритість учасниць, рівень довіри та спосіб взаємодії. Вони можуть по-різному поводитися залежно від ситуації, і це важливо враховувати під час роботи групи.

Дослідження показують, що наявність кількох ролей у складних умовах може підвищувати внутрішнє напруження та ускладнювати самовираження

[24]. У групі це може проявлятися як стриманість або перенесення побутових конфліктів у взаємодію.

Тому важливо, щоб ментор чітко окреслював роль учасниці саме як учасниці групи, відокремлюючи її від інших ролей.

Тимчасове проживання пов'язане з невизначеністю щодо майбутнього, житла, та фінансового стану, що підтримує високий рівень тривожності [2; 36; 43]. У таких умовах участь у групі може бути нестабільною, а увага та залученість – зниженою. Тому групова робота має бути гнучкою і враховувати стан учасниць.

Дослідження групової динаміки показують, що стабільний склад групи важливий для формування довіри та згуртованості [31]. Але у центрах тимчасового проживання склад групи може змінюватися. Це означає, що потрібно періодично повертатися до правил і знайомства. У таких умовах груповий процес стає більш змінним. Часто потрібно знову формувати довіру та узгоджувати правила взаємодії.

Згідно з підходами до соціальної інтеграції, відновлення взаємної підтримки є важливим для адаптації [11]. Групова робота допомагає створити нове соціальне середовище, яке може стати важливим ресурсом підтримки [2]. Таке середовище допомагає жінкам поступово адаптуватися та відновлювати контакти, створити нові близькі дружні відносини.

У кризових умовах важливо дотримуватися принципу «не нашкодь», який є базовим у міжнародних рекомендаціях [7; 44]. Це означає уникати повторної травматизації, забезпечувати добровільність і підтримувати безпеку.

Серед можливих труднощів групової роботи можна виділити конфлікти між учасницями, очікування матеріальної допомоги або перенесення побутових проблем у групу. Це потрібно враховувати під час організації роботи.

Отже, групова взаємодія в умовах тимчасового проживання має свої особливості: вона залежить від повсякденного життя учасниць, склад групи

може змінюватися, межі між групою і повсякденним спілкуванням є нечіткими, а питання довіри і безпеки стають особливо важливими.

Ці особливості означають, що групову роботу потрібно організовувати гнучко, постійно підтримувати базові правила і адаптувати методи до стану учасниць. Ефективність роботи залежить не тільки від змісту занять, а й від умов, у яких вони проходять.

Таким чином, групова робота в центрах тимчасового проживання відрізняється від класичних моделей і потребує адаптації до умов невизначеності та вразливості.

Узагальнення теоретичних підходів щодо вразливості внутрішньо переміщених жінок, їхніх потреб і механізмів підтримки дозволяє представити результати у вигляді цілісної моделі.

Запропонована модель показує, як через групову взаємодію можна переходити від стану вразливості до більш стабільного стану використана як основа для подальшого дослідження.

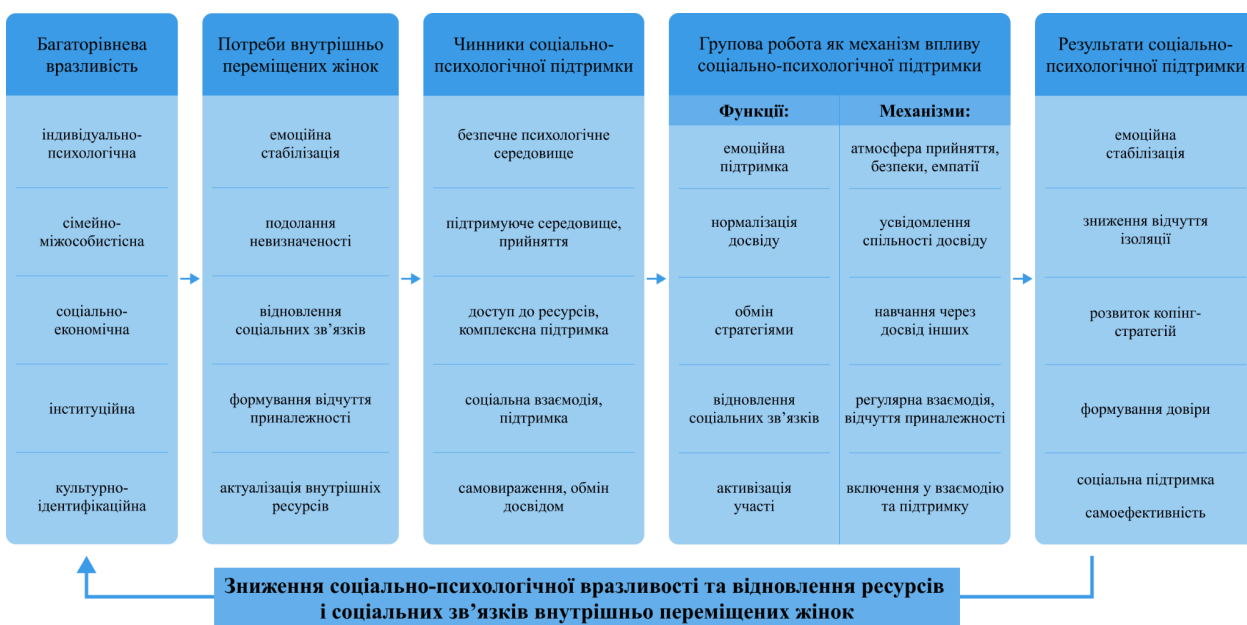


Рис. 1.4. Теоретична модель соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок через групову роботу

Таким чином, запропонована модель відображає цілісний процес соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок, у межах якого врахування багаторівневої вразливості та актуальних потреб поєднується зі створенням відповідних умов підтримки та реалізацією механізмів групової взаємодії.

У результаті такої взаємодії забезпечується поступовий перехід від стану вразливості до більш стабільного психологічного стану, що проявляється у зниженні емоційної напруги, відновленні внутрішніх ресурсів і соціальних зв'язків, а також посиленні здатності до адаптації в умовах тимчасового проживання.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Визначено, що вимушене переміщення супроводжується комплексом соціально-психологічних викликів, серед яких розрив соціальних зв'язків, підвищена тривожність, невизначеність життєвих перспектив та послаблення відчуття приналежності до спільноти [7; 23].

Зафіксовано, що вразливість внутрішньо переміщених жінок має багаторівневий характер. Вона формується під впливом таких чинників: індивідуально-психологічних, сімейно-міжособистісних, соціально-економічних, інституційних та культурно-ідентифікаційних [11; 24].

Уточнено зміст поняття соціально-психологічної підтримки як процесу, спрямованого на стабілізацію емоційного стану, відновлення соціальних зв'язків та посилення суб'єктної позиції жінки в кризових умовах.

Обґрунтовано методологічну основу дослідження, що спирається на гуманістичний, клієнтоорієнтований, феноменологічний та системний

підходи, які забезпечують орієнтацію на досвід особистості, її активну участь у процесі підтримки та врахування впливу соціального середовища [11; 38].

Доведено доцільність використання групової роботи як форми соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. Встановлено, що групова взаємодія створює умови для нормалізації переживань, розвитку взаємної підтримки, формування довіри та відновлення соціальної приналежності [2; 50].

Визначено, що в умовах тимчасового проживання групова робота набуває специфічних особливостей, зумовлених спільністю проживання учасниць, множинністю соціальних ролей, нестабільністю складу групи та впливом хронічної невизначеності, що потребує адаптації організації групового процесу відповідно до принципу «не нашкодь» [7; 44].

У межах теоретичного аналізу також сформовано узагальнену модель механізмів впливу групової роботи, яка виступає теоретико-аналітичною основою подальшого емпіричного дослідження.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз сформував концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження групової роботи в умовах тимчасового проживання внутрішньо переміщених жінок. Отримані теоретичні результати дозволили сформувати логіку емпіричного дослідження, зокрема визначити ключові напрями аналізу групової роботи, її функцій, механізмів впливу та результатів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ЖІНКАМИ

2.1. Методологічні підходи та етичні принципи дослідження

Емпіричне дослідження групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок базується на комплексному методологічному підході, який поєднує положення соціальної роботи та соціальної психології.

Соціально-психологічний компонент дослідження зумовлений необхідністю аналізу групової взаємодії, процесів формування довіри, взаємної підтримки та впливу групи на емоційний стан учасниць. Саме в межах соціальної психології група розглядається як середовище, у якому відбувається обмін досвідом, нормалізація переживань та формування почуття приналежності.

Положення соціальної роботи визначають спрямованість дослідження на підтримку вразливих груп населення, зокрема внутрішньо переміщених жінок, а також акцентують увагу на принципах етичності, добровільності та недопущення повторної травматизації.

Дослідження має якісний характер, що пов'язано зі специфікою об'єкта – соціально-психологічними процесами, які відбуваються у груповій взаємодії. Якісний підхід дозволяє не лише зафіксувати наявність змін, а й проаналізувати їх зміст, динаміку та значення для учасниць.

Використання якісного підходу дає змогу зосередитися на глибинному розумінні процесів, що відбуваються у груповій взаємодії, зокрема *на переживаннях учасниць, змінах їхнього емоційного стану та особливостях включення у груповий процес*. На відміну від кількісних методів, які орієнтовані на вимірювання показників, якісне дослідження спрямоване на інтерпретацію досвіду та виявлення смислів, що формуються у процесі взаємодії.

У контексті даного дослідження це дає можливість розглядати групову роботу не лише як сукупність впливів, а як *процес*, у якому відбувається поступова зміна стану учасниць через *взаємодію, підтримку та спільне проживання досвіду*.

У сучасних дослідженнях соціальної роботи дедалі більшого значення набувають якісні методологічні підходи, що робить можливим дослідити індивідуальний досвід клієнтів, особливості їхнього соціального функціонування у групах взаємодії.

Застосування якісних методів є особливо важливим у роботі з вразливими групами населення, до яких належать внутрішньо переміщені жінки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти їхні переживання, потреби та ресурси відновлення [12].

Методологічною основою дослідження є *гуманістичний, клієнтоорієнтований, феноменологічний та системний підходи*, що визначають логіку збору та інтерпретації емпіричних даних.

Гуманістичний підхід у межах дослідження розглядається як орієнтація на створення безпечного простору взаємодії, в якому важливими є емпатія, прийняття та підтримка учасниць. У такому контексті він проявляється у фокусі на переживаннях жінок та їхньому емоційному стані під час групової роботи.

Клієнтоорієнтований підхід у дослідженні розкривається через увагу до індивідуального досвіду учасниць, їхніх потреб та ресурсів, а також відмову від нав'язування інтерпретацій, що передбачає спостереження за процесом самовираження жінок у групі та їхньою участю у взаємодії.

Феноменологічний підхід у межах дослідження використовується для аналізу суб'єктивного досвіду учасниць та значень, які вони надають власним переживанням, що дозволяє розглядати групову роботу не лише як форму допомоги, а як простір проживання досвіду.

Системний підхід забезпечує розуміння групи як цілісного процесу взаємодії, у якому важливими є не лише індивідуальні зміни, а й динаміка

міжособистісних зв'язків, формування підтримки та взаємного впливу учасниць.

Окрему увагу у дослідженні приділено дотриманню етичних принципів соціальної роботи, що є особливо важливими при роботі з людьми, які пережили травматичний досвід вимушеного переміщення. До основних етичних принципів дослідження належать добровільність участі, конфіденційність отриманої інформації, повага до гідності учасників та недопущення повторної травматизації.

Особливого значення дотримання *етичних принципів* набуває у дослідженнях, що здійснюються за участю внутрішньо переміщених жінок як вразливої соціальної групи, яка може перебувати у стані підвищеної емоційної чутливості. У зв'язку з цим дослідження було організовано з *урахуванням необхідності мінімізації ризиків повторної травматизації, уникнення примусу до участі або саморозкриття, а також забезпечення поваги до особистих меж учасниць.*

Етична організація дослідження ґрунтувалася на загально визнаних принципах соціальної роботи та дослідницької діяльності, зокрема *принципах «не нашкодь», поваги до гідності та автономії особистості, добровільної участі, конфіденційності та відповідальності дослідника.* Важливими орієнтирами виступали також *емпатія, безоцінювальне ставлення та чутливість до індивідуального досвіду учасниць.*

У практичному вимірі це проявлялося у *створенні безпечного простору* взаємодії, в якому учасниці мали можливість самостійно визначати рівень своєї включеності, відмовлятися від виконання окремих завдань або утримуватися від саморозкриття без будь-якого тиску. Жодна з форм роботи не передбачала прямої актуалізації травматичного досвіду; натомість використовувалися м'які, ресурсно орієнтовані та опосередковані форми взаємодії.

Конфіденційність забезпечувалася шляхом узагальнення отриманих даних та відсутності ідентифікації особистих відомостей учасниць у процесі

їх обробки та представлення результатів. Всі учасниці були проінформовані про мету дослідження, його характер та мали можливість добровільно приймати рішення щодо участі.

Дотримання зазначених принципів відповідає сучасним етичним стандартам соціальної роботи та досліджень у сфері підтримки вразливих груп населення [35].

Таким чином, поєднання гуманістичного, клієнтоорієнтованого, феноменологічного та системного підходів, а також використання якісної методології дозволяє комплексно дослідити особливості групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками.

Центральним у дослідженні є клієнтоорієнтований підхід, що забезпечує зосередження на індивідуальному досвіді, потребах та ресурсах учасниць, тоді як інші підходи доповнюють його, формуючи цілісне бачення групової взаємодії.

Використання якісної методології та соціально-психологічного аналізу дозволяє дослідити зміст і динаміку змін у стані учасниць, а також процеси взаємодії та формування міжособистісних зв'язків у групі.

Дотримання етичних принципів забезпечує безпечність взаємодії, чутливість до досвіду учасниць і мінімізацію ризиків повторної травматизації.

У сукупності це формує методологічне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки.

2.2. База дослідження та характеристика досліджуваної групи

Емпіричне дослідження проводилося на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Save Ukraine”», діяльність якої спрямована на надання комплексної гуманітарної та соціальної підтримки сім'ям, що постраждали від збройної агресії в Україні.

Організація була заснована у 2014 році та функціонує як міжнародна гуманітарна структура, діяльність якої зосереджена на координації громадських ініціатив, волонтерських та партнерських програм з метою надання допомоги людям, які постраждали від війни в Україні, з особливим акцентом на захисті дітей та підтримці сімей.

Одним із ключових напрямів діяльності організації є евакуація сімей із прифронтових та тимчасово окупованих територій, а також проведення гуманітарних місій із повернення до України насильно депортованих дітей. Станом на березень 2026 року команда благодійної організації врятувала з окупованих територій України та Росії понад 1160 дітей [41].

Окрім цього, організація надає юридичну, логістичну та соціальну підтримку сім'ям у процесі повернення дітей, оформлення необхідних документів та отримання соціальної допомоги.

Діяльність організації ґрунтується на гуманітарних принципах Організації Об'єднаних Націй, зокрема принципах гуманності, нейтральності, неупередженості та незалежності. Це передбачає надання допомоги без дискримінації, відповідно до реальних потреб постраждалих та з дотриманням принципу поваги до людської гідності [45].

Важливим напрямом її діяльності є реалізація програм соціально-психологічної підтримки для сімей, які перебувають у ситуації вимушеного переміщення.

Безпосереднім місцем проведення емпіричного дослідження став один із просторів організації у селі Гатне Київської області, де здійснюються групові заняття для внутрішньо переміщених жінок.

Система підтримки у межах діяльності організації передбачає індивідуальну оцінку потреб кожної родини та формування індивідуального плану допомоги. Фахівці забезпечують соціальний супровід сімей, психологічну підтримку, допомогу у відновленні документів, доступ до соціальних послуг та освітню підтримку дітей.

Одним із важливих компонентів діяльності є соціально-психологічна підтримка дорослих членів сімей, зокрема жінок, які пережили досвід вимушеного переміщення, втрати стабільності, соціальних зв'язків та безпечного життєвого середовища. У цьому контексті значну роль відіграють групові форми роботи, які створюють простір для взаємної підтримки, обміну досвідом та поступового відновлення внутрішніх ресурсів [12].

Вибір даної організації як бази дослідження зумовлений тим, що вона поєднує надання комплексної гуманітарної допомоги з реалізацією програм соціально-психологічної підтримки, що створює унікальні умови для вивчення групових форм роботи з внутрішньо переміщеними жінками. Наявність стабільно функціонуючих груп та залучення фахівців різних напрямів дозволяє розглядати діяльність організації як репрезентативне середовище для дослідження ефективності групової роботи.

У межах емпіричного дослідження було здійснено спостереження за груповими заняттями для внутрішньо переміщених жінок, які перебували у зазначеному просторі організації.

Групові заняття проводилися у форматі малих груп та включали різні підходи, зокрема арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та обговорювальні практики. Кожен формат мав власну специфіку, однак загальною метою було створення безпечного простору для вираження переживань, взаємної підтримки та поступової стабілізації емоційного стану учасниць.

Загалом у дослідженні взяли участь орієнтовно 12 жінок віком від 35 до 60 років, які мали досвід вимушеного переміщення та брали участь у групових формах соціально-психологічної підтримки. Учасниці мали різний освітній та соціальний досвід, що зумовлено умовами вимушеного переміщення та зміною життєвих обставин. Склад груп міг змінюватися залежно від потреб учасниць та особливостей організації занять.

Учасниці дослідження перебували у стані підвищеної емоційної напруги, що проявляється у відчутті тривожності, невизначеності майбутнього, труднощах у плануванні та зниженні відчуття контролю над

власним життям. Для багатьох жінок характерним є переживання втрати звичних соціальних ролей, зв'язків та життєвого укладу. Водночас спостерігалася потреба у підтримці, прийнятті та відновленні відчуття належності до спільноти.

Відбір учасниць здійснювався за принципом доступності та добровільної участі у групових заняттях, що відповідає практиці якісних досліджень у соціальній роботі [12].

У процесі організації дослідження враховано особливості роботи з вразливою групою населення, зокрема обмеження щодо застосування прямих методів опитування. З метою недопущення повторної травматизації учасниць та з урахуванням внутрішніх правил організації, проведення анкетування та індивідуальних інтерв'ю з жінками не здійснювалося.

Зазначені обмеження зумовили переважне використання якісних методів дослідження, що дають можливість глибше зрозуміти переживання та досвід учасниць у природному середовищі взаємодії, проте водночас обмежують можливість кількісного узагальнення отриманих результатів.

Отже, емпіричне дослідження здійснювалося на базі організації, що забезпечує комплексну підтримку внутрішньо переміщених осіб, зокрема жінок у складних життєвих обставинах. Досліджувана група характеризується досвідом вимушеного переміщення та потребою у соціально-психологічній підтримці. Особливості організації дослідження та обрані методи зумовлені етичними принципами роботи з вразливими групами та спрямовані на забезпечення безпечного дослідницького середовища.

2.3. Методи та інструментарій збору емпіричних даних

Збір емпіричних даних у межах дослідження здійснювався із використанням *якісних методів*, що відповідають обраному методологічному підходу. Дослідження містить три взаємопов'язані компоненти: спостереження за груповими процесами, напівструктуровані інтерв'ю з фахівцями та тренінгове втручання як елемент емпіричного дослідження.

У межах емпіричного дослідження використано *метод включеного спостереження*, що дозволяє безпосередньо дослідити особливості групової взаємодії внутрішньо переміщених жінок у процесі участі в групових заняттях.

Спостереження здійснювалося під час різних форм групової роботи, зокрема арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих занять, а також у межах програми «Позитивне батьківство», спрямованої на підтримку батьків у питаннях взаємодії з дітьми та формування безпечного сімейного середовища.

Незважаючи на загальну орієнтацію програми на батьківство, учасниками цих груп є переважно жінки, що додатково підтверджує тенденцію покладання основного емоційного та виховного навантаження на жінок у ситуації вимушеного переміщення.

Параметри спостереження визначені *відповідно до теоретичної моделі* дослідження та включали індикатори функцій, механізмів і результатів групової роботи.

Зокрема, фіксувалися прояви емоційної підтримки та нормалізації досвіду, включення у взаємодію та обміну досвідом, а також зміни у стані та відкритості учасниць.

Фіксація зазначених індикаторів здійснювалася з урахуванням динаміки групового процесу, зокрема змін у рівні залученості учасниць, характеру їх взаємодії та емоційних реакцій.

Це дозволило розглядати групову роботу не як сукупність окремих дій, а як цілісний процес, у межах якого відбуваються поступові зміни у стані та поведінці учасниць.

Джерелом емпіричних даних стали авторські записи та нотатки, які були узагальнені та структуровані відповідно до визначених індикаторів дослідження у вигляді протоколів спостереження.

На основі узагальнення протоколів спостереження було виокремлено повторювані поведінкові прояви учасниць, які були використані як основа для подальшого аналізу у третьому розділі.

Другим *методом* емпіричного дослідження було використання *напівструктурованого інтерв'ю*, яке дозволило отримати професійний погляд фахівців на особливості організації та проведення групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками.

Інтерв'ю проводилися з фахівцями організації, які безпосередньо залучені до роботи з даною категорією клієнтів, зокрема кейс-менеджером, фахівцем з тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапевтом.

Метою інтерв'ю було з'ясувати особливості організації групової роботи, її вплив на емоційний стан учасниць, а також виявити ключові механізми соціально-психологічної підтримки у груповому форматі.

Зміст інтерв'ю структурований відповідно до визначених дослідницьких завдань та включав такі тематичні блоки:

- Блок 1. Формат та організація роботи – питання щодо видів групових занять, їх структури та особливостей проведення;
- Блок 2. Початковий стан учасниць – виявлення емоційного стану жінок на початку участі у груповій роботі;
- Блок 3. Динаміка змін – аналіз змін у стані та поведінці учасниць у процесі участі у групових заняттях;
- Блок 4. Групова взаємодія – особливості комунікації, формування довіри та взаємної підтримки у групі;
- Блок 5. Механізми впливу – фактори, що забезпечують ефективність групової роботи;
- Блок 6. Обмеження та складнощі - труднощі у проведенні групових занять та взаємодії з учасницями.

Інтерв'ю мали напівструктурований характер і проводилися за попередньо підготовленим переліком запитань із можливістю уточнення та розширення відповідей у процесі спілкування (див. Додаток А). У тексті

дослідження для позначення емпіричних матеріалів використано такі скорочення: F1–F3 – інтерв'ю з фахівцями (див. Додаток Б).

Третім методом емпіричного дослідження виступало тренінгове заняття як формувальний елемент дослідження.

У межах дослідження було розроблено програму з п'яти тренінгових занять, побудовану відповідно до логіки теоретично узагальненої моделі впливу групової роботи.

Апробацію програми здійснено на прикладі одного тренінгового заняття, що дало можливість простежити особливості групової взаємодії та зміни у стані учасниць у процесі роботи.

За результатами спостережень, напівструктурованого інтерв'ю з фахівцями, було встановлено, що у частині групових занять, зокрема у форматі програм, орієнтованих на батьківство, взаємодія часто має більш структурований та інформаційний характер. У таких умовах можливості для відкритого висловлення власного досвіду та емоцій можуть бути обмеженими.

Також і у процесі тілесно-орієнтованих та інших терапевтичних форматів зафіксували виражену потребу учасниць у виговоренні, обговоренні власного досвіду та включенні у взаємодію.

Фахівці також *відзначали важливість створення умов, у яких жінки можуть бути активними учасницями процесу, а не лише отримувачами інформації.*

Програма тренінгових занять побудована відповідно до логіки теоретичної моделі, що передбачає послідовний перехід від реалізації функцій групової роботи через механізми взаємодії до формування соціально-психологічних результатів.

Кожне заняття спрямоване на актуалізацію окремих функцій групової роботи, зокрема емоційної підтримки, нормалізації досвіду, обміну стратегіями, відновлення соціальних зв'язків та активізації участі.

Метою програми тренінгових занять є актуалізація групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Структура тренінгових занять включає елементи обговорення, вправи на усвідомлення власних ресурсів та взаємодію в групі. Тренінгові заняття побудовано як послідовність етапів, спрямованих на поступове включення учасниць у взаємодію, зниження напруги та створення безпечного простору для самовираження.

У межах апробації проведено заняття №4 «Відновлення соціальних зв'язків», що відповідає функції розвитку взаємодії та формування відчуття спільності. У занятті брали участь шість учасниць та двоє фахівців, які долучилися до спостереження за процесом групової взаємодії (див. Додаток В).

На початковому етапі використано вправи на знайомство та встановлення контакту, що дозволило сформуванню відчуття безпеки та знизити рівень тривожності.

Особливу увагу приділено створенню атмосфери прийняття, відкритості та добровільності участі.

Наступний етап включав обговорювальні елементи, спрямовані на актуалізацію особистого досвіду учасниць та створення можливості для виговорення. Ці вправи були орієнтовані на нормалізацію переживань, формування відчуття спільності та зменшення відчуття ізоляваності.

У структурі тренінгового заняття було використано вправи, спрямовані на усвідомлення власних ресурсів, що передбачали виявлення внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки. Їх виконання сприяло посиленню відчуття внутрішньої опори та здатності справлятися з труднощами.

Завершальний етап заняття включав вправи на взаємодію та обмін підтримкою, що сприяло формуванню довіри між учасницями та закріпленню досвіду групової взаємодії як ресурсу.

У процесі проведення тренінгового заняття *здійснено спостереження за груповою динамікою щодо проявів взаємодії, підтримки та змін у стані учасниць* відповідно до визначених індикаторів дослідження. Детальний зміст та структура тренінгових занять подані у Додатку В.

Джерелом емпіричних даних стали рефлексивні звіти, підготовлені після проведення тренінгового заняття, зокрема звіти автора дослідження (тренера), ко-тренера та одного з фахівців організації.

Рефлексивні звіти використовувалися для доповнення результатів спостереження та більш глибокого розуміння процесів, що відбувалися у групі. Вони дозволили зафіксувати суб'єктивне бачення групової динаміки, емоційного стану учасниць та ключових моментів взаємодії.

У тексті дослідження для позначення джерел емпіричних даних використано такі скорочення: R1–R3 – рефлексивні звіти. Фрагменти рефлексивних звітів та інтерв'ю з фахівцями подано у Додатку Г.

У процесі емпіричного дослідження особлива увага приділялася *етичній організації тренінгового заняття* як формувального елемента дослідження.

Зважаючи на вразливий стан жінок як внутрішньо переміщених осіб, створення безпечного середовища взаємодії було одним із ключових завдань.

Участь у тренінгових заняттях була *повністю добровільною, без примусу до висловлення особистого досвіду чи емоцій*. Учасниці мали можливість самостійно визначати рівень своєї включеності у *вправи та обговорення, зокрема залишатися у спостережній позиції*.

Значна увага приділялася дотриманню психологічної безпеки, що передбачало відсутність оцінювання висловлювань, прийняття різних форм реакцій та підтримку індивідуальних меж кожної учасниці. Конфіденційність забезпечувалася шляхом узагальнення отриманих даних та недопущення ідентифікації учасниць у тексті дослідження.

Таким чином, у межах емпіричного дослідження застосовано комплекс якісних методів збору емпіричних даних, а саме – включене спостереження,

напівструктуровані інтерв'ю, тренінгові заняття як формувальний елемент та аналіз рефлексивних звітів.

Поєднання зазначених методів дозволило отримати цілісне уявлення про особливості групової взаємодії та механізми соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. Зазначений інструментарій відповідає меті дослідження та забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваного явища з урахуванням його динаміки та контексту.

2.4 Методи обробки та інтерпретації результатів дослідження

Обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних здійснювалися із використанням якісного змістового аналізу, що відповідає обраному методологічному підходу дослідження [12].

З урахуванням специфіки зібраного матеріалу, який включав протоколи включеного спостереження, напівструктуровані інтерв'ю з фахівцями та рефлексивні звіти, аналіз даних здійснювався поетапно.

На першому етапі проводилося первинне опрацювання емпіричного матеріалу, що передбачало впорядкування записів спостереження, узагальнення відповідей фахівців та структурування рефлексивних звітів.

На другому етапі здійснювалося виділення змістових одиниць, що відображали окремі прояви групової взаємодії. Такими одиницями виступали висловлювання учасниць, поведінкові реакції, прояви взаємодії та підтримки, а також спостережувані зміни у стані жінок [30].

На третьому етапі проводилося кодування отриманого матеріалу відповідно до індикаторів, визначених на основі теоретичної моделі дослідження.

Зокрема, виділені змістові одиниці співвідносилися з такими категоріями, як функції групової роботи (емоційна підтримка, нормалізація досвіду, обмін стратегіями, відновлення соціальних зв'язків, активізація участі), механізми їх реалізації та результати впливу на стан учасниць.

На наступному етапі здійснювалося узагальнення закодованих даних шляхом їх об'єднання у смислові групи відповідно до визначених категорій. Це дозволило виявити повторювані патерни у поведінці та взаємодії учасниць, а також систематизувати емпіричний матеріал. Для підвищення наочності результатів використовувалася квантифікація окремих проявів, що передбачала підрахунок частоти фіксації визначених індикаторів у протоколах спостереження. Отримані дані були узагальнені у вигляді таблиці, що дозволило відобразити інтенсивність проявів досліджуваних показників та структурувати результати аналізу.

Інтерпретація результатів здійснювалася шляхом зіставлення даних, отриманих із різних джерел – протоколів спостереження, інтерв'ю з фахівцями та рефлексивних звітів. Таке поєднання дозволило уточнити зміст виявлених явищ, виявити їхні спільні та відмінні характеристики, а також підвищити достовірність отриманих висновків.

Таким чином, використання якісного змістового аналізу з поетапним виділенням, кодуванням та узагальненням емпіричних даних, доповнене елементами квантифікації та зіставленням різних джерел інформації, забезпечило можливість глибокого та комплексного аналізу процесів групової взаємодії у дослідженні.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологію та організацію емпіричного дослідження групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок.

Дослідження здійснювалося на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Save Ukraine”» та охоплювало жінок зі статусом внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у тимчасових умовах проживання та беруть участь у групових формах підтримки.

Емпіричне дослідження було організовано як комплекс взаємопов'язаних компонентів, що включали включене спостереження за

груповими процесами, напівструктуровані інтерв'ю з фахівцями та проведення тренінгового заняття як формувального елементу дослідження. Рефлексивні звіти, підготовлені за результатами тренінгу, також виступили додатковим джерелом емпіричних даних.

Збір даних здійснювався із використанням якісних методів, що дозволило дослідити особливості групової взаємодії, емоційного стану учасниць та механізми соціально-психологічної підтримки.

Обробка результатів передбачала використання якісного змістового аналізу, кодування емпіричного матеріалу відповідно до визначених індикаторів, а також елементів квантифікації даних, що забезпечило можливість систематизації спостережень та виявлення інтенсивності проявів досліджуваних показників.

Таким чином, обрана методологія дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу особливостей групової роботи та створює основу для подальшого представлення й інтерпретації емпіричних результатів у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДОСВІДУ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Реалізація функцій групової роботи у процесі участі внутрішньо переміщених жінок

Аналіз емпіричних даних (протоколи спостереження, рефлексивні звіти та інтерв'ю з фахівцями) дозволяє простежити групову роботу як комплексний процес, що реалізується через взаємопов'язані функції: емоційну підтримку, нормалізацію досвіду, обмін стратегіями, відновлення соціальних зв'язків та активізацію участі.

На початковому етапі участі у групових заняттях стан учасниць характеризується підвищеним рівнем емоційної напруги, що проявляється у розгубленості, страху, закритості та недовірі.

Зокрема, фахівці в усіх трьох інтерв'ю відзначають, що жінки приходять «налякані, напружені, не розуміють, де вони опинились», а також демонструють «скутість, напруженість, закритість».

У рефлексивних звітах ці стани відображені через метафоричні описи: «втома», «перевантаженість», «емоційна виснаженість», що свідчить про початкову емоційну дестабілізацію, зумовлену досвідом переміщення та тривалим стресом.

Цей стан також пов'язаний із високим рівнем відповідальності, яку жінки змушені нести в умовах переміщення. За словами фахівчині з арт-терапії, вони виконують роль «командирів» у своїх сім'ях: організовують побут, піклуються про дітей і вирішують питання майбутнього. Унаслідок цього їхній стан супроводжується постійною зайнятістю думками, труднощами зі сном та неможливістю повноцінно відпочити [F3].

Для узагальнення спостережень за процесом групових занять проаналізовано повторювані поведінкові прояви учасниць, зафіксовані у протоколах спостереження та рефлексивних звітах, а також уточнені на основі інтерв'ю з фахівцями, включені ті прояви, що найчастіше повторюються у процесі групової роботи.

Кількісна інтерпретація даних здійснювалася на основі контент-аналізу з підрахунком частоти повторюваних поведінкових проявів, що дало можливість виявити домінуючі тенденції групової взаємодії. Зокрема, здійснювався *аналіз протоколів спостереження, рефлексивних звітів та інтерв'ю з фахівцями.*

Кожен прояв розглядався як окрема одиниця аналізу та враховувався у випадках його повторюваності в різних епізодах групової взаємодії, що дозволило систематизувати емпіричні дані та виявити найбільш типові прояви досліджуваних процесів [30].

Отримані кількісні показники мають інтерпретаційний характер і використовуються для узагальнення та підтвердження виявлених якісних тенденцій (див. Рис. 3.1).

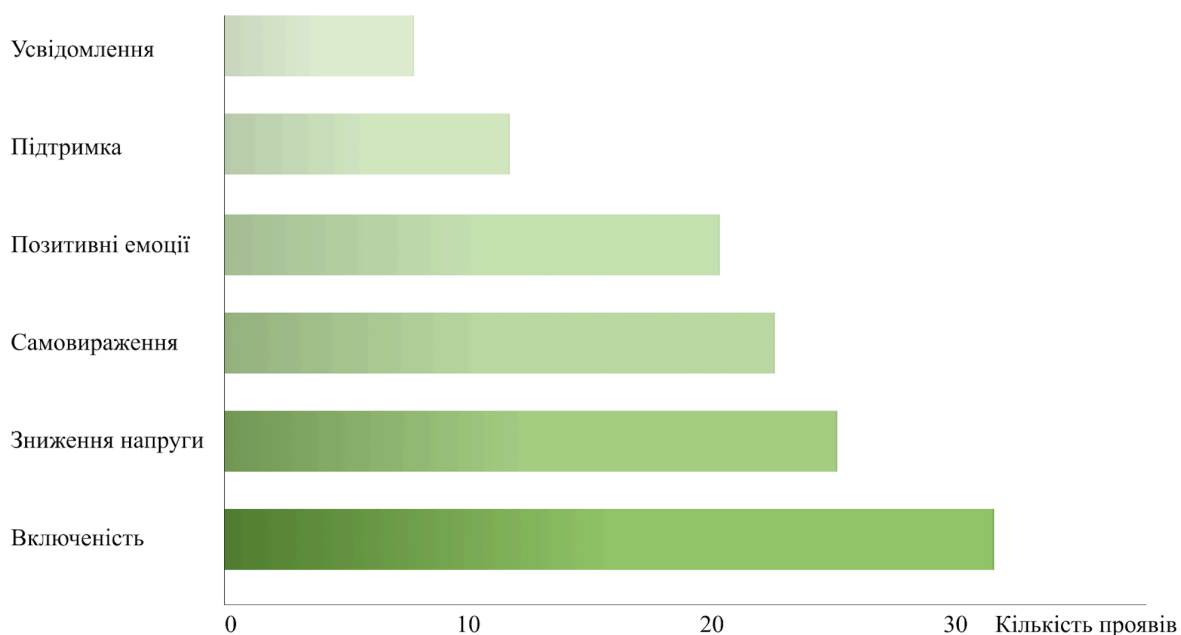


Рис. 3.1. Поведінкові прояви учасниць у процесі групових занять

Аналіз кількісних показників (див. Рис. 3.1) свідчить про те, що найбільш вираженими проявами групової взаємодії є включеність у взаємодію (32), зниження емоційної напруги (25) та самовираження учасниць (23). Це вказує на активний характер групового процесу та значущість

безпечного середовища, яке сприяє відкритості та поступовому включенню учасниць у взаємодію.

Менш вираженими, але змістовно важливими є прояви позитивних емоцій (20) та усвідомлення власного досвіду (8), що відображає поступовий характер внутрішніх змін у процесі групової роботи.

Водночас, відносно нижча частота прямих проявів емоційної підтримки (12) може пояснюватися тим, що підтримка у групі часто проявляється не лише у словах, а й у невербальних реакціях – погляді, кивках, співпереживанні, загальній атмосфері взаємодії. У зв'язку з цим вона не завжди фіксується як окремий поведінковий прояв.

Отримані результати свідчать про те, що групова взаємодія має поетапний характер: на початкових етапах домінує включення у взаємодію та зниження емоційної напруги, тоді як більш глибокі прояви - усвідомлення власного досвіду та емоційна підтримка - формуються поступово.

Це підтверджує, що групова робота виступає не лише як простір взаємодії, а як *процес, у межах якого відбувається послідовне розгортання внутрішніх змін.*

Результати аналізу дозволяють перейти до більш детального *розгляду проявів кожної функції групової роботи у процесі взаємодії.*

Розглянемо особливості прояву *емоційної підтримки*. У процесі групової взаємодії вона проявляється у створенні безпечного простору, де жінки можуть відкрито виражати свої переживання.

Зазначене підтверджується випадками, коли учасниці дозволяють собі емоційні реакції (наприклад, плач), після чого отримують підтримку і стабілізуються: *«Після цього вдалося її стабілізувати, підтримати, і вона вийшла вже в більш спокійному стані»* [F1]. Зазначений досвід сприяє зниженню внутрішньої напруги та стабілізації емоційного стану.

Описаний процес підтверджується також прикладами з практики арт-терапевтичних занять, у межах яких учасниці через символічні образи

отримують можливість м'якого вираження переживань та відновлення внутрішньої опори.

Зокрема, у процесі правопівкульного малювання використовувався образ верби як символу життєстійкості та здатності до відновлення, що сприяло емоційному розвантаженню та зниженню внутрішньої напруги навіть після пережитих стресових подій.

Показовим є також приклад, зафіксований під час вільного малювання, коли одна з учасниць зобразила маки та, пояснюючи свій малюнок, зазначила, що вони нагадують їй про дім, де *«завжди цвіли маки»*.

Звернення до особистісно значущих образів свідчить про актуалізацію індивідуального досвіду та емоційного зв'язку з безпечними спогадами, що сприяє зниженню напруги та відновленню відчуття внутрішньої опори.

Важливим аспектом емоційної підтримки є можливість бути почутою. За даними інтерв'ю, *«можливість виговоритися»* визначається як значущий чинник позитивних змін.

Кейс-менеджер зазначає: *«Можливість виговоритися. Коли жінки отримують простір для власної історії – це найсильніше впливає»* [F2].

У рефлексивних звітах також зафіксовано, що навіть за наявності суперечливих висловлювань учасниці активно діляться власним досвідом, що свідчить про внутрішню потребу у проговоренні та отриманні підтримки.

Емоційна підтримка реалізується і через взаємне співпереживання та ідентифікацію досвіду. Учасниці відзначають, що досвід інших *«відгукується»* і дає відчуття підтримки, а усвідомлення *«я не одна»* знижує рівень напруження та тривожності, що сприяє нормалізації емоційного стану та зменшенню відчуття ізоляції.

Поява позитивних емоційних проявів також виступає індикатором стабілізації. Зокрема, у рефлексивних звітах фіксується поява гумору, легкості, відчуття тепла та вдячності [R2], а фахівці відзначають, що *«покращується настрій навіть після одного заняття»*.

Водночас емоційна підтримка не обмежується вербальними формами, а проявляється і в невербальній взаємодії – тілесному контакті, спільних діях, емоційному відгуку учасниць одна на одну.

У протоколах спостереження зафіксовано випадки, коли група підтримувала учасницю через тілесну присутність (обійми за згодою), що посилювало відчуття безпеки та прийняття.

Крім того, важливим результатом є формування навичок саморегуляції: учасниці починають використовувати техніки дихання, руху та стабілізації, що сприяє кращому справлянню зі стресом [F1]. Це вказує на поступове засвоєння інструментів самопідтримки у процесі групової роботи.

Далі розглянемо *нормалізацію досвіду*. Ця функція проявляється у процесі групової взаємодії через те, що учасниці починають помічати, що їхні переживання є подібними до досвіду інших жінок.

Зазначене проявляється у висловлюваннях та реакціях, коли досвід інших *«відгукується»* і сприймається як близький або зрозумілий. У рефлексивних звітах зазначається, що *«учасниці відзначають, що їм відгукується досвід інших жінок і це дає відчуття підтримки»* [R2], що сприяє формуванню відчуття спільності та зниженню емоційної напруги.

Важливим є те, що навіть учасниці, які на початку зазначають, що досвід інших для них не є значущим, у процесі занять активно включаються у розповіді про власні ситуації, свідчить про потребу у співвіднесенні власного досвіду з досвідом інших та його переосмисленні [R1].

За даними інтерв'ю, ключовим моментом є усвідомлення спільності переживань: *«коли жінки бачить, що в інших теж не виходить, це їх заспокоює»* [F1]. Також підкреслюється значення відчуття належності до групи [F2], що сприяє більш м'якому ставленню до власних переживань і зниженню внутрішнього тиску.

Нормалізація досвіду проявляється не лише через прямі висловлювання, а й через загальну атмосферу взаєморозуміння. У рефлексивних спостереженнях зазначається, що у групі формується відчуття

тепла, довіри та взаємної підтримки, а досвід інших може *резонувати* навіть без прямого проговорення [R1; R2].

Наступним розглянемо *обмін стратегіями подолання складних життєвих ситуацій*. У груповій взаємодії ця функція проявляється у тому, що учасниці не лише діляться переживаннями, а й передають одна одній способи справляння з труднощами – як у прямому обговоренні, так і через особисті приклади.

У рефлексивних звітах зазначається, що жінки «діляться тим, що їм допомагає у повсякденному житті» [R1], це формує простір взаємного навчання.

У межах обговорень учасниці називають як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Зокрема, у вправі «Джерела моєї сили» вони відзначали значення віри, надії, мрій, підтримки близьких і стабільності у повсякденному житті [R1]. Це свідчить про усвідомлення власних ресурсів і способів самопідтримки.

Обмін відбувається у ненав'язливій формі – через слухання, спостереження та включення у спільний процес, без прямого нав'язування чи оцінювання. За даними інтерв'ю, фахівці підкреслюють, що груповий формат дозволяє «навчатися через досвід інших» [F2], що сприяє формуванню більш гнучких способів реагування.

Відновлення соціальних зв'язків у процесі групової взаємодії спостерігається як поступове відновлення контактів між учасницями. На початкових етапах жінки взаємодіють обережно та зберігають дистанцію, що відображено у рефлексивних звітах («скутість і закритість учасниць») [R3].

Однак у процесі занять з'являється більше відкритості: учасниці починають реагувати одна на одну, включатися у спільні обговорення та ділитися досвідом.

Подальший розвиток взаємодії проявляється у формуванні більш стійких контактів – зокрема, жінки починають приходити на заняття разом, що свідчить про перехід від індивідуальної присутності до спільної участі.

За даними інтерв'ю, частина учасниць продовжує спілкування і після завершення перебування у центрі [F1], що вказує на формування стійких соціальних зв'язків поза межами групи.

Розглянемо *активізацію участі*. У процесі групової взаємодії вона проявляється у поступовому включенні учасниць у взаємодію. На початкових етапах частина жінок займає спостережну позицію, що пов'язано з внутрішньою напругою та обережністю. Водночас у процесі занять спостерігається розширення форм участі: учасниці починають активніше включатися у справи та обговорення [R3].

Активізація часто відбувається через діяльність – зокрема, під час творчих або тілесних вправ, де з'являється зосередженість і включення у спільний ритм [R1].

Важливо, що участь може проявлятися не лише через активну взаємодію, а й через саму присутність у групі. За словами фахівця, «навіть якщо людина просто присутня у групі, це вже має вплив» [F3].

Показовою є також індивідуальна динаміка включення учасниць у діяльність. Зокрема, зафіксовано випадок, коли одна з учасниць на початку заняття висловлювала сумнів у власних здібностях, зазначаючи, що «*нічого не вийде*», оскільки раніше не мала досвіду виконання подібних завдань.

Однак у процесі діяльності її залученість поступово зростала, і наприкінці заняття вона вже позитивно оцінювала власний результат, підкреслюючи, що «*в неї виходить*», а також почала підтримувати інших учасниць.

Зазначене свідчить про поступову активізацію участі, зростання впевненості у власних можливостях та формування позитивного досвіду взаємодії, що має особливе значення в умовах вимушеного переміщення, коли жінки часто втрачають відчуття контролю над власним життям та можливість впливати на ситуацію. Поступове включення у діяльність сприяє відновленню відчуття суб'єктності та активної позиції.

Отже, результати аналізу емпіричних даних дозволяють розглядати групову роботу як цілісний процес, у межах якого реалізуються взаємопов'язані функції: *емоційна підтримка, нормалізація досвіду, обмін стратегіями, відновлення соціальних зв'язків та активізація участі.*

Встановлено, що на початкових етапах участі жінки перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, що проявляється у закритості, тривожності та обережності у взаємодії. У процесі групових занять відбувається поступове зниження напруги, зростання відкритості та включеності у взаємодію.

Аналіз поведінкових проявів свідчить, що найбільш вираженими є включеність у взаємодію, зниження емоційної напруги та самовираження, що вказує на формування безпечного простору та активний характер групового процесу.

Водночас більш глибокі прояви – усвідомлення власного досвіду та взаємна підтримка – формуються поступово та мають відтермінований характер.

Виявлено, що реалізація функцій групової роботи забезпечує не лише емоційну стабілізацію, а й сприяє відновленню соціальних зв'язків, розвитку навичок саморегуляції та формуванню більш активної, суб'єктної позиції учасниць.

Таким чином, групова робота виступає як ефективний інструмент соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок, оскільки створює умови для поступового відновлення внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності та інтеграції досвіду у безпечному соціальному середовищі.

3.2. Механізми групової взаємодії як основа соціально-психологічної підтримки

У процесі аналізу емпіричних даних було *встановлено*, що *ефективність групової роботи значною мірою зумовлена дією певних*

механізмів групової взаємодії. Саме вони створюють умови для виникнення соціально-психологічної підтримки у групі.

Формування безпечного середовища у груповій роботі відбувається в атмосфері безпеки через особливості організації взаємодії, які забезпечують відчуття контролю, прийняття та відсутності тиску.

Як показують результати інтерв'ю та спостережень, саме безпечне середовище створює умови для поступового включення учасниць у груповий процес та подальших змін їхнього стану.

За даними інтерв'ю, важливим компонентом є можливість учасниць впливати на умови взаємодії та озвучувати власні потреби. Зокрема, жінки можуть визначати межі участі, наприклад, просити не здійснювати фотофіксацію або обмежити відкритість простору, що враховується у процесі роботи [F1]. Зазначене свідчить про формування суб'єктної позиції та відчуття контролю над ситуацією.

Важливим індикатором безпечного середовища є також відсутність примусу до участі. Як зазначають фахівці, *«не можна змушувати – це сприймається як насильство»*, а *«людина бере рівно стільки, скільки готова»* [F3]. Такий підхід забезпечує можливість поступового включення у взаємодію без додаткового психологічного навантаження.

Крім цього, атмосфера безпеки формується через *гнучкість організації занять*. Зокрема, фахівці підкреслюють необхідність адаптації процесу до стану групи: *«заняття змінюється прямо в процесі»*, *«потрібно підлаштовуватись під групу»* [F1]. Описаний процес дозволяє враховувати актуальні потреби учасниць та підтримувати їхній ресурсний стан.

Окремої уваги заслуговує можливість перебування у групі без активного включення. За даними інтерв'ю, навіть за умови мовчазної присутності *«група все одно працює»* [F3], що свідчить про значущість самого перебування у спільному просторі як чинника впливу.

Також формування безпеки пов'язане з обережністю у виборі змісту взаємодії та *запобіганням повторній травматизації*. Фахівці наголошують на

важливості конфіденційності, делікатності формулювань і врахування індивідуального стану кожної учасниці [F2].

Таким чином, атмосфера безпеки у груповій роботі формується через поєднання можливості впливу на умови взаємодії, відсутності примусу, гнучкості процесу та чутливості до стану учасниць, що створює основу для подальших змін у груповій динаміці.

У процесі групової взаємодії одним із ключових механізмів виступає *усвідомлення спільності досвіду*, яке формується через співвідношення власних переживань із досвідом інших учасниць та поступове включення у спільний простір обговорення.

За даними інтерв'ю, одним із ключових чинників цього процесу є можливість почути історії інших жінок у подібній життєвій ситуації.

Фахівці зазначають, що у процесі взаємодії учасниці починають помічати спільні елементи досвіду: *«Жінки починають говорити про себе, про сім'ю, про дітей... і бачать, що в інших є схожі історії»* [F2]. Це сприяє більш вільному включенню у групову взаємодію та зменшенню відчуття *ізолюваності*.

Особливістю цього механізму є те, що він реалізується не лише через прямі висловлювання, а й через сам процес перебування у групі. Зокрема, за спостереженнями фахівців, навіть без активної участі жінки можуть включатися у спільне поле взаємодії: *«Навіть якщо людина мовчить і не включається – група все одно працює. Присутність уже є результатом»* [F3]. Це створює можливість співвідносити власний досвід із досвідом інших без необхідності негайного саморозкриття.

Важливу роль відіграє також можливість спостерігати за діями інших учасниць. Як зазначається в інтерв'ю, у процесі спільної діяльності жінки бачать: *«в інших теж не виходить»* [F3], що сприяє зниженню внутрішньої напруги та формує більш прийнятне ставлення до власного досвіду. Такий ефект зменшує *внутрішній тиск і підтримує більш реалістичне сприйняття власних можливостей*.

Крім того, усвідомлення спільності досвіду посилюється через спільні теми, інтереси та життєві обставини. Фахівці підкреслюють: *«важливо знаходити спільне – досвід, інтереси – це об'єднує»* [F3], а також зазначають, що у процесі взаємодії *«жінки починають дружити, підтримувати одна одну»* [F2]. Це сприяє формуванню зв'язку між учасницями та поглибленню взаємодії.

Емоційна взаємодія у групі проявляється також через обговорення особистих переживань, пов'язаних із втратою соціальних зв'язків.

Зокрема, під час одного із занять учасниці, відповідаючи на запитання про свій стан, одна з жінок зазначила, що їй сумно у зв'язку з виїздом близької подруги. Обговорення цієї ситуації у групі створило простір для вираження почуття втрати та одночасно сприяло *формуванню підтримуючої взаємодії*, у межах якої подібні переживання ставали спільними та більш прийнятними.

Практичним проявом усвідомлення спільності досвіду є перенесення взаємодії за межі групових занять. За даними інтерв'ю з фахівчицею тілесно-рухової терапії, учасниці не лише взаємодіють у межах групи, а й координують свої дії у повсякденному житті: разом відвідують установи для вирішення побутових питань, супроводжують одна одну під час оформлення документів, а також організуються для спільної участі у заняттях [F1].

Крім того, зазначається, що у процесі взаємодії *«жінки настільки включались, що самі організувалися поза заняттями: зустрічались, повторювали рухи, танцювали разом»* [F1]. Це свідчить про те, що сформовані у групі зв'язки виходять за межі формального формату роботи та інтегруються у повсякденне життя учасниць.

Усвідомлення спільності досвіду формується через поєднання спостереження, співвіднесення переживань та включення у спільний простір взаємодії, що створює основу для довіри та розвитку соціальних зв'язків.

Іншим важливим механізмом групової взаємодії є *навчання через досвід інших*, яке реалізується через обмін особистим досвідом, у межах якого

учасниці переймають способи подолання труднощів не у формі прямих порад, а через відгук на досвід інших.

За даними інтерв'ю, у межах групових занять жінки діляться тим, що допомагає їм справлятися з повсякденними труднощами: «Кожна називає щось своє, що її тримає» [F2]. При цьому мова йде не лише про значущі життєві опори, а й про прості, повсякденні речі: «Хтось говорить про віру, хтось про дітей, хтось про роботу» [F2].

Такий обмін дозволяє учасницям побачити різні способи підтримки себе та розширити власне розуміння можливих ресурсів.

Важливим є те, що обмін стратегіями відбувається не у формі прямих порад, а через особистий досвід інших учасниць. Як підкреслюють фахівці: «Людина бере не те, що їй кажуть, а те, що їй відгукується» [F3]. Зазначене створює умови для індивідуального вибору та запобігає відчуттю тиску у процесі взаємодії.

Показовим є також приклад, зафіксований під час виконання творчого завдання, коли одна з учасниць, яка вперше брала участь у подібній діяльності, у процесі малювання зазначила, що почала краще розуміти поведінку власних батьків та своєї дитини.

Такий результат свідчить про те, що включення у символічну діяльність може сприяти не лише емоційному розвантаженню, а й глибшому усвідомленню міжособистісних зв'язків та переосмисленню власного досвіду.

У процесі групового обговорення ресурсів було зафіксовано, що окремі теми набувають особливої значущості та підхоплюються іншими учасницями. Зокрема, одна з жінок визначила фінансову стабільність як важливий ресурс, після чого інші учасниці почали підтримувати цю думку, зазначаючи, що ця тема також є для них значущою [R1].

Це свідчить про процес колективного осмислення ресурсів, у межах якого індивідуальні висловлювання трансформуються у спільний досвід.

Крім цього, у групі відбувається поступове *усвідомлення власних ресурсів*. За даними рефлексивних спостережень, спочатку учасниці відзначають, що їм складно назвати щось для себе, однак у процесі обговорення починають помічати значущість повсякденних дій: «Спочатку кажуть, що нічого не роблять для себе, а потім називають прості речі – сад, кухня, робота» [R1]. Зазначене свідчить про поступове переосмислення власного досвіду та виявлення ресурсів у звичних практиках.

Важливим аспектом є також те, що частина стратегій використовується інтуїтивно і не завжди усвідомлюється як ресурс: «Вони користуються цим, але не завжди це помічають» [R1]. Групова взаємодія у цьому випадку виступає простором, у якому ці стратегії стають більш явними та доступними для усвідомлення.

Обмін стратегіями у груповій взаємодії відбувається через поєднання особистого досвіду, спостереження за іншими та усвідомлення власних ресурсів, що сприяє розширенню способів подолання труднощів та підвищенню адаптаційних можливостей учасниць.

У процесі регулярної взаємодії поступово формується *відчуття приналежності*, що проявляється через спільний соціальний досвід, взаємну увагу та включеність учасниць у груповий процес. За даними інтерв'ю, жінки нерідко походять з однієї області або подібних регіонів, що створює додаткову основу для зближення: «Вони можуть бути з однієї області, навіть не знати одна одну, але це вже якось об'єднує» [F1].

У процесі регулярної взаємодії це відчуття посилюється через повсякденні прояви взаємної уваги та включеності. Зокрема, учасниці цікавляться присутністю одна одної, запитують про відсутніх та залучають до участі: «Вони питають: а де вона, чому не прийшла, можуть піти покликати» [F1].

У процесі взаємодії спостерігається також перехід від формального спілкування до більш неформальної та взаємної підтримки. Зокрема, у ході обговорення учасниці почали пропонувати одна одній допомогу у

повсякденних справах (наприклад, догляд за територією), жартували та домовлялися про подальші зустрічі [R1].

Показовим є також прояв підтримки у ситуаціях змін життєвих обставин учасниць. Зокрема, під час одного із занять жінка повідомила про намір найближчим часом виїхати, що супроводжувалося реакцією групи у формі підтримки та підбадьорення.

Інші учасниці наголошували, що вона «не одна», ділилися власними уявленнями про нове середовище та висловлювали впевненість у її здатності впоратися з новими умовами. Це свідчить про формування довірливого середовища, у якому група виступає джерелом емоційної підтримки у перехідних життєвих ситуаціях.

Такі прояви свідчать про поступовий перехід від індивідуального перебування у центрі до формування групового “ми”, у межах якого учасниці починають орієнтуватися одна на одну та підтримувати взаємну присутність у спільному процесі.

Поступове включення у взаємодію відбувається під впливом підтримуючого групового середовища, яке створює умови для безпечної участі та зниження внутрішнього опору.

За даними спостережень, на початковому етапі учасниці займають більш стриману позицію: «Спочатку вони дуже обережні, дивляться, слухають» [R3], однак у процесі взаємодії відбувається поступове включення: «Потім потроху починають включатися» [R3]. «Одна починає говорити – і інші підключаються» [F3], а також, що «коли бачать, що інші відкриваються, їм теж стає легше» [F3]. Це створює ефект взаємного залучення у процес.

Також було зафіксовано характерну динаміку групової взаємодії: на початковому етапі заняття учасниці активно ставлять запитання, намагаються уточнити умови виконання завдання та демонструють певну напруженість.

Проте в ході спільної діяльності, зокрема під час виконання творчого завдання, поступово відбувається зниження зовнішньої активності – жінки зосереджувалися на процесі, узгоджують свої дії та включаються у спільний

ритм роботи. У групі встановлювалася тиша, яка свідчить не про відсутність взаємодії, а про глибоке занурення у процес та внутрішню концентрацію.

Важливу роль у включенні відіграє підтримка з боку групи. Як підкреслюють фахівці, «група підтримує, і людині легше включитися» [F2], при цьому взаємодія будується без тиску: «її не змушують, а підхоплюють» [F2].

Окрім цього, відсутність примусу виступає важливою умовою включення: «Ніхто не змушує, і тому людина сама включається» [F3], що забезпечує природний характер участі та знижує внутрішній опір.

Включення у взаємодію є результатом впливу групового середовища та прояву основних функцій групової роботи, що забезпечують поступову активізацію участі учасниць.

Таким чином, механізми групової взаємодії утворюють цілісну, взаємопов'язану систему, у межах якої безпечно середовище, усвідомлення спільності досвіду, навчання через досвід інших та формування відчуття приналежності взаємодіють між собою та взаємно підсилюють один одного.

Саме їх поєднання забезпечує поступове включення учасниць у групову взаємодію, зниження емоційної напруги, розширення ресурсів та формування досвіду підтримки, що у сукупності сприяє соціально-психологічній стабілізації та адаптації внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

3.3. Результати та практичні можливості групової роботи у підтримці внутрішньо переміщених жінок.

Результати дослідження дозволяють розглядати групову роботу як цілісну систему соціально-психологічної підтримки, що реалізується через взаємопов'язані функції, механізми та результати.

Отримані дані узгоджуються з розробленою моделлю та підтверджують, що зміни у стані учасниць відбуваються відповідно до її структурних компонентів.

Групова робота у цьому контексті виступає не лише як форма організації взаємодії, а як ресурс соціально-психологічної підтримки, що забезпечує відновлення емоційного стану, внутрішніх опор та соціальних зв'язків учасниць.

Особливого значення групова робота набуває в умовах тимчасового проживання, які характеризуються нестабільністю, втратою звичних соціальних зв'язків та постійною невизначеністю. У таких умовах група виконує функцію тимчасового простору стабільності, де формується відчуття безпеки, передбачуваності та підтримки.

Реалізація *функції емоційної підтримки* через створення атмосфери прийняття, безпеки та емпатії сприяє зниженню напруги та більш спокійному стану учасниць, що проявляється у зниженні напруги та більш спокійному стані. Це підтверджується спостереженнями, коли після емоційних реакцій учасниці отримують підтримку та «виходять вже в більш спокійному стані» [F1]. Група реагує на емоційні прояви підтримкою, що створює відчуття безпеки та прийняття.

Підтримка проявляється не лише у вербальному відгуку, а й у невербальних формах взаємодії – зокрема, у кивках, погляді, мімічних реакціях, що виражають співпереживання та залученість.

У процесі групової взаємодії учасниці поступово приходять до прийняття власного досвіду та зменшення відчуття ізолюваності.

Це проявляється у висловлюваннях учасниць, які відзначають, що досвід інших «відгукується» або що «в інших теж так» [F1], що знижує відчуття ізолюваності та формує переживання «я не одна» [R3].

Це свідчить про те, що групова взаємодія сприяє більш м'якому ставленню до власного досвіду та зменшенню внутрішнього тиску.

У процесі групової взаємодії відбувається розширення способів подолання труднощів та формування більш гнучкого реагування на життєві ситуації. Обмін досвідом у груповій взаємодії сприяє формуванню індивідуальних копінг-стратегій та більш гнучкого реагування на складні

життєві ситуації. У процесі проговорення власного досвіду та слухання інших учасниць жінки починають бачити різні варіанти дій і вирішення повсякденних труднощів - як у практичних питаннях (оформлення документів, вирішення побутових ситуацій), так і у власному ставленні до них.

Це дозволяє вийти за межі уявлення про “єдино можливий” спосіб дії, що зменшує внутрішній тиск і створює відчуття більшої свободи у прийнятті рішень. Як зазначає фахівець, ключовим чинником цих змін є можливість відкрито проговорювати власний досвід: «можливість виговоритися... це найсильніше впливає» [F2].

У межах групової взаємодії формується соціальна підтримка та довіра між учасницями, що проявляється не лише у межах групового заняття, а й поза ним: учасниці продовжують спілкування, підтримують одна одну та проводять час разом, що свідчить про перенесення групової взаємодії у повсякденне життя [F1].

У процесі взаємодії жінки починають *сприймати власний досвід як значущий і цінний, а не лише як наслідок складних обставин*. Вони не лише отримують підтримку, а й самі стають джерелом підтримки для інших, ділячись власними історіями та прикладами, що можуть відгукуватися іншим учасницям.

Це сприяє формуванню відчуття, що їхній досвід має значення і може впливати на інших, що підсилює їхню внутрішню активність та впевненість у власних можливостях.

У процесі взаємодії з’являється орієнтація одна на одну – учасниці цікавляться станом інших, підтримують у складних ситуаціях та включають одна одну у спільну діяльність.

Водночас поступово формується довіра не лише між учасницями, а й до фахівців та самого простору групової роботи, що дозволяє сприймати його як джерело підтримки, до якого можна звернутися у складних ситуаціях.

У процесі занять спостерігається активізація участі, що супроводжується зростанням відчуття самоефективності та суб'єктності учасниць, спостерігається перехід учасниць від пасивної присутності до більш активної участі, що проявляється у включенні в обговорення, реагуванні та взаємодії з іншими.

У процесі занять з'являються висловлювання на кшталт «я теж хочу сказати» або «в мене було схоже» [F2], що свідчить про зростання внутрішньої готовності до участі.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що групова робота забезпечує комплексний вплив на емоційний стан, спосіб мислення та соціальну взаємодію внутрішньо переміщених жінок.

Поступові зміни проявляються у зниженні емоційної напруги, прийнятті власного досвіду, розширенні способів подолання труднощів, формуванні соціальної підтримки та активізації участі.

У сукупності це сприяє переходу учасниць *від стану ізолюваності та невизначеності до більш активної, суб'єктної позиції та відновлення внутрішніх і соціальних ресурсів.*

Кількісний аналіз поведінкових проявів дозволив визначити найбільш виражені напрями впливу групової роботи. Зокрема, домінування проявів емоційної підтримки та активізації участі свідчить про те, що створення безпечного середовища та поступове включення у взаємодію є базовими умовами позитивних змін у стані учасниць.

Водночас менш виражені, але значущі прояви, пов'язані з усвідомленням та нормалізацією досвіду, вказують на глибші внутрішні процеси, які формуються поступово.

Аналіз різних форматів групової роботи підтверджує, що вони виконують взаємодоповнюючі функції та забезпечують комплексний вплив на стан учасниць.

Проведений у межах дослідження тренінг став практичним продовженням отриманих результатів. Його зміст був сформований на основі

спостережень та інтерв'ю з фахівцями, які підкреслювали значущість безпечного простору для взаємодії та обміну досвідом. У процесі тренінгу було зафіксовано активне включення учасниць, обмін стратегіями та формування підтримуючої атмосфери, що підтверджує ефективність даного формату.

Таким чином, тренінг може розглядатися як окрема форма соціально-психологічної підтримки, яка поєднує емоційну підтримку, обмін стратегіями та активізацію участі.

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації щодо удосконалення групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок.

1. Створення безпечного психологічного середовища як базової умови групової роботи.

Важливою умовою ефективності групової роботи є створення атмосфери прийняття, безпеки та відсутності тиску.

У зв'язку з цим доцільно забезпечувати:

- добровільність участі у групових заняттях;
- можливість різного рівня включеності (від спостереження до активної участі);
- відсутність примусу до саморозкриття;
- підтримуючу та неоцінювальну позицію фахівця.

Створення такого середовища сприяє зниженню напруги, формуванню довіри та поступовому включенню учасниць у взаємодію.

2. Використання різних форматів групової роботи як взаємодоповнюючих.

Доцільно використовувати поєднання різних форматів групової роботи, оскільки вони виконують взаємодоповнюючі функції та забезпечують комплексний вплив на стан учасниць:

- тілесно-орієнтовані практики сприяють зниженню напруги та стабілізації стану;

- арт-терапевтичні методи забезпечують м'яке самовираження без прямої роботи з травматичним досвідом;
- обговорювальні формати створюють простір для виговорення та осмислення переживань.

Поєднання цих підходів дозволяє враховувати різні потреби учасниць.

3. Акцент на можливості виговорення як ключовому механізмі підтримки.

Важливо забезпечувати можливість вільного виговорення як одного з ключових механізмів соціально-психологічної підтримки.

У зв'язку з цим доцільно:

- створювати простір для вільного висловлювання власного досвіду;
- підтримувати діалог між учасницями;
- сприяти обміну досвідом та стратегіями подолання труднощів.

Це дозволяє не лише знижувати емоційне напруження, а й формувати індивідуальні копінг-стратегії.

4. Сприяння формуванню соціальних зв'язків та підтримки між учасницями.

Доцільно приділяти увагу формуванню соціальних зв'язків, які можуть виходити за межі групового заняття.

У зв'язку з цим рекомендується:

- підтримувати взаємодію між учасницями;
- створювати умови для неформального спілкування;
- заохочувати взаємну підтримку у групі.

Це сприяє відновленню відчуття приналежності та зменшенню соціальної ізоляції.

5. Використання тренінгових форматів як окремого інструменту підтримки.

Доцільно використовувати тренінгові формати як окремий інструмент соціально-психологічної підтримки.

У зв'язку з цим рекомендується:

- розробляти тренінги, спрямовані на виявлення ресурсів;
- включати вправи на взаємодію та підтримку;
- забезпечувати безпечну атмосферу для відкритого обговорення.

Тренінг може поєднувати емоційну стабілізацію, обмін стратегіями та активізацію участі.

6. Забезпечення достатньої тривалості та кількості групових занять.

Важливою умовою ефективності групової роботи є достатня тривалість участі у програмі, що забезпечує можливість поступового розгортання внутрішніх змін учасниць.

У зв'язку з цим доцільно:

- збільшувати кількість групових занять;
- впроваджувати повну програму тренінгових заходів, а не обмежуватися окремими заняттями;
- адаптувати тривалість та інтенсивність програми відповідно до індивідуальних потреб учасниць.

Це дозволяє забезпечити більш глибоке опрацювання досвіду, формування стійких змін та закріплення отриманих результатів.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що *групова робота є ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.*

Аналіз спостережень, інтерв'ю з фахівцями та рефлексивних звітів дозволив виявити, що *позитивні зміни у стані учасниць пов'язані з реалізацією основних функцій групової роботи, зокрема емоційної підтримки, нормалізації досвіду, обміну стратегіями, відновлення соціальних зв'язків та активізації участі.*

Було встановлено, що участь у групових заняттях *сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню рівня включеності у взаємодію, формуванню відчуття підтримки та спільності, а також розвитку здатності до усвідомлення власного досвіду та пошуку способів подолання труднощів.*

Важливим результатом є підтвердження того, що групова робота виступає інструментом соціально-психологічної підтримки, у межах якого відбувається *відновлення емоційного стану, внутрішніх опор та соціальних зв'язків учасниць.* Особливої значущості цей інструмент набуває в умовах *тимчасового проживання,* де група виконує функцію простору стабільності та підтримки в ситуації невизначеності.

Також встановлено, що ефективність групової роботи забезпечується поєднанням різних форматів діяльності, які виконують взаємодоповнюючі функції, а також створенням безпечного середовища та можливістю вільного виговорення.

У межах дослідження *розроблено серію тренінгових занять,* спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів та розвиток взаємодії учасниць. Проведений тренінг виступив апробацією запропонованого підходу та *підтвердив його ефективність, зокрема через активне включення учасниць, обмін досвідом і формування підтримуючої атмосфери.*

Таким чином, результати дослідження *підтверджують* доцільність використання групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки, що сприяє стабілізації стану, активізації взаємодії та відновленню особистісних і соціальних ресурсів внутрішньо переміщених жінок, а також обґрунтовують можливість впровадження розроблених тренінгових форматів у практику соціальної роботи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Відповідно до визначених завдань дослідження можна зробити такі висновки:

1. У результаті теоретичного аналізу наукових підходів встановлено, що групова робота є ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок, який забезпечує емоційну стабілізацію, нормалізацію досвіду, розвиток копінг-стратегій та відновлення соціальної взаємодії. Визначено, що в умовах тимчасового проживання її значущість посилюється через потребу у безпечному середовищі, відчутті підтримки та відновленні порушених соціальних зв'язків.

2. У ході дослідження визначено особливості організації та проведення групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками. Встановлено, що її ефективність забезпечується створенням безпечного психологічного середовища, добровільністю участі, можливістю різного рівня включеності, а також поєднанням різних форматів групової діяльності (арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих та обговорювальних), які виконують взаємодоповнюючі функції та забезпечують комплексний вплив на стан учасниць.

3. Емпіричне дослідження дозволило з'ясувати зміни у соціально-психологічному стані внутрішньо переміщених жінок у результаті участі в груповій роботі. Встановлено, що участь у групових заняттях сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню рівня включеності у взаємодію, формуванню відчуття підтримки та спільності, а також розвитку здатності до усвідомлення власного досвіду та пошуку способів подолання труднощів. Зазначені зміни мають поступовий і комплексний характер та відбуваються внаслідок взаємодії функцій групової роботи, що підтверджує її системний вплив.

4. У межах дослідження розроблено та частково апробовано практичні рекомендації щодо удосконалення групової роботи як інструменту соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок. Зокрема,

було розроблено серію тренінгових занять, спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів та розвиток взаємодії учасниць, один із яких було реалізовано у практиці роботи з групою. Проведений тренінг виступив апробацією запропонованого підходу та підтвердив доцільність використання тренінгових форматів як ефективного інструменту соціально-психологічної підтримки. Отримані результати також свідчать про доцільність збільшення кількості занять та впровадження повної програми тренінгових заходів із можливістю адаптації їх тривалості відповідно до потреб учасниць.

5. Узагальнення результатів дослідження дозволило підтвердити, що групова робота виступає ефективним інструментом соціально-психологічної підтримки внутрішньо переміщених жінок, оскільки забезпечує відновлення емоційного стану, формування внутрішніх опор, розвиток соціальної взаємодії та активізацію суб'єктної позиції. Її значущість особливо проявляється в умовах тимчасового проживання, де група виконує функцію простору стабільності, підтримки та поступового відновлення особистісних і соціальних ресурсів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довгострокового впливу групової роботи на соціально-психологічний стан внутрішньо переміщених жінок, а також у розширенні вибірки та порівнянні різних форматів підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдарова О. О. Особливості груп взаємопідтримки осіб, які пережили психотравмівні події // Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 10–11 жовт. 2019 р. / Запоріж. нац. ун-т. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – С. 97–98.
2. Байдарова О. О. Вжити і жити під час війни: групи підтримки як ресурс психосоціальної допомоги // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. – 2024. – № 1 (10). – С. 3–13. – DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2024/10-1/1>
3. Байдарова О. О., Клименко О. Зміцнення резильєнтності дружин загиблих військовослужбовців через групи підтримки // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. – 2025. – № 1 (11).
4. Голотенко А. А. Становище внутрішньо переміщених осіб на ринку праці: соціально-психологічний аспект // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 берез. 2021 р., м. Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. – С. 45–46.
5. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. – 2021. – № 64. – С. 62–81.
6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20 жовт. 2014 р. № 1706–VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
7. Керівні принципи IASC щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій [Електронний ресурс]. – 2007. – Режим доступу: <https://interagencystandingcommittee.org>
8. Про соціальні послуги : Закон України від 17 січ. 2019 р. № 2671–VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2019. – № 20. – Ст. 73.

9. Семигіна Т. В. Гендерна рівність і недискримінація у соціальній роботі. – 2018.
10. Семигіна Т. В. Нові глобальні етичні принципи соціальної роботи // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – DOI: <https://doi.org/10.33287/11196>
11. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. – Київ, 2020.
12. Семигіна Т. В. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посіб. –Київ : Академвидав, 2018. – 304 с.
13. Семигіна Т. В., Ярошенко А. А. Гендерна компетентність соціальних працівників: науковий дискурс // Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica : der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz. – Stuttgart : Europäische Wissenschaftsplattform, 2020. – Т. 2. – 2 с. – DOI: <https://doi.org/10.36074/05.06.2020.V2.10>
14. Столярик О. О. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнного конфлікту. – Київ, 2022.
15. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. –Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018.– 160 с.
16. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості. – Київ, 2018.
17. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – Вип. 6, т. 2. – С. 160–165.
18. Омельченко С. О., Тернопільська В. І., Чернуха Н. М., Співак Я. О. та ін. Соціальна робота: реальності та виклики часу : навч.-метод. посіб. –Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. – 229 с. – ISBN 978–617–7780–34–1.
19. Чернуха Н. М., Васильєва-Халатникова М. О. Досвід соціально-педагогічних практик реабілітації в об'єднаних територіальних

громадах України // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки : колективна монографія. – 2023. – С. 195–214. – DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-210-4-8>.

20. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2023. – Т. 34 (73). – № 1. – С. 35–40.

21. Чуйко О. В. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / О. В. Чуйко, А. А. Голотенко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2017. – Вип. 1–2. – С. 146–150. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2017_1-2_38

22. Чуйко О. В., Кунцевська А. В., Тохтамиш О. М. та ін. Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації : монографія / за ред. О. В. Чуйко. – Київ : ВПЦ «Київський університет», 2021. – 336 с.– ISBN 978– 966

23. Чуйко О. В., Федоренко О. М. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб: психологічний аспект. – Київ : КНУ, 2020.

24. Швалб Ю. М., Варава Л. А., Вернік О. Л., Кирпенко Т. М., Дячок О. М., Павленко О. В. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.

25. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health. – San Francisco : Jossey-Bass, 1987.

26. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59, no. 1. – P. 20–28.

27. Bonanno G. A., Galea S., Bucchiarelli A., Vlahov D. Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack // Psychological Science. – 2006. – Vol. 17, no. 3. – P. 181–186.

28. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. – Boston : Cengage Learning, 2016.

29. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. – New York : Brunner/Mazel, 1995.
30. Flick U. An Introduction to Qualitative Research. – London : SAGE, 2014.
31. Forsyth D. R. Теорія та дослідження соціального впливу: значення для групової психотерапії // Психологія груп: перетин соціальної психології та досліджень психотерапії / за ред. К. Д. Паркса, Г. А. Таски. – Washington : American Psychological Association, 2021. – С. 87–103. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0000201-006>
32. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors // Recent research in developmental psychopathology: Journal of Child Psychology and Psychiatry. Book Supplement No. 4 / ed. J. E. Stevenson. – 1985. – P. 213–233.
33. Herman J. L. Trauma and Recovery. – New York : Basic Books, 1992.
34. IFRC. Psychological First Aid Guide [Electronic resource]. – 2018.
35. International Federation of Social Workers. Global Definition of Social Work [Electronic resource]. – 2014. – Available at: <https://www.ifsw.org>
36. IOM Ukraine. Internal Displacement Report [Electronic resource]. — 2022–2024. – Available at: <https://www.iom.int>
37. Rogers C. A Way of Being. – Boston : Houghton Mifflin, 1980. – 395
38. Rogers C. On Becoming a Person.– Boston : Houghton Mifflin, 1961.
39. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // American Journal of Orthopsychiatry. – 1987. – Vol. 57, no. 3. – P. 316–331.
40. Southwick S. M., Charney D. S., DePierro J. Resilience. – 2024.
41. Save Ukraine. Офіційний сайт організації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://saveukraineua.org> (дата звернення: березень 2026).
42. Toseland R. W., Rivas R. F. An Introduction to Group Work Practice. – 8th ed. – Boston : Pearson, 2017.

43. UN Women. Gendered Impact of the War in Ukraine [Electronic resource]. – 2022–2024. – Available at: <https://www.unwomen.org>
44. UNHCR. Ukraine Situation Reports [Electronic resource]. – 2022–2024. – Available at: <https://www.unhcr.org>
45. UNOCHA. Humanitarian Principles [Electronic resource]. – 2012. – Available at: <https://www.unocha.org>
46. UNFPA. Gender-based violence in Ukraine: Situation report [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу: <https://www.unfpa.org> – Дата звернення: квітень 2026.
47. Werner E. High-Risk Children in Young Adulthood. – Ithaca : Cornell University Press, 1989.
48. WHO. Mental health and psychosocial support in emergencies [Electronic resource]. – 2019.
49. Wolin S. J., Wolin S. Resilience among youth growing up in substance-abusing families // Pediatric Clinics of North America. – 1995. – Vol. 42, no. 2. – P. 415–429. – DOI: 10.1016/S0031-3955(16)38955-6
50. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. – New York : Basic Books, 2000.
51. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – 5th ed. – New York : Basic Books, 2005. – 688 p.

Гайд напівструктурованого інтерв'ю з фахівцями

Мета інтерв'ю: виявити професійне бачення особливостей та механізмів впливу групової роботи на соціально-психологічний стан внутрішньо переміщених жінок в умовах тимчасового проживання.

Блок 1. Формат та організація роботи.

1. Який формат групової роботи Ви проводите (арт-терапія, тілесно-орієнтована тощо)?

2. За яких умов, на Вашу думку, групова робота є найбільш ефективною?

Блок 2. Початковий стан учасниць.

3. У якому стані зазвичай приходять жінки на перше заняття?

4. Які труднощі Ви найчастіше спостерігаєте на початку роботи?

Блок 3. Динаміка змін.

5. Які зміни у стані жінок Ви помічаєте в процесі участі в групі?

6. Чи змінюється їхня здатність справлятися зі стресом? Якщо так, як саме?

Блок 4. Групова взаємодія.

7. Чи змінюється взаємодія між учасницями з часом?

8. Як формується відчуття спільності? За якими ознаками це помітно?

Блок 5. Механізми впливу.

9. Що в груповій роботі найбільше впливає на позитивні зміни?

10. Наскільки важливою є атмосфера безпеки в групі? Як Ви її створюєте?

Блок 6. Обмеження та складнощі.

11. Чи бувають випадки, коли окремі учасниці не демонструють помітних змін? З чим це може бути пов'язано?

Фрагменти інтерв'ю з фахівцями

У додатку подано фрагменти інтерв'ю з фахівцями, що відображають ключові аспекти групової роботи з внутрішньо переміщеними жінками. Матеріал структуровано відповідно до дослідницьких завдань, що дозволило зосередитися на найбільш інформативних відповідях.

Інтерв'ю (F1) з фахівчиною тілесно-рухової терапії (робота включає рух, танець та вправи на включення тіла)

2. Початковий стан учасниць

За словами фахівчині, жінки часто приходять у розгубленому стані, не мають чітких очікувань щодо заняття. Частина учасниць відвідує групу за направленням. Водночас жінки, які вже певний час перебувають у центрі, можуть проявляти зацікавленість та готовність до активної участі.

3. Динаміка змін у процесі участі

Фахівчиня відзначає, що у процесі занять жінки поступово відкриваються, активніше взаємодіють між собою та з ведучою. Спостерігається покращення емоційного стану навіть після одного заняття, зростає відчуття впевненості у власних можливостях.

У деяких випадках учасниці продовжують взаємодію поза межами занять, самостійно організовуючи зустрічі та спільну діяльність.

Атмосфера безпеки є критично важливою. Вона забезпечується через врахування потреб учасниць, повагу до особистих меж та можливість відкритого висловлення запитів (наприклад, щодо конфіденційності).

Був випадок, коли учасниця під час заняття проявила сильну емоційну реакцію (плач), після чого була стабілізована та завершила заняття у більш спокійному стані. Це розглядається як прояв довіри та ефективності групового процесу.

Інтерв'ю (F2) з кейс-менеджеркою та координаторкою груп “Позитивне батьківство”

2. Початковий стан учасниць

За словами фахівчині, жінки приходять у стані напруги, розгубленості та невизначеності. Вони зосереджені на вирішенні базових потреб (житло, документи, подальше життя), що ускладнює їх включення у групову роботу.

Основними труднощами є закритість і недовіра. Фахівчиня зазначає, що довіра формується поступово, орієнтовно протягом 1–2 місяців участі.

Динаміка змін у процесі участі

У процесі участі жінки стають більш відкритими, з'являється довіра до фахівців і між учасницями. Формується відчуття спільності (“я не одна”), що сприяє налагодженню взаємодії. Учасниці починають підтримувати одна одну, спілкуватися поза заняттями, що іноді переходить у тривалі соціальні зв'язки. Жінки починають дружити, підтримувати одна одну, спілкуватися поза заняттями. Вони разом ходять у місто, допомагають одна одній з дітьми. Ці зв'язки часто зберігаються і після виїзду з центру.

Групова взаємодія

Фахівчиня підкреслює, що ключовим чинником позитивних змін є можливість виговоритися. Перехід від лекційного формату до живого обміну досвідом значно підсилює ефективність групової роботи. Важливими умовами також є конфіденційність, безпечна атмосфера та обережність у роботі з травматичними темами.

Інтерв'ю (F3) з арт-терапевткою

Початковий стан учасниць

Фахівчиня зазначає, що жінки перебувають у стані високої напруги та травматизації, пов'язаної з втратою дому, соціального середовища та звичного способу життя. Вони несуть значне навантаження відповідальності за **сім'ю, що ускладнює можливість відпочинку та відновлення.**

Жінки часто не можуть “зупинитися” та перебувати у контакті з собою. Спостерігаються труднощі із заземленням та саморегуляцією.

Динаміка змін у процесі участі

Зміни відбуваються поступово через стабілізацію. Арт-терапія сприяє заземленню, зниженню напруги та формуванню ресурсного стану. Водночас процес може бути нестабільним через зовнішні фактори (тривоги, обстріли).

Групова взаємодія

Процес діяльності. Через спільну творчість виникає контакт, розуміння і підтримка. Людина бачить: “я не одна”, “в інших теж не виходить” – і це знижує напругу.

Механізми впливу

Ключовими умовами є безпечне середовище, поступовість роботи (від стабілізації до глибших рівнів), правильний підбір технік та врахування стану учасниць. Фахівчиня наголошує на недопустимості примусу до участі – навіть пасивна присутність у групі може мати позитивний ефект.

Програма тренінгових занять “Внутрішні ресурси та підтримка”

Програма тренінгових занять розроблена як форма групової роботи, спрямована на дослідження особливостей групової взаємодії та актуалізацію внутрішніх ресурсів учасниць. Програма включає серію п’яти взаємопов’язаних занять тривалістю 40–60 хвилин кожне.

ЗАНЯТТЯ 1. Створення безпечного простору

Цільова група: внутрішньо переміщені жінки.

Формат: групова взаємодія, обговорення, прості інтерактивні вправи.

Тривалість: приблизно 40–60 хвилин.

Мета заняття: сприяти зниженню емоційної напруги, формуванню довірливої атмосфери та встановленню контакту між учасницями.

Завдання заняття:

- створити безпечний простір для взаємодії
- сприяти знайомству та встановленню контакту
- допомогти учасницям м’яко включитися у груповий процес

Хід заняття

1. Вступне коло – Знайомство (5–7 хв)

Називаємо своє ім’я та відповідаємо на запитання: «Як ви сьогодні? Одним словом або короткою фразою».

Короткі відповіді без обговорення.

2. Вправа «Мій сьогоднішній настрій як колір» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: «Спробуйте описати свій стан через колір.

Якби ваш настрій сьогодні був кольором – який це колір і чому?»

Кожна учасниця коротко відповідає.

3. Обговорення (10–15 хв)

Ведуча пропонує (за бажанням): «Хто хоче, може трохи більше розповісти про свій стан». Інші учасниці слухають без оцінювання та порад. «Ми всі зараз у різних станах – і це нормально. У цьому колі є місце для кожного з них».

4. Вправа: «Щось спільне» (10 хв)

Інструкція: учасниці об’єднуються в пари або малі групи та знаходять 2–3 речі, які

їх об'єднують (не очевидні). Після цього коротке обговорення у колі: «Що було несподіваним?»»

5. Вправа: «Місце, де мені спокійно» (5–7 хв)

Інструкція ведучої: «Спробуйте згадати або уявити місце, де вам спокійно. Це може бути реальне місце або уявне – будь-яке, яке зараз відгукується».

«Спробуйте на кілька секунд уявити себе там і звернути увагу: що ви бачите, що відчуваєте. А тепер повільно поверніться увагою сюди, у кімнату. Яке це було місце? Можна коротко, одним словом або фразою – як вам комфортно».

6. Стабілізаційна тілесна вправа (3–5 хв)

- повільний вдих і видих
- відчуття опору під ногами
- покласти руку на груди або живіт

Ведуча: «Ми можемо повертатися до цього стану, коли це потрібно».

7. Завершальне коло (7–10 хв)

Питання: «З яким відчуттям ви зараз?» або «Що для вас було сьогодні важливим?»»

Очікуваний результат: зниження початкової напруги, формування базового відчуття безпеки, поява довіри та готовності до подальшої участі у груповій взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 2. Спільність досвіду

Цільова група: внутрішньо переміщені жінки.

Формат: групова взаємодія, обговорення, прості інтерактивні вправи.

Тривалість: приблизно 40–60 хвилин.

Мета: усвідомлення того, що власні переживання не є унікальними, зменшення відчуття самотності.

Завдання:

- створити простір для безпечного проговорення
- допомогти побачити подібність досвідів
- активізувати включеність у групу

Хід заняття

1. Вступне коло (5–7 хв)

«З яким відчуттям ви сьогодні тут?»

2. Вправа: «Фрази, які мені знайомі» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: «Я буду читати фрази. Якщо вам це знайоме – просто подумки відзначте для себе або можете кивнути».

Приклади фраз:

- «Іноді мені складно пояснити, що я відчуваю»
- «Буває, що я втомлююсь від постійних змін»
- «Мені важливо, щоб мене просто вислухали»
- «Іноді я тримаю все в собі»
- «Буває відчуття, що ніхто до кінця не розуміє»

3. Обговорення (10–15 хв)

Питання: Чи було щось, що відгукнулося? Що було знайомим?

4. Вправа: «Живі пари» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: «Зараз пропоную трохи порухатися і побути в контактi одна з одною». Учасниці вільно рухаються по кімнаті (можна під спокійну музику) «Рухайтесь у своєму темпі, просто звертаючи увагу на простір і на інших».

Через 30–60 секунд: «Зупиніться і об'єднайтесь у пари з тією, хто поруч».

Завдання в парі: «За 2–3 хвилини спробуйте знайти між собою 2–3 речі, які у вас спільні. Це можуть бути будь-які прості речі – не обов'язково щось серйозне. Не потрібно довго обговорювати – просто знаходите і називаєте».

Після виконання: кожна пара коротко називає: 1 спільну річ

Завершення вправи фразою ведучої: «Навіть у простих речах можна знаходити щось спільне».

5. Вправа: «Що для мене найскладніше» (5–7 хв)

Кожна учасниця: називає 1 річ, яка для неї зараз складна.

Інструкція ведучої: «Це може бути одне слово або коротка фраза.

За бажанням можна додати кілька слів “чому”, але без заглиблення».

Після вправи: «У кожної з нас зараз свої труднощі – і це нормально».

6. Стабілізаційна вправа: «Опора тут і зараз»(3–5 хв)

Інструкція ведучої: «Давайте на кілька хвилин звернемо увагу на те, що нас зараз оточує і підтримує».

- Подивіться навколо і назвіть для себе 3 речі, які ви бачите
- Прислухайтеся: 2 звуки, які ви зараз чуєте
- Зверніть увагу на тіло: відчуйте опору під ногами або стілець під собою
- Зробіть повільний вдих і видих

Завершальна фраза ведучої: «Навіть у складних станах ми можемо повернутись до відчуття опори – через тіло, дихання і те, що є поруч із нами».

7. Завершальне коло (7–10 хв)

«Що для вас було важливим сьогодні?»

Очікуваний результат: зменшення відчуття ізольованості, поява відчуття спільності переживань, м'яке включення у групову взаємодію.

ЗАНЯТТЯ 3. Самовираження як спосіб обміну досвідом

Цільова група: внутрішньо переміщені жінки.

Формат: групова взаємодія, обговорення, елементи творчого самовираження.

Тривалість: приблизно 40–60 хвилин.

Мета заняття: створити умови для безпечного самовираження та м'якого проговорення власного досвіду.

Завдання заняття:

- сприяти вираженню емоцій і переживань
- активізувати самовираження через слова або образи
- підтримати учасниць у безпечному прояві себе
- розвивати навички слухання без оцінювання

Хід заняття

1. Вступне коло (5–7 хв)

Питання: «З яким настроєм ви сьогодні тут?» (коротко, без обговорення)

2. Вправа: «Мій сьогоднішній стан через образ» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: «Спробуйте описати свій стан через образ. Це може бути предмет, явище або щось символічне». (наприклад: хвиля, камінь, дорога тощо)

3. Обговорення (10–15 хв) Питання: Що для вас означає цей образ? Чи легко було його знайти? (за бажанням)

4. Вправа: «Що я хочу сказати» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: «Уявіть, що у вас є можливість сказати щось важливе – собі, іншій людині або просто в простір. Це може бути думка, почуття або фраза, яка зараз для вас значуща. Спробуйте сформулювати це коротко – у одному-двох реченнях».

«Ви можете поділитися цим уголос або залишити для себе – як вам комфортно».

Після виконання (за бажанням): кілька учасниць можуть озвучити свої фрази.

Коротка репліка ведучої: «Іноді важливо просто дозволити собі сказати те, що всередині».

5. Вправа: «Відгук одним словом або фразою» (5–7 хв)

Інструкція ведучої: «Після того, як ми почули одна одну, можна відгукнутись на те, що було сказано. Це може бути: одне слово або коротка фраза. Можна почати з: “Мені відгукнулося...” або просто назвати слово, яке зараз виникає».

6. Вправа: «Маленька пауза» (3–5 хв)

Інструкція ведучої: «Давайте зробимо невелику паузу».

Продовження додатка В

1. Закрити очі (за бажанням)
2. Звернути увагу: як сидить тіло і де є напруга
3. Нічого не змінювати — просто помітити
4. Один повільний вдих і видих

Завершення: «Іноді достатньо просто зупинитися і помітити себе».

7. Завершальне коло (7–10 хв)

Питання: «Що для вас було важливим сьогодні?»

Очікуваний результат: активізація самовираження, підвищення відкритості, формування досвіду безпечного проговорення власного стану.

ЗАНЯТТЯ 4. “Внутрішні ресурси та підтримка поруч”

Цільова група: внутрішньо переміщені жінки.

Формат: групова взаємодія, обговорення, творчі та стабілізаційні вправи.

Тривалість: приблизно 40–60 хвилин

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасницями власних внутрішніх ресурсів та посиленню відчуття підтримки через групову взаємодію і обмін досвідом.

Завдання заняття:

- створити безпечний простір для відкритого спілкування
- допомогти учасницям усвідомити власні джерела сили
- посилити відчуття спільності та взаємної підтримки у групі

1. Вступне коло – Знайомство: «Мій стан сьогодні» (5 хв)

Називаємо своє ім'я і відповідаємо на запитання – «Якби ваш сьогоднішній стан був напоєм – який це напій і чому?» Короткі відповіді.

2. Вправа: «Ми ближчі, ніж думаємо» (10–12 хв)

Інструкція ведучої: Зараз я буду читати різні твердження. Якщо ви відчуваєте, що це про вас або вам це відгукується, зробіть маленький крок вперед. Якщо ні – просто залишайтеся на своєму місці. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Це просто можливість трохи прислухатися до себе.

Твердження

1. *Я іноді відчуваю втому від переживань і змін у житті.*
2. *Мені важливо, щоб поруч були люди, які мене розуміють.*
3. *Бувають моменти, коли мені хочеться просто тиші і спокою.*
4. *Мені допомагають маленькі радості – чай, музика, прогулянка, розмова.*
5. *Я іноді думаю, що повинна бути сильною заради інших.*
6. *Мені стає легше, коли я можу поділитися своїми думками з кимось.*
7. *Я помічаю, що навіть у складні моменти знаходжу в собі сили рухатися далі.*
8. *Мені важливо знати, що я не одна у своїх переживаннях.*
9. *Мені допомагає, коли хтось просто слухає без порад і оцінок.*
10. *Я відчуваю, що всередині мене є сила, навіть якщо іноді я її не помічаю.*

Після останнього твердження ведуча м'яко підсумовує: Можливо, ви помітили, що на деякі твердження робили крок не лише ви. У багатьох із нас є схожі переживання і схожі моменти сили. І це означає, що в цьому колі ми вже трохи більше розуміємо одне одну. Коротке запитання: *«Що ви відчули, побачивши, що багато переживань у нас спільні?»*.

3. Вправа: «Джерела моєї сили».

Мета: допомогти учасницям усвідомити власні внутрішні ресурси та зовнішні джерела підтримки, а також побачити спільність досвіду у групі.

Тривалість: приблизно 15 хвилин.

Матеріали: фліпчарт або великий аркуш паперу, стікери і фломастери.

Хід вправи

1. Ведуча малює на фліпчарті або на аркуші два кола. Внутрішнє коло – внутрішні джерела сили (риси характеру, віра, досвід, особисті якості). Зовнішнє коло – підтримка ззовні (люди, місця, заняття, речі, які допомагають відновлювати сили).

2. Учасницям роздаються самоклеїні листочки.

3. Кожна учасниця записує на стікерах 2-3 речі, які допомагають їй триматися у складні моменти.

4. По черзі учасниці: озвучують написане, прикріплюють стікер у те коло, яке вважають відповідним.

5. Коли всі стікери розміщені, ведуча пропонує учасникам подивитися на спільну «карту підтримки» та ставить запитання для короткого

обговорення: *«Що з написаного вам найбільше відгукнулося? Чи було щось, що вас здивувало або змусило замислитися?»*.

4. Вправа: «Тепле слово» (5 хв).

Ведуча пропонує учасницям подумати про слово або коротку фразу підтримки, яку вони хотіли б сказати жінкам у цьому колі. Кожна учасниця по черзі говорить одне слово або коротке побажання.

Приклади: сила – ми впорасємось –ви не одні – тепло і т.п. Ведуча завершує вправу словами: *«Іноді навіть одне слово може стати підтримкою. Сьогодні в цьому колі прозвучало багато таких слів»*.

5. Маленька дія на 3 дні (5–7 хв).

Інструкція: *«Подивіться на своє коло ресурсів. Яку маленьку, просту дію ви можете зробити для себе протягом найближчих трьох днів, спираючись на цю силу?»*. Уточнення для групи: Це може бути щось зовсім просте: прогулянка, розмова з близькою людиною, чашка чаю в тиші, кілька хвилин відпочинку, музика або щось інше, що допомагає вам підтримати себе.

6. Стабілізаційна тілесна вправа (3-5 хв)

Ведуча пропонує групі: потерти долоні; обійняти себе за плечі; один повільний вдих. Закріплення вправи реплікою: *«Іноді найважливіша підтримка – це та, яку ми можемо дати собі»*.

7. Завершальне коло (7- 10 хв)

Питання на рефлексію: *«Що із зустрічі ви заберете для себе?»*

Очікуваний результат:

усвідомлення учасницями власних внутрішніх ресурсів, зниження емоційної напруги, посилення відчуття підтримки та спільності у групі.

ЗАНЯТТЯ 5. Усвідомлення змін та завершення

Цільова група: внутрішньо переміщені жінки.

Формат: групова взаємодія, обговорення, рефлексивні та рухові вправи.

Тривалість: приблизно 40–60 хвилин.

Мета заняття: сприяти усвідомленню змін у власному стані, закріпленню отриманого досвіду та м'якому завершенню групової взаємодії.

Завдання заняття:

- допомогти учасницям помітити зміни у своєму стані
- створити умови для усвідомлення отриманого досвіду
- закріпити відчуття внутрішньої цілісності
- забезпечити емоційно безпечне завершення процесу

Хід заняття

1. Вступне коло (5–7 хв) Кожна учасниця коротко відповідає на запитання: **«Якби ваш сьогоднішній стан був кольором – який це колір?»**

«Можна просто назвати колір або коротко пояснити– як вам комфортно».

2. Вправа: «Лінія мого стану» (10–15 хв)

Інструкція ведучої: «Уявіть, що цей простір – це умовна лінія вашого стану. Один край – це як ви почувалися раніше (на початку або у складніший період), інший – як ви відчуваєте себе зараз. Станьте у тому місці, яке найбільше відповідає вашому відчуттю зараз».

Після цього (дуже м'яко, за бажанням):

- «Чому саме це місце?»
- «Що для вас змінилося?»

(можна відповідати, можна просто побути)

3. Вправа: «Що для мене було важливим» (10–12 хв)

Інструкція: «Спробуйте пригадати ці зустрічі або свій досвід у групі.

Що для вас було найбільш важливим або відгукуючим?»

4. Вправа: «Що я хочу зберегти» (8–10 хв)

Інструкція: «Подумайте, що з цього досвіду ви хотіли б залишити з собою. Це може бути відчуття, думка або щось дуже просте». Можна сказати вголос або залишити для себе.

5. Вправа: «Крок вперед – якщо відгукується» (5–7 хв)

Інструкція ведучої: «Я буду говорити кілька фраз. Якщо вам це відгукується – зробіть маленький крок вперед. Якщо ні – просто залишайтеся на місці».

Фрази:

- «Мені сьогодні було комфортно»
- «Було щось, що для мене було важливим»
- «Мені було цікаво бути в цій групі»
- «Мені хочеться ще таких зустрічей»

Дякую. Можна просто помітити для себе цей досвід.

6. Стабілізаційна вправа: «Повернення до себе» (3–5 хв)

Інструкція ведучої: «Давайте на кілька хвилин звернемо увагу на себе».

1. Покладіть одну руку на груди або живіт
2. Відчуйте дотик і тепло руки
3. Зробіть повільний вдих і видих

4. Зверніть увагу, як зараз відчувається ваше тіло (очі можна закрити – за бажанням)

Завершальна фраза ведучої: «У будь-який момент ми можемо повернутися до себе і знайти в цьому опору».

7. Завершальне коло (7–10 хв) Питання: «З яким відчуттям ви зараз? або «Що для вас було важливим у цих зустрічах?»

Очікуваний результат: усвідомлення учасниками змін у власному стані, закріплення досвіду групової взаємодії, формування відчуття завершеності та внутрішньої опори.

Фрагменти рефлексивних звітів за результатами проведення тренінгового заняття «Внутрішні ресурси та підтримка»

Матеріали відображають сприйняття процесу з позиції дослідника, ко-тренера та фахівця організації.

Фрагмент 1. Рефлексивний звіт дослідника (R1)

Проведення групового заняття «Внутрішні ресурси та підтримка поруч» стало важливим етапом практичної частини дослідження. У занятті взяли участь шість жінок внутрішньо переміщених осіб, а також дві ведучі та дві фахівчині центру.

На початку зустрічі учасниці описували свій стан через метафору напою. Частина жінок використовувала образи, що відображали втому, перевантаженість та емоційну виснаженість (наприклад, «кисіль»), інші — більш енергійні або нейтральні образи («чай», «кока-кола»), що свідчить про різноманітність емоційних станів у групі.

У процесі заняття спостерігалася поступова зміна атмосфери: з'являлися гумор, легкість, активніше включення у взаємодію. Під час вправи «Ми ближчі, ніж думаємо» учасниці активно реагували, коментували та ділилися власним досвідом. Водночас спостерігалось певне протиріччя: попри висловлювання про незначущість досвіду інших, вони активно проговорювали власні історії, що може свідчити про потребу у вираженні та непрямій підтримці.

Під час вправи «Джерела моєї сили» учасниці називали як внутрішні ресурси (віра, надія, мрії), так і зовнішні (сім'я, близькі, матеріальна стабільність). При цьому неодноразово підкреслювали значущість фінансового фактору у подоланні труднощів. У процесі обговорення стало помітно, що учасниці не завжди усвідомлюють власні ресурси як такі, хоча фактично використовують їх у повсякденному житті та взаємодії. Спільне спілкування, можливість бути почутою та емоційна близькість виступали як значущі фактори підтримки.

Наприкінці заняття жінки відзначали відчуття тепла, вдячності та підтримки. Після завершення зустрічі вони продовжували спілкування, що свідчить про сприйняття групи як безпечного та комфортного простору.

З позиції дослідника заняття сприймалося як спільний процес проживання досвіду разом із учасницями, що сприяло формуванню атмосфери відкритості та довіри.

Фрагмент 2. Рефлексивний звіт фахівця (R2)

Під час проведення заняття спостерігалася тепла та жива взаємодія між учасницями. Жінки активно включилися в обговорення, ділилися власним досвідом, реагували одна на одну. У процесі зустрічі сформувалася атмосфера довіри: учасниці не лише виконували вправи, а й продовжували спілкування поза їх межами. Було помітно, що для них важливо мати простір, де можна висловитися і бути почутою.

У групі проявлялися гумор і легкість, що сприяло зниженню напруження під час обговорення складних тем. Учасниці відзначали, що їм відгукується досвід інших жінок, і це створює відчуття підтримки.

Загалом заняття можна оцінити як ресурсне, оскільки воно забезпечило можливість для емоційного розвантаження, обміну досвідом та формування відчуття спільності.

Фрагмент 3. Рефлексивний звіт ко-тренера (R3)

На початку заняття спостерігалася скутість і певна закритість учасниць – вони відповідали стримано та обережно. Проте після перших вправ поступово з'являлася відкритість, жінки почали активніше ділитися своїми думками та досвідом.

Важливим моментом стало усвідомлення спільності переживань: учасниці відзначали схожість власного досвіду, що сприяло формуванню довіри у групі. Водночас деяким було складно визнавати власну вразливість і потребу в підтримці. Поступово атмосфера ставала теплішою та більш підтримуючою – учасниці почали відгукуватися одна на одну, а вправи з короткими словами підтримки мали виражений емоційний відгук.

Загалом заняття сприяло м'якому відкриттю, усвідомленню ресурсів та формуванню відчуття «я не одна».