

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШАМАНАЄВА АННА ВЛАДИСЛАВІВНА

Допускається до захисту:
Т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
« ____ » _____ 2025 р.

**ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЗАПОРУКА АДАПТАЦІЇ
ЖІНОК ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Соловей-Лагода О. А.,
канд. психол. наук, доцент
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

(підпис)

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бал/за шкалою ЕКТС/за національною шкалою)

Голова Е.К.: _____

(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Шаманаєва А.В. *Особистісні ресурси як запорука адаптації жінок ВПО в умовах війни*.

Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У магістерській роботі представлено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних механізмів адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах війни з акцентом на роль особистісних ресурсів у подоланні кризових життєвих ситуацій. Теоретичний аналіз охопив сучасні підходи до розуміння адаптації, життєстійкості, ресурсності та психосоціальної підтримки жінок, що зазнали вимушеного переселення. Узагальнено погляди українських і зарубіжних дослідників, розкрито структуру ресурсної системи та її вплив на емоційно-вольові та когнітивні процеси особистості.

Емпіричну базу дослідження склали 80 жінок ВПО віком 20–65 років, які пройшли діагностику за чотирма інструментами: методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, опитувальником психологічних ресурсів О. Штепи, індексом життєвої задоволеності (за методикою Л. Паніної) та тестом BASIC-PH (М. Лахада). Первинні результати показали неоднорідність адаптаційного профілю, дисбаланс між когнітивно-вольовими та емоційними компонентами, а також низьку соціальну включеність частини респонденток.

На основі узагальнених даних розроблено та впроваджено авторську 10-денну програму розвитку особистісних ресурсів, спрямовану на відновлення емоційної стабільності, посилення внутрішнього контролю, активізацію соціальних зв'язків і зниження рівня емоційного виснаження. До участі відібрано 20 жінок із найнижчими первинними показниками адаптації та ресурсності.

Повторне тестування після завершення програми продемонструвало позитивну динаміку за всіма діагностичними шкалами: покращення емоційної регуляції, зростання внутрішнього локусу контролю, підвищення рівня життєвого сенсу, соціальної адаптивності й задоволеності життям. Виявлені кореляційні зв'язки між рівнем ресурсів та адаптивністю засвідчили визначальну роль смислових, когнітивних і соціальних ресурсів у процесах посткризового відновлення.

ABSTRACT

Shamanaieva A. V. *Personal Resources as a Guarantee of Adaptation of IDP Women in War Conditions.*

Specialty 053 “Psychology”, educational program “Rehabilitation Psychology in Emergency Situations”. Vasyl’ Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

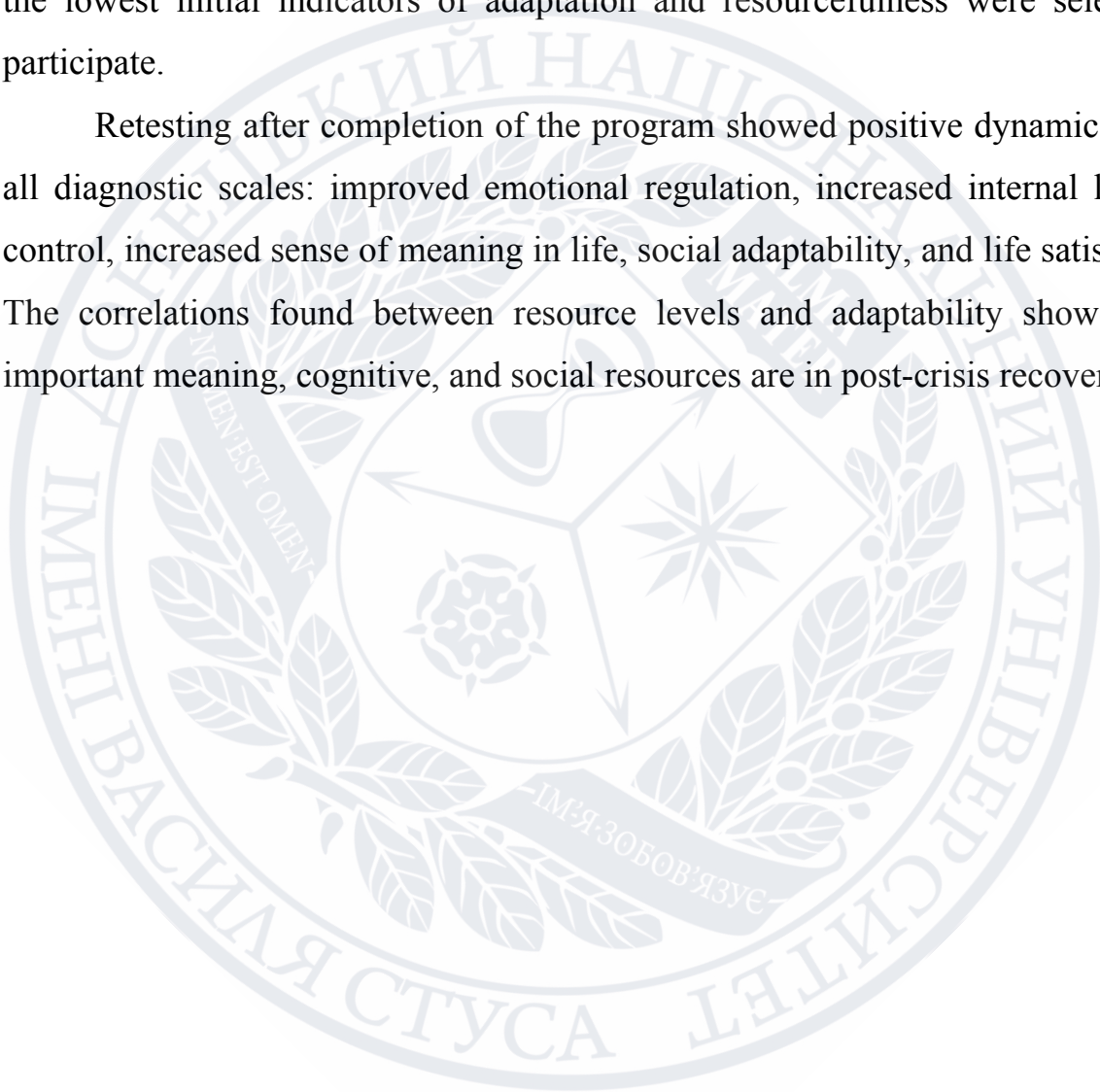
This master's thesis presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological mechanisms of adaptation among internally displaced women (IDPs) in wartime, with an emphasis on the role of personal resources in overcoming crisis situations. The theoretical analysis covers contemporary approaches to understanding adaptation, resilience, resourcefulness, and psychosocial support for women who have been forcibly displaced. The views of Ukrainian and foreign researchers are summarized, and the structure of the resource system and its impact on the emotional, volitional, and cognitive processes of the individual are revealed.

The empirical basis of the study consisted of 80 IDP women aged 20–65 who were diagnosed using four instruments: the social and psychological adaptation methodology of K. Rogers and R. Diamond, O. Shtepa's psychological resources questionnaire, the life satisfaction index (according to L. Panina's methodology), and the BASIC-PH test (M. Lakhada). The initial results showed heterogeneity in the adaptation profile, an imbalance between cognitive-volitional

and emotional components, and low social inclusion among some of the respondents.

Based on the generalized data, an author's 10-day program for the development of personal resources was developed and implemented, aimed at restoring emotional stability, strengthening internal control, activating social connections, and reducing the level of emotional exhaustion. Twenty women with the lowest initial indicators of adaptation and resourcefulness were selected to participate.

Retesting after completion of the program showed positive dynamics across all diagnostic scales: improved emotional regulation, increased internal locus of control, increased sense of meaning in life, social adaptability, and life satisfaction. The correlations found between resource levels and adaptability showed how important meaning, cognitive, and social resources are in post-crisis recovery.



ВСТУП

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО КРІЗЬ ПРИЗМУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

- 1.1. Поняття адаптації: психологічний зміст, типи та їх характеристика
- 1.2. Психосоціальні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб
- 1.3. Теорії особистісних ресурсів контексті адаптивності особистості
- 1.4. Взаємозв'язок ресурсності й адаптивності: аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень

Висновки до 1 розділу

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЗАПОРУКИ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

- 2.1. Характеристика етапів та вибірки емпіричного дослідження
- 2.2. Характеристика методів емпіричного вивчення особливостей адаптації жінок ВПО в контексті особистісних ресурсів

Висновки до 2 розділу

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

- 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів жінок ВПО в умовах війни
- 3.2. Результати дослідження рівня адаптації жінок ВПО в умовах війни
- 3.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного зв'язку між рівнем особистісних ресурсів та адаптивністю жінок ВПО в умовах війни
- 3.4. Програма розвитку особистісних ресурсів як запоруки успішної адаптації жінок ВПО в умовах

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Повномасштабне вторгнення в Україну спричинило багато складних наслідків. Одним зі значущих викликів для України з 2022 року стало масове переміщення населення через війну. Із тимчасово окупованих територій та регіонів поблизу них евакуювалися мільйони українців. Майже 6 млн із них – внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО), які знайшли прихисток у нових для себе громадах. Їх частка становить близько 15 % від загальної кількості місцевого населення. Проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо жінок, є дуже важливою у сучасному світі, особливо в Україні. Війна, природні катаклізми та інші кризові ситуації змушують мільйони людей покидати свої домівки, шукаючи безпечніше місце для життя. Жінки часто несуть додаткове навантаження адаптації, бо вони часто є опікунами дітей та літніх родичів, а також стикаються з труднощами, пов'язаними з гендерними ролями.

Теоретико-методологічну основу дослідження впливу особистісних ресурсів на адаптацію становлять наукові підходи українських психологів, які зробили значний внесок у вивчення особистісного розвитку, стресостійкості та адаптивних можливостей людини. Зокрема, у працях С.Д. Максименка підкреслюється роль активності особистості в подоланні кризових ситуацій і трансформації життєвого досвіду. О.А. Блинова та Ю.В. Івченко звертають увагу на соціально-психологічні чинники адаптації та роль соціальної підтримки. М.А. Журба аналізує зміст внутрішніх ресурсів як умов життєстійкості, а М. Пірен та О.Штепа досліджують психологічну ресурсність як інтегральну характеристику, що визначає здатність до відновлення в умовах стресу. Важливими є також положення С. Кулешової щодо адаптаційних стратегій особистості та концепція смислової регуляції поведінки Д.О. Леонтьєва, що пояснює, як особистісні смисли сприяють конструктивному подоланню кризи.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація жінок.

Предметом дослідження є особистісні ресурси як чинник адаптації жінок ВПО в умовах війни.

Гіпотеза: у жінок ВПО з вищими показниками особистісного ресурсу спостерігаються кращі показники адаптації при зміні місця проживання в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особистісних ресурсів на процес адаптації жінок ВПО в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до проблеми адаптації внутрішньо-переселених жінок.
2. Визначити критерії оцінки рівня адаптації жінок-переселок для практичного дослідження.
3. Дослідити взаємозв'язок особистісних ресурсів та процесу адаптації жінок ВПО в умовах військового стану.
4. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів як запоруки успішної адаптації жінок ВПО в умовах війни.

Відповідно до поставлених завдань та визначеної мети дослідження використано наступні **методи дослідження:**

1. *Теоретичні:* аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблеми адаптації, класифікація і систематизація основних підходів до проблеми.

2. *Емпіричні:* анкета для оцінки рівня адаптації та впливу особистісних ресурсів на цей процес у жінок ВПО, опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С.Штепа), методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, тест «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної), тест «BASIC Ph» Мулі Лаад.

3. *Методи статистичного аналізу* отриманих результатів.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в спробі глибше вивчити процес адаптації жінок ВПО та вплив особистісного ресурсу на адаптаційні можливості в умовах переселення.

Практична значущість: базуючись на отриманих даних, можна створити більш ефективні програми психологічної, соціальної та економічної підтримки для жінок ВПО. А також розробити індивідуальні стратегії, що підтримують їх соціальну інтеграцію та повноцінну участь у житті нових громад.

Новизна роботи полягає у дослідженні особливостей особистісного ресурсу особливої категорії громадян нашої країни – переселенців на адаптацію в умовах війни.

Надзвичайна масштабність даного явища і його короткотривалий час існування в нашому середовищі призводять до нестачі робіт такої тематики, що робить це дослідження новаторським.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження були апробовані на II International Scientific and Practical Conference "EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC DISCOVERY (3-5 February 2025) та V міжнародній науково-практичній конференції "Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності" (13–14 листопада 2025).

1. Шаманаєва А.В. Проблеми соціально-психологічної адаптації жінок-ВПО. *II International Scientific and Practical Conference "EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC DISCOVERY"*, 3-5 February 2025. Madrid.

2. Шаманаєва А.В. Особливості адаптації жінок впо в умовах війни: результати емпіричного дослідження. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 13–14 листопада 2025 р.* / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. С.243-246. [Електронне видання].

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дослідження 141 сторінка, з них основного тексту 97 сторінок.



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО КРІЗЬ ПРИЗМУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

1.1. Поняття адаптації: психологічний зміст, типи та їх характеристика

У психологічній науці категорія «адаптація» розглядається як базове поняття, що пояснює здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в мінливих умовах життя. Адаптація визначається як динамічний процес активної взаємодії людини з середовищем, результатом якого є досягнення відносної рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами.

Українська дослідниця О.В. Ковальчук наголошує, що адаптація — це «система психічних процесів, які забезпечують гармонізацію взаємодії особистості з соціальним середовищем при збереженні її індивідуальності» [17].

Канадський психолог Дж. Бері, відомий своїми міжкультурними дослідженнями, визначає адаптацію як процес і результат змін у поведінці та установках особистості, що виникають під впливом нових умов соціального чи культурного середовища [38].

На думку українського вченого С.Д. Максименка, адаптація є «інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує узгодження внутрішніх можливостей людини з вимогами середовища і водночас дозволяє зберігати життєздатність навіть у кризових ситуаціях» [21].

Психологічна адаптація в сучасних наукових дослідженнях описується як багаторівневий процес внутрішньої перебудови та зовнішнього узгодження, спрямований на забезпечення психологічної рівноваги в умовах змін, стресу та соціальної невизначеності. У літературі наголошується, що «психологічна адаптація — це активний процес трансформації внутрішніх

установок, емоційних реакцій та моделей поведінки, який дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих умовах» [28]. На нашу думку, такий підхід відображає необхідність активності з боку особистості, особливо у контексті вимушеного переселення, коли звичні орієнтири порушуються.

У дослідженнях із психології стресу та кризових станів адаптація розглядається як механізм внутрішньої регуляції, що допомагає відновити функціональність і стабільність. Зокрема зазначається: «адаптація — це психологічний процес саморегуляції, що забезпечує можливість зберігати працездатність, змінювати стратегії поведінки та інтегрувати нові досвіди у структуру особистості» [23]. Ми вважаємо, що акцент на зміні стратегій поведінки є особливо актуальним для жінок ВПО, адже їхнє середовище змінюється кардинально та непередбачувано.

У межах соціальної психології адаптація розглядається як взаємопов'язаний психологічний і соціальний процес. Автори підкреслюють, що «адаптація — це зміна мислення, емоційної сфери та соціальної поведінки, що виникає у відповідь на нові соціальні умови та міжособистісні взаємини» [6]. Ми вважаємо, що включення соціального компонента дозволяє глибше зрозуміти труднощі, які переживають жінки ВПО, перебудовуючи своє життя у нових громадах.

Сучасні українські дослідження із психологічної реабілітації підкреслюють, що адаптація має тісний зв'язок із переживанням загрози та невизначеності. У колективній монографії зазначено: «адаптація — це внутрішній процес стабілізації та відновлення контролю над ситуацією, що допомагає людині знову відчувати безпеку, опору й напрямок руху» [33]. На нашу думку, відновлення внутрішнього контролю є ключовим фактором у реабілітації жінок, які пережили вимушене виселення та травматичні події.

У межах теорій розвитку особистості адаптація розглядається як процес, що не лише відновлює стабільність, але й стимулює внутрішні трансформації. У дослідженнях з розвитку зазначено: «адаптація — це

процес зміни внутрішніх функцій особистості, формування нових мотиваційних структур, набуття нових ролей та переосмислення життєвих орієнтирів» [27]. Ми вважаємо, що цей трансформаційний підхід дозволяє побачити адаптацію жінок ВПО не лише як подолання травматичного досвіду, але і як можливість для розвитку внутрішніх ресурсів, сили та нових форм самореалізації.

У підсумку, психологічна адаптація постає як складний інтегративний процес, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Спільною рисою різних наукових підходів є акцент на активності особистості та її здатності знаходити внутрішні ресурси для подолання складних обставин. На нашу думку, такий підхід є методологічно важливим для розуміння адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб, оскільки дозволяє пояснити як їхні труднощі, так і потенційні шляхи внутрішнього розвитку.

Таким чином, адаптація може розглядатися у двох вимірах:

- як процес — послідовність психічних і поведінкових дій, спрямованих на пристосування до нових умов;
- як результат — досягнення внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування в нових обставинах.

Психологічна сутність адаптації полягає в тому, що вона не зводиться лише до зовнішнього «пристосування». Це — багатовимірний внутрішньо-психічний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми.

1. Когнітивний аспект. Адаптація передбачає формування нових знань, уявлень і когнітивних схем, що допомагають людині орієнтуватися у зміненому середовищі. Ж. Піаже у своїй теорії розвитку інтелекту описував процес адаптації через механізми асиміляції (засвоєння нового досвіду у вже наявні схеми) та акомодатії (зміна когнітивних структур під впливом нових обставин)[48].

2. Емоційний аспект. Здатність знижувати рівень тривожності, стресу та підтримувати емоційну рівновагу є важливою частиною адаптації. За визначенням В.Л. Зливкова, «ефективність адаптації значною мірою залежить від уміння особистості регулювати свій емоційний стан у мінливих обставинах» [11].

3. Поведінковий аспект. Адаптація проявляється в конкретних діях, змінах у способі життя, прийнятті нових стратегій поведінки. Це може бути пошук нових соціальних зв'язків, зміна професійної діяльності чи освоєння нових навичок.

4. Соціальний аспект. Психологічний зміст адаптації включає інтеграцію в нове соціальне середовище, засвоєння норм, правил, культурних цінностей. Як підкреслює канадський дослідник Г. Тріандіс, адаптація в умовах соціальних змін передбачає не тільки пристосування, а й активний вплив на соціальну реальність [52].

Таким чином, адаптація — це цілісний психосоціальний процес, який забезпечує не лише виживання людини в умовах змін, але й її розвиток, формування нових ресурсів і можливостей. Важливо, що в реабілітаційній психології адаптація трактується не тільки як пристосування до обставин, але і як активна позиція особистості у відновленні власної життєдіяльності після травматичних подій.

У психології прийнято розрізняти кілька типів адаптації, які відображають різні аспекти пристосування людини до умов середовища. Кожен тип має власну специфіку, механізми та критерії ефективності.

1. Психологічна адаптація. Психологічна адаптація розуміється як процес внутрішнього пристосування психічної сфери до вимог ситуації. Вона охоплює емоційну стабілізацію, регуляцію стресу, формування нових когнітивних схем і установок. За словами С.Д. Максименка, психологічна адаптація є «передумовою особистісного розвитку, оскільки вона не лише зберігає психічну рівновагу, а й створює умови для появи нових форм активності» [21].

Для жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) психологічна адаптація означає подолання емоційних наслідків травматичного досвіду, відновлення почуття безпеки та формування нових життєвих стратегій.

2. Соціальна адаптація. Соціальна адаптація — це процес інтеграції особистості в нове соціальне середовище, засвоєння його норм, правил і цінностей. Вона включає розвиток нових контактів, соціальних ролей і систем підтримки. Як відзначає В.Л. Злишков, «успішна соціальна адаптація передбачає здатність особистості знаходити баланс між індивідуальними потребами і суспільними очікуваннями» [10]. У випадку жінок ВПО соціальна адаптація охоплює пошук нових соціальних зв'язків, взаємодію з місцевими громадами та формування почуття належності до нової спільноти.

3. Професійна адаптація. Професійна адаптація відображає здатність особистості пристосуватися до нових умов праці, колективу, професійних вимог. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених жінок, які часто змушені змінювати професію або сферу зайнятості.

Згідно з дослідженнями українських науковців (Карамушка Л.М., Креденцер О.В.), професійна адаптація визначається як «система дій і станів особистості, спрямованих на досягнення відповідності між її можливостями та вимогами професійного середовища» [14].

4. Культурна (інтеркультурна) адаптація. Цей тип адаптації стосується інтеграції у нове культурне середовище. Вона передбачає засвоєння цінностей, традицій і культурних норм іншої спільноти при збереженні власної ідентичності. Дж. Бері розглядає культурну адаптацію як вибір стратегії: інтеграції, асиміляції, сепарації чи маргіналізації [38].

Для жінок ВПО культурна адаптація може виявлятися у пристосуванні до нових умов життя в іншому регіоні України, що має власні традиції та відмінності у способі життя.

5. Особистісна адаптація. Особистісна адаптація відображає внутрішній рівень гармонізації людини з собою та своїм життям. Вона стосується ціннісних орієнтацій, смислів, ідентичності та життєвих планів. За

визначенням української дослідниці Л.І. Божович, адаптація «передбачає збереження індивідуальної цілісності особистості при зміні умов діяльності та життя» [5].

У цьому сенсі особистісна адаптація є ключовою для реабілітаційної психології, адже саме вона пов'язана з відновленням сенсу життя та внутрішніх ресурсів.

6. Медико-реабілітаційна адаптація. Окремо виділяють адаптацію у сфері медико-психологічної реабілітації, що охоплює пристосування організму і психіки до умов після травм, хвороб або кризових подій. Це інтегрований процес, де поєднуються фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Як зазначає український дослідник В.В. Клименко, «реабілітаційна адаптація спрямована на відновлення функцій та повернення особистості до активної участі у суспільному житті» [16].

Отже, типологія адаптації відображає різні рівні й аспекти функціонування особистості. Вони взаємопов'язані: психологічна адаптація формує основу для соціальної та професійної, а особистісна визначає цілісний напрям усього процесу. Для жінок ВПО у сучасних умовах війни адаптація виступає не лише механізмом пристосування, а й інструментом розвитку, відновлення та побудови нової життєвої стратегії.

1.2. Психосоціальні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб

Сучасні умови, у яких опинилося українське суспільство внаслідок воєнних подій, сформували нові соціально-психологічні виклики. Серед них одне з центральних місць посідає проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), кількість яких, за даними Міністерства соціальної політики України, перевищує кілька мільйонів. Вимушене переселення означає не лише фізичне переміщення, а й радикальну зміну способу життя, втрату соціальних зв'язків, матеріальних благ, відчуття стабільності та

безпеки. Це зумовлює глибокі психологічні наслідки, які накладаються на соціальні труднощі, утворюючи комплекс проблем, що вимагає розгляду саме в категоріях психосоціальної адаптації.

Як підкреслює український дослідник В.В. Клименко, «адаптація ВПО є складним багаторівневим процесом, що охоплює одночасно відновлення психічної рівноваги та інтеграцію в нове соціальне середовище» [16].

Термін «психосоціальна адаптація» використовується для позначення процесу, що інтегрує в собі як психологічний вимір (внутрішні зміни особистості), так і соціальний (налагодження взаємодії з оточенням). У психології розрізняють поняття «психологічна адаптація» та «соціальна адаптація», однак у випадку ВПО ці процеси настільки взаємопов'язані, що доцільно говорити про їхній синтез.

Як зазначає О.В. Ковальчук, психосоціальна адаптація — це «динамічна система психічних і соціальних механізмів, які забезпечують гармонійне входження особистості в нове середовище, одночасно збереження її індивідуальності та відновлення соціальної активності» [17].

У зарубіжній літературі також наголошується на інтегрованому характері цього процесу. Дж. Бері визначає адаптацію як комплекс змін у поведінці, установках і цінностях особистості, що виникають у відповідь на нові соціокультурні умови [38]. Це визначення дає змогу підкреслити, що адаптація ВПО не обмежується індивідуальною психікою, а охоплює ширший контекст соціальних взаємодій.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з низкою емоційних проблем: тривожністю, страхом, почуттям втрати, гнівом, іноді апатією. За словами Н.М. Гірняк, «емоційний стан переселенців характеризується високою амплітудою коливань, де поєднуються гострий стрес і поступове формування резильєнтності» [7].

Переселення змінює уявлення про світ і про себе. Багато ВПО переживають так звану «когнітивну дезорієнтацію» — невідповідність між попередніми уявленнями та новими умовами життя. За Р. Лазарусом,

ефективність адаптації залежить від того, як людина оцінює ситуацію: як загрозу чи як виклик [45].

Адаптація проявляється і в зміні моделей поведінки. Частина переселенців вдається до конструктивних стратегій: активного пошуку роботи, навчання, налагодження нових контактів. Інші — до деструктивних (уникання, залежні форми поведінки). Це підтверджують і дані досліджень С. Хобфолла, який зазначає, що втрата ресурсів провокує не лише стрес, а й пасивність у поведінці [44].

Психосоціальна адаптація переселенців неможлива без розгляду соціального виміру. Якщо психологічний рівень пов'язаний із внутрішніми емоційними й когнітивними процесами, то соціальний рівень відображає взаємодію людини з іншими людьми, групами, спільнотами.

Для внутрішньо переміщених осіб соціальна адаптація часто означає заново вибудовувати соціальне життя: налагоджувати нові зв'язки, шукати підтримку у громадах, знаходити місце у професійних колективах. Це потребує значних зусиль, адже переселенці опиняються в ситуації, коли більшість їхніх старих соціальних контактів залишилася «там», а нові ще не сформовані.

У цьому контексті важливим є поняття соціального капіталу — мережі відносин, довіри, взаємної підтримки. Для ВПО він часто зруйнований, і тоді головним завданням стає його відновлення. Наприклад, жінка з дитиною, яка змушена переїхати в нове місто, може зіткнутися з відсутністю підтримки близьких і знайомих. Тоді соціальною опорою стають нові сусідські зв'язки, групи взаємодопомоги, дитячі садки, шкільні колективи.

У процесі адаптації ВПО існує низка факторів, які істотно ускладнюють цей процес:

1. Втрата дому та майна. Це викликає відчуття невпевненості й нестабільності. Людина наче втрачає «опору», адже дім — це символ безпеки та ідентичності.

2. Фінансові труднощі. Багато ВПО втрачають роботу й доходи, що призводить до додаткового стресу.

3. Стигматизація і відчуження. У деяких громадах переселенці стикаються з упередженим ставленням («чужі», «зайшли»). Це заважає соціальній інтеграції.

4. Високий рівень стресу та травматизації. Події війни, втрати близьких, пережиті небезпеки залишають глибокий психологічний слід, який ускладнює взаємодію з оточенням.

5. Невизначеність майбутнього. Багато переселенців не знають, чи повернуться додому, що очікує їх через місяць або рік. Така невизначеність підриває мотивацію до активних дій.

Ці фактори переплітаються й взаємопідсилюють один одного. Наприклад, матеріальна нестабільність може посилювати відчуження, бо людина не має ресурсів для соціальної активності.

Разом із ускладненнями існують і чинники, які полегшують адаптацію:

- Соціальна підтримка. Допомога від родини, друзів, громадських організацій, місцевих жителів. Психологічні дослідження доводять, що навіть невелика мережа підтримки суттєво знижує рівень стресу.

- Особистісні ресурси. Це стійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції. Такі риси дозволяють людині сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу.

- Резильєнтність. Здатність відновлюватися після травматичних подій. У випадку ВПО резильєнтність проявляється у прагненні створити новий «дім» навіть у тимчасових умовах.

- Активна життєва позиція. Люди, які включаються в життя громади (волонтерство, участь у місцевих заходах), швидше інтегруються.

- Доступ до ресурсів. Наявність житла, роботи, освітніх можливостей суттєво підвищує відчуття стабільності.

Адаптація значною мірою залежить від того, які саме копінг-стратегії обирає людина.

- Конструктивні стратегії: пошук підтримки, планування, активні дії, переоцінка ситуації.
- Деструктивні стратегії: уникання, агресія, зловживання алкоголем чи ліками, пасивність.

Наприклад, дві жінки ВПО можуть опинитися в однакових умовах — без житла і роботи. Перша починає активно шукати роботу, вступає в групу взаємодопомоги, долучається до волонтерських ініціатив. Друга замикається, уникає контактів і зосереджується на негативних думках. У результаті перша значно швидше проходить адаптацію, тоді як друга ризикує залишитися у стані хронічного стресу.

Особливістю адаптації ВПО в Україні є домінування у цій групі саме жінок і дітей. Багато чоловіків залишилися воювати або працювати в інших регіонах. Це створює для жінок додаткове навантаження: вони стають і головними виховательками, і забезпечувачками побуту, і шукачками роботи.

Психосоціальна адаптація жінок ВПО ускладнюється подвійною роллю: «берегині» сім'ї та водночас відповідальної за відновлення соціальних зв'язків. Часто жінка вимушена «бути сильною» навіть у ситуаціях, коли її власні ресурси виснажені. Проте саме завдяки такій активній ролі жінки часто стають лідерками у спільнотах ВПО, організовують групи підтримки, ініціюють освітні та волонтерські проекти.

Уявімо громаду, куди приїхали переселенці з різних регіонів. Частина місцевих мешканців спочатку ставилася насторожено, побоюючись конкуренції за робочі місця чи допомогу від держави. Проте з часом кілька жінок ВПО організували «Жіночий клуб взаємодопомоги», де почали проводити зустрічі, майстер-класи, обговорювати проблеми виховання дітей. Це стало платформою для інтеграції — місцеві жінки теж почали відвідувати клуб, утворився простір довіри й співпраці. Цей приклад показує, як активна життєва позиція може перетворити бар'єри на ресурс адаптації.

Адаптація переселенців нерозривно пов'язана з питанням збереження ідентичності та життєвих смислів. Втрата дому, роботи, соціального статусу

змінює відчуття власного «Я», створює відчуження від попереднього способу життя. Український дослідник С.Д. Максименко підкреслює, що «адаптація можлива лише тоді, коли особистість не втрачає ядра власної ідентичності, а інтегрує новий досвід у структуру самосвідомості» [21].

Зарубіжні автори наголошують, що для вимушених мігрантів особливо важливо знайти нові смисли життя, які дають відчуття контролю та цілеспрямованості. В дослідженнях Дж. Франкла підкреслюється, що навіть у найскладніших обставинах людина здатна зберігати внутрішню свободу через знаходження життєвої мети [42]. Для ВПО це може означати переорієнтацію на нові життєві ролі, нову професійну діяльність чи громадську активність.

Соціальна інтеграція є не лише зовнішнім процесом включення у нові групи, а й психологічним відчуттям належності та прийняття. На думку В.Л. Зливкова, «психосоціальна адаптація не може бути зведена лише до поведінкових змін; вона потребує почуття, що нове середовище стало своїм» [11].

О.Р. Ткачишина зазначає, що успішна соціально-психологічна адаптація сприяє становленню цілісного, узгодженого (несуперечливого) і позитивного образу Я, адекватної, стійкої самооцінки, що зумовлюють послідовну поведінку й досконалішу саморегуляцію» [30].

Міжнародні дослідження вказують, що інтеграція відбувається швидше у випадках, коли громади застосовують інклюзивні практики: забезпечують рівний доступ до освіти, медицини, праці та визнають право переселенців на збереження власної культури [35].

Ресурсний підхід у психології пояснює, що успішність адаптації залежить від здатності людини мобілізувати та поповнювати ресурси. Хобфолл у своїй теорії збереження ресурсів зазначає, що втрата ресурсів є головним джерелом стресу, тоді як їхнє накопичення — запорукою адаптивності [43].

Для ВПО критично важливими є:

- матеріальні ресурси (житло, робота, фінанси);
- соціальні ресурси (мережа підтримки, довіра);
- психологічні ресурси (резильєнтність, стійкість, оптимізм).

Дослідження показують, що навіть за відсутності матеріальних благ людина може демонструвати відносно високий рівень адаптації завдяки психологічним і соціальним ресурсам. Українська дослідниця Н.М. Гірняк підкреслює: «Психосоціальна адаптація є передусім ресурсним процесом, де головним завданням є не усунення стресу, а формування нових внутрішніх і зовнішніх опор» [7].

Хоча адаптація є індивідуальним процесом, вона значною мірою залежить від соціальної політики. Дослідження Міжнародної організації з міграції свідчать, що успішність інтеграції переселенців прямо корелює з наявністю державних програм підтримки [8].

В українських умовах особливе значення мають ініціативи місцевих громад, які створюють центри підтримки, волонтерські організації, психологічні служби. Саме вони забезпечують відчуття, що ВПО не залишаються сам-на-сам зі своїми проблемами.

Дослідження доводять, що адаптація жінок і чоловіків у статусі ВПО має різні особливості. Жінки частіше зіштовхуються з емоційним виснаженням через подвійну або потрійну роль: вони мають піклуватися про дітей, вирішувати побутові питання та водночас шукати роботу. Проте водночас саме жінки часто демонструють вищий рівень соціальної активності, організовують групи взаємопідтримки, беруть участь у громадських ініціативах [39].

Для реабілітаційної психології психосоціальна адаптація ВПО є показником того, наскільки людина не лише пристосувалася, а й відновила суб'єктність і здатність керувати власним життям. Це підтверджують сучасні українські підходи, де реабілітація розглядається не як «повернення до колишнього стану», а як «створення нової цілісності» після кризи [16].

Отже, психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб — це багатовимірний процес, що включає психологічну регуляцію, соціальну інтеграцію, збереження ідентичності, мобілізацію ресурсів і формування нових смислів. Її успішність визначає не лише індивідуальне благополуччя, а й стабільність суспільства в цілому.

1.3. Теорії особистісних ресурсів у контексті адаптивності особистості

У сучасній психології категорія особистісних ресурсів розглядається як ключовий чинник збереження психічного здоров'я та успішної адаптації людини до складних умов життя. Особливої актуальності це набуває у контексті досліджень адаптивності жінок, які пережили вимушене переміщення. Втрата стабільності, соціального оточення, звичного способу життя та матеріальних опор активізує питання: що саме дозволяє людині відновлюватися? Відповідь більшість сучасних дослідників вбачає в категорії особистісних ресурсів — внутрішніх потенціалах, що забезпечують здатність особистості протистояти деструктивним впливам і водночас відкривати можливості для розвитку.

У психологічній науці існує низка підходів до визначення поняття «особистісні ресурси». Хоча між ними є відмінності, усі вони сходяться втому, що йдеться про внутрішні психічні характеристики, здібності та властивості, які допомагають людині зберігати цілісність і діяти ефективно навіть у кризових умовах.

С. Хобфолл під ресурсами розумів «усе те, що людина цінує, або те, що є засобом досягнення цінностей» [43]. Серед них він виокремлює й особистісні характеристики, які стають внутрішньою опорою під час втрат зовнішніх ресурсів.

Р. Лазарус та С. Фолкман визначали ресурси як «індивідуальні особливості й навички, що дозволяють людині оцінювати події та знаходити способи подолання стресу» [45].

Український дослідник В. Зливков трактує особистісні ресурси як «сукупність індивідуально-психологічних властивостей, які забезпечують можливість адекватної соціальної адаптації в умовах змін» [11].

С. Максименко наголошує, що особистісні ресурси — це «інтегральний потенціал особистості, що включає когнітивний, емоційний і мотиваційно-смысловий рівні» [21].

Отже, під особистісними ресурсами можна розуміти внутрішні психологічні властивості особистості, які забезпечують її адаптивність, тобто здатність долати труднощі, відновлювати функціонування й досягати цілей навіть у несприятливих умовах.

Ми вважаємо за потрібне зазначити теоретичні підходи до розуміння особистісних ресурсів:

1. **Теорія збереження ресурсів.** Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR), запропонована Стівеном Хобфоллом, стала однією з найвпливовіших концепцій у психології стресу та адаптації. Основна її ідея полягає в тому, що головним мотиватором людської поведінки є прагнення зберегти, захистити та примножити ресурси.

Для нашої теми важливо, що С. Хобфолл виділяв особистісні ресурси як окрему групу, поряд із об'єктними, умовними та енергетичними. До них він відносив такі характеристики, як самооцінка, самоефективність, оптимізм, навички саморегуляції. Втрата цих ресурсів або загроза їх втрати викликає сильний стрес, адже підриває відчуття контролю над ситуацією.

Для жінок внутрішньо переміщених осіб ця модель є особливо показовою. Вони часто втрачають одночасно матеріальні ресурси (житло, роботу), соціальні (коло спілкування) та умовні (статус, усталені ролі). Єдиним стрижнем, що залишається з ними, стають саме особистісні ресурси: внутрішня сила, здатність регулювати емоції, спроможність знаходити нові

смишли. У COR-моделі це пояснює, чому люди з розвинутими особистісними ресурсами демонструють кращу адаптивність.

2. Транзакційна модель стресу і копіngu (Lazarus & Folkman).

Транзакційна модель Лазаруса і Фолкман розглядає адаптацію як процес постійної взаємодії між людиною і середовищем. Центральне місце в цій моделі займає когнітивна оцінка ситуації та вибір стратегій подолання.

Тут особистісні ресурси виступають як умова вторинної оцінки: людина запитує себе — «чи маю я внутрішні сили, здібності, щоб впоратися з цим викликом?» Якщо відповідь позитивна — активуються конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії. Якщо ж ресурсів не вистачає — включаються стратегії уникання або відчаю, що веде до дезадаптації.

Таким чином, у моделі Лазаруса особистісні ресурси — це не щось абстрактне, а реальний механізм регуляції поведінки у кризі. Самооцінка, самоефективність, оптимізм, внутрішній локус контролю прямо впливають на те, чи буде людина боротися й шукати вихід, чи здасться.

3. Концепція «сислової когерентності». А. Антоновський у своїй концепції «Sense of Coherence» (SOC) розглядав здоров'я не як статичний стан, а як результат балансу між стресорами та ресурсами. Його ключове поняття — почуття когерентності, яке складається з трьох компонентів:

- зрозумілість (світ сприймається як упорядкований і передбачуваний),
- керованість (я відчуваю, що маю ресурси для впливу),
- осмисленість (те, що відбувається, має сенс і вартує зусиль).

У цій концепції особистісні ресурси — це саме те, що забезпечує відчуття «керованості» та «осмисленості». Для жінок ВПО, які опинилися в ситуації втрат і невизначеності, наявність внутрішніх смислів і віри у власні сили стає критичним чинником. А. Антоновський наголошував: навіть у найважчих обставинах люди з високим SOC зберігають здатність до адаптації та відновлення [36].

4. Концепція резильєнтності. У другій половині XX ст. в психології з'явився термін «резильєнтність» — здатність особистості відновлювати

психічну рівновагу та зберігати базові функції після дії серйозних стресорів. Це не означає відсутність болю чи проблем, а радше вміння включати власні внутрішні ресурси так, щоб продовжувати функціонувати, вчитися і навіть розвиватися попри втрати.

А. Мастен підкреслює, що резильєнтність ґрунтується не на надзвичайних якостях, а на «ordinary magic» — звичайних внутрішніх і міжособистісних ресурсах: емоційній саморегуляції, самоефективності, соціальній підтримці, навичках проблемного вирішення [47].

Дж. Бонанно у своїх дослідженнях виділив кілька траєкторій переживання травми: стійка резильєнтність, відновлення після початкового падіння, хронічний дистрес і відкладені реакції [39]. Яку траєкторію обирає особа, значною мірою залежить від гнучкості особистісних ресурсів: вміння змінювати способи копінгу, знаходити альтернативні шляхи, підтримувати смисли.

У контексті жінок внутрішньо переміщених осіб резильєнтність проявляється у здатності:

- одночасно переживати втрату дому й будувати «тимчасове нове життя»;
- регулювати власні емоції, щоб підтримувати дітей;
- знаходити в малих щоденних діях опори для відновлення (приготування їжі, пошук роботи, нові контакти).

Таким чином, концепція резильєнтності демонструє, що саме особистісні ресурси — емоційна врівноваженість, когнітивна гнучкість, самоефективність, смислова орієнтація — є вирішальними в тому, чи стане людина «жертвою обставин» чи зможе адаптуватися.

5. Модель посттравматичного зростання. Розвиток теорії резильєнтності логічно привів до концепції посттравматичного зростання (PTG), яку запропонували Р.Тедескі та Л. Калхун [51]. Вона пояснює, що внутрішні ресурси особистості можуть не лише забезпечити відновлення, а й створити умови для появи нової якості життя після травми.

Посттравматичне зростання проявляється у кількох сферах:

- зміна самоусвідомлення — людина починає глибше довіряти собі, відчуває власну силу;
- зміна у стосунках — підвищення цінності близьких, нова якість емпатії;
- зміна у світогляді — формування нових смислів, цінностей, відчуття духовної глибини.

Для жінок ВПО цей підхід надзвичайно важливий: багато з них не лише переживають кризу, а й відкривають нові сфери самореалізації — стають громадськими активістками, організаторками освітніх ініціатив, підтримують інших переселенців. Це яскравий приклад того, як особистісні ресурси перетворюють втрату на шанс створити новий життєвий сценарій.

6. *Гуманістичні підходи.* Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) внесла принципово нове розуміння ресурсів: вони розглядаються не як «запаси для виживання», а як внутрішній потенціал для розвитку і самореалізації.

А. Маслоу у своїй ієрархії потреб наголошував: поки не задоволені базові потреби у безпеці та приналежності, особистість відчуває нестачу ресурсів і її адаптація є вразливою. Але коли ці потреби більш-менш забезпечені, включаються ресурси зростання — самоповага, творчість, прагнення до самореалізації [46].

К. Роджерс розглядав ресурсність через категорію тенденції до актуалізації — внутрішньої сили, яка спрямовує людину до розвитку. Для нього особистісні ресурси — це передусім автентичність, конгруентність, самоприйняття. Умови, які зміцнюють ці ресурси, — це атмосфера безумовної позитивної поваги, емпатії та психологічної безпеки [49].

У контексті жінок ВПО гуманістичні підходи дозволяють побачити: навіть попри зовнішні втрати, внутрішні ресурси — гідність, прагнення реалізовувати себе, здатність бути автентичною — стають стрижнем, на

якому тримається адаптація. Вони дозволяють не лише «виживати», а й зберігати право на розвиток і самостійність у нових умовах.

7. Теорія самодетермінації. Е.Десі та Р. Раян у своїй Self-Determination Theory визначили три базові психологічні потреби, що створюють основу для внутрішньої мотивації та розвитку особистісних ресурсів:

- автономія (відчуття, що мої рішення належать мені),
- компетентність (переживання власної ефективності),
- приналежність (я потрібна іншим, мене приймають).

Коли ці потреби задоволені, формується здорова система особистісних ресурсів: упевненість у собі, оптимізм, смислова орієнтація, внутрішня мотивація. У ситуації дефіциту — ресурси виснажуються, і людина стає більш уразливою до стресу [41].

Для жінок ВПО ця модель особливо релевантна:

- автономія відновлюється через можливість самостійно приймати рішення щодо житла, роботи, виховання дітей;
- компетентність підкріплюється навіть у малих кроках — знаходження роботи, проходження курсів, навчання;
- приналежність оживає у нових громадах і групах підтримки.

Таким чином, особистісні ресурси живляться через задоволення цих трьох базових потреб, і саме вони дозволяють жінкам-ВПО вийти з позиції «жертви» до позиції «суб'єкта життя».

8. Самоефективність і теорія надії. А. Бандура вважав, що самоефективність — віра у власну здатність впоратися з завданням — є центральним особистісним ресурсом. Людина з високою самоефективністю бачить труднощі як виклик, а не як загрозу, шукає стратегії і продовжує діяти навіть попри невдачі [37].

У практиці адаптації жінок ВПО найменші «успіхи» (оформлення документів, перший підробіток, організація побуту) стають джерелом нарощування самоефективності. Вона «підживлює» інші ресурси — упевненість, смислову орієнтацію, мотивацію.

Ч. Снайдер запропонував теорію надії, де ключовими компонентами є:

- агентність (віра, що я можу діяти),
- шляхи (бачення конкретних варіантів, як досягти мети).

У цій моделі особистісні ресурси — це не лише внутрішня впевненість, а й когнітивна здатність будувати шляхи до результату. У випадку переселенок це означає: навіть за відсутності ресурсів зовнішніх (житла, стабільної роботи) внутрішній ресурс надії дозволяє шукати альтернативні рішення й не втрачати перспективи [50].

В українській науковій традиції тема особистісних ресурсів активно розробляється в руслі реабілітаційної психології.

С. Максименко розглядав ресурси як інтегральний потенціал особистості, що складається з когнітивного, емоційного та мотиваційно-смыслового рівнів, і підкреслює їхню роль у відновленні суб'єктності [21].

В. Зливков акцентує на тому, що саме внутрішні ресурси дозволяють особистості адекватно інтегруватися у нове соціальне середовище після травми чи переселення [10].

В. Клименко розвиває концепцію реабілітаційної психології, де ресурсність постає як цільовий об'єкт психологічної допомоги — тобто, робота спрямовується не лише на зняття симптомів, а на зміцнення саме внутрішніх опор [16].

Н. Гірняк у дослідженнях кризових станів вказує, що розвиток особистісних ресурсів (копінг-стратегій, смислових орієнтацій, емоційної регуляції) є головною умовою успішного виходу з кризи [7].

Цей пласт українських досліджень особливо важливий, бо він підкреслює, що особистісні ресурси жінок-ВПО — це не абстрактна категорія, а реальна точка втручання і підтримки, з якою працює саме реабілітаційна психологія.

Аналіз теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що особистісні ресурси є базовим стрижнем адаптивності особистості, адже саме вони забезпечують можливість не лише переживати кризу, а й знаходити у

ній точки зростання. Теорія збереження ресурсів підкреслює їхню роль у подоланні «спіралей втрат», транзакційна модель — у когнітивній оцінці й виборі копіngu, а концепція смислової когерентності — у формуванні відчуття керованості та осмисленості.

Концепція резильєнтності показує, що саме звичайні внутрішні опори дозволяють відновлюватися, а концепція посттравматичного зростання вказує на можливість появи нової якості життя після травми. Гуманістичні підходи трактують ресурси як потенціал для самореалізації, а сучасні мотиваційні теорії пояснюють механізм їх формування через задоволення базових потреб. Самоефективність та надія підкреслюють операційну здатність ресурсів перетворювати намір у дію, а позитивні емоції — їх довготривале накопичення.

В українській науковій літературі особистісні ресурси розглядаються як ядро реабілітаційного процесу, що дозволяє людині відновити суб'єктність і включитися у нові соціальні контексти.

У контексті жінок внутрішньо переміщених осіб усі ці підходи показують: зовнішні ресурси (житло, фінансова допомога, підтримка громади) важливі, але вирішальним є саме рівень розвитку внутрішніх особистісних ресурсів. Вони визначають, чи зможе жінка перетворити отримані можливості на реальну адаптацію, зберегти психологічну стійкість і знайти нові життєві смисли.

1.4. Взаємозв'язок ресурсності й адаптивності: аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень

У зарубіжній психології вивчення взаємозв'язку ресурсності й адаптивності має багаторічну традицію, що охоплює як фундаментальні теорії стресу й подолання, так і новітні емпіричні дослідження на вибірках мігрантів, біженців та жінок у кризових ситуаціях. Сама ідея того, що здатність людини адаптуватися до несприятливих умов залежить від

внутрішніх та зовнішніх ресурсів, отримала розвиток ще в другій половині ХХ століття й поступово стала центральною в наукових пошуках про людську стійкість, виживання і можливості розвитку після травматичних подій. Вагомий внесок зробили дослідження С. Хобфолла, який розробив теорію збереження ресурсів. У його підході ресурси розглядаються як усі цінності, матеріальні й нематеріальні, якими людина володіє та прагне їх зберігати. Втрата ресурсів є головним джерелом стресу, а їх накопичення та примноження – запорукою адаптивності [44]. Важливо, що С. Хобфолл виокремлює особистісні ресурси як окрему групу, що включає самоефективність, позитивну самооцінку, навички саморегуляції, почуття контролю. Ці внутрішні опори стають критично важливими, коли зовнішні ресурси (житло, робота, соціальні зв'язки) зруйновані. У дослідженнях мігрантів і біженців, проведених у США та Канаді, підтверджено: ті, хто володіє більш розвиненими внутрішніми ресурсами, легше інтегруються в нове суспільство й демонструють менший рівень психічних розладів. Таким чином, у зарубіжній традиції ресурсність трактується не як абстрактна якість, а як практичний інструмент, що дозволяє людині залишатися стабільною попри зовнішні втрати.

Подальший розвиток ця ідея отримала в транзакційній моделі стресу й копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка підкреслює, що адаптивність залежить від того, як особа оцінює стресову ситуацію та власні ресурси для її подолання [45]. Первинна оцінка визначає, чи сприймається ситуація як загроза чи як виклик, а вторинна — чи є достатньо внутрішніх сил і навичок, щоб з нею впоратися. У цьому контексті особистісні ресурси набувають вирішального значення: оптимізм, самоефективність, навички планування і когнітивної гнучкості дають змогу формувати проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як їх дефіцит часто призводить до уникання та дезадаптації.

Емпіричні дослідження у Великій Британії та Німеччині показали, що біженці з високою самоефективністю швидше включаються у трудову діяльність і демонструють нижчий рівень депресії, ніж ті, хто відчуває

нестачу внутрішніх ресурсів. Таким чином, модель Лазаруса й Фолкман підтверджує, що адаптивність не є автоматичною реакцією, а тісно пов'язана із суб'єктивним відчуттям наявності ресурсів.

Дослідження А. Антоновського, який розробив концепцію смислової когерентності (Sense of Coherence, SOC), надали новий вимір вивченню ресурсності й адаптації. SOC складається з трьох компонентів: зрозумілості, керованості та осмисленості [36]. Люди з високим SOC вірять, що події їхнього життя підлягають поясненню, що в них є достатньо ресурсів для подолання труднощів і що зусилля мають сенс. Численні дослідження в країнах Скандинавії, Ізраїлі та США показали, що почуття когерентності корелює з кращою психічною стійкістю та швидшою інтеграцією після криз. Зокрема, серед мігрантів у Швеції високий SOC передбачав нижчий рівень психосоматичних розладів і вищий рівень соціальної активності. Це підтверджує, що смислові ресурси є одним із головних чинників успішної адаптації в умовах невизначеності.

Інший важливий напрямок — дослідження резильєнтності, які особливо активно розвивалися у США. А. Мастен назвала резильєнтність «ordinary magic», підкреслюючи, що здатність відновлюватися після травми ґрунтується не на виняткових якостях, а на звичайних особистісних і соціальних ресурсах [47]. Дослідження підтвердили, що емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, наявність соціальної підтримки та навички подолання стресу є ключовими ресурсами, які забезпечують успішну адаптацію після війни, стихійних лих або вимушеної міграції. Дж. Бонанно, аналізуючи реакції людей на втрату, виділив кілька траєкторій: стійка резильєнтність, відновлення після падіння, хронічний дистрес та відкладені реакції [39]. Його дослідження показали, що саме внутрішні ресурси визначають, чи людина відновиться відразу, чи переживатиме затяжні кризи.

Подальший розвиток ця ідея отримала у концепції посттравматичного зростання (PTG), яку запропонували Р. Тедескі та Л. Калхун [51]. На їхню думку, ресурси можуть не лише забезпечити відновлення, а й сприяти появі

нової якості життя після травми. Дослідження американських і європейських вибірок показали, що після сильних стресових подій люди нерідко відзначають позитивні зміни у світогляді, цінностях та міжособистісних стосунках. Посттравматичне зростання ґрунтується на внутрішніх смислових ресурсах, які дозволяють інтегрувати кризовий досвід у власну життєву історію. Для жінок-біженок з Близького Сходу у дослідженнях в Німеччині було показано, що наявність духовних і смислових ресурсів значною мірою полегшувала адаптацію й сприяла розвитку нових соціальних ролей.

Важливим напрямком зарубіжних досліджень є позитивна психологія, що акцентує увагу на ролі оптимізму, надії, самоефективності та позитивних емоцій у формуванні ресурсності. А. Бандура розглядав самоефективність як ключовий особистісний ресурс, який визначає, чи буде людина діяти у складних умовах. Ч. Снайдер у своїй теорії надії підкреслював роль агентності й здатності бачити шляхи досягнення мети. А Б.Фредріксон у своїй теорії broaden-and-build показала, що позитивні емоції розширюють репертуар поведінки та з часом формують довготривалі ресурси. Усі ці підходи емпірично підтверджені на численних вибірках, зокрема серед жінок, що пережили травматичні події: оптимізм і надія передбачають швидше відновлення і більшу готовність до соціальної активності.

Не можна оминати увагою й теорію самодетермінації Е.Десі [40] та Р. Раяна, яка підкреслює, що задоволення трьох базових потреб — автономії, компетентності та приналежності — створює основу для розвитку особистісних ресурсів і адаптивності [34]. Дослідження у сфері міграції показали, що у біженців, чиї базові потреби були підтримані у приймаючому суспільстві, рівень депресії був значно нижчим, а соціальна інтеграція проходила швидше. Таким чином, у зарубіжній традиції адаптивність розглядається як результат не лише зовнішньої допомоги, а й задоволення внутрішніх психологічних потреб.

Усі ці дослідження мають спільний висновок: особистісні ресурси є визначальним чинником успішної адаптації. Вони виконують буферну

функцію, зменшуючи вплив стресу, і водночас мобілізують людину до дії, сприяючи формуванню нових життєвих стратегій. У зарубіжних вибірках, зокрема серед біженців, мігрантів та жінок у кризових ситуаціях, доведено, що внутрішні ресурси — самоефективність, смислова орієнтація, оптимізм і соціальна підтримка — тісно корелюють із показниками адаптивності. Узагальнюючи, можна сказати, що в західній науковій традиції ресурсність і адаптивність розглядаються як взаємозалежні категорії: чим більше внутрішніх ресурсів має особистість, тим вищий рівень її психологічної стійкості й соціальної інтеграції.

В українській психології проблема взаємозв'язку ресурсності й адаптивності постала особливо гостро у зв'язку з соціальними потрясіннями останніх десятиліть — економічними кризами, політичними трансформаціями, а нині й повномасштабною війною. Тема внутрішньо переміщених осіб та їхньої адаптації стала каталізатором розвитку вітчизняної реабілітаційної психології, адже мільйони людей опинилися у ситуації, де традиційні форми соціальної підтримки зруйновані, а відновлення здатне відбутися лише через активізацію особистісних ресурсів. Українські науковці наголошують, що адаптація жінок ВПО має власну специфіку: вона поєднує психологічне відновлення після травматичних подій, соціальну інтеграцію в нові громади та відновлення суб'єктності через реалізацію внутрішніх потенціалів. У цьому контексті ресурсність розглядається не як допоміжний чинник, а як ядро адаптивного процесу, без якого неможливе ні психічне відновлення, ні ефективна інтеграція.

Значний внесок у розвиток цієї теми зробив С. Максименко, який визначає особистісні ресурси як інтегральний потенціал, що охоплює когнітивний, емоційний і мотиваційно-смисловий рівні [21]. У його підході адаптивність розглядається не лише як реакція на зміни, а як активний процес саморозвитку, де ресурси виконують функцію внутрішніх опор. С. Максименко наголошує, що особистість, яка має розвинені когнітивні ресурси (знання, навички аналізу ситуації), емоційні (стійкість, здатність до

саморегуляції) та смислові (чіткі життєві орієнтири), демонструє вищу здатність до інтеграції після криз. Ця думка знаходить підтвердження у дослідженнях внутрішньо переміщених осіб, де саме смислові орієнтації стають фактором, що визначає, чи буде жінка шукати нові можливості, чи залишиться у стані дезадаптації.

В. Зливков підкреслює соціальний вимір проблеми. На його думку, особистісні ресурси є тим фундаментом, завдяки якому можлива ефективна соціальна адаптація [10]. Дослідник доводить, що без внутрішніх ресурсів — упевненості в собі, емоційної врівноваженості, готовності до навчання й прийняття нових норм — соціальні можливості, які надає суспільство, залишаються не засвоєними. У випадку жінок ВПО це означає, що навіть за наявності житла чи матеріальної допомоги ефективна інтеграція не відбудеться, якщо внутрішні ресурси виснажені. Тому завдання психологічної допомоги, на його думку, полягає у відновленні та зміцненні саме внутрішніх опор.

В. Клименко у своїх працях з реабілітаційної психології наголошує, що ресурсність є основним об'єктом психологічної підтримки у роботі з переселенцями [16]. Він підкреслює, що реабілітація не повинна зводитися лише до подолання симптомів стресу чи посттравматичних розладів. Її справжнє завдання — сприяти розвитку тих ресурсів, які дозволяють людині стати знову суб'єктом власного життя. У випадку жінок ВПО це означає формування нових стратегій подолання, розвиток навичок саморегуляції, активізацію почуття ефективності. Клименко вводить поняття «ресурсно-орієнтована допомога», яка націлена не лише на стабілізацію, а на довготривалу адаптивність.

Н. Гірняк у своїх дослідженнях кризових станів особистості зазначає, що ключовим чинником подолання травми є розвиток копінг-стратегій та смислових орієнтацій [7]. Вона підкреслює, що для жінок, які пережили втрату дому чи розлуку з родиною, смислові ресурси стають не менш важливими, ніж матеріальні. Адже саме вони дозволяють не лише витримати

психологічний тиск, а й знайти нову якість життя. Дослідження Гірняк показали, що жінки, які здатні переосмислювати свій досвід як виклик, а не як безвихідь, швидше проходять адаптацію та демонструють більшу включеність у соціальне життя.

Суттєвий внесок зробили також праці Л. Карамушки, яка досліджує професійну адаптацію і підкреслює, що особистісні ресурси є ключем до входження в нове професійне середовище [14]. Для жінок ВПО, які часто вимушені змінювати сферу діяльності, саме внутрішня гнучкість, відкритість до навчання й здатність зберігати самооцінку стають визначальними у відновленні професійної ідентичності. У цьому контексті адаптивність постає як похідна від ресурсності: чим вищий рівень внутрішніх опор, тим легше жінка інтегрується в нові умови праці.

Важливою тенденцією є й те, що в українських дослідженнях все частіше підкреслюється гендерний аспект. Жінки ВПО перебувають у ситуації подвійного тягаря: вони мусять бути одночасно берегинями сім'ї, основними виховательками дітей і тими, хто забезпечує економічне виживання. Це потребує колосальної мобілізації ресурсів і водночас виснажує їх. Тому дослідники, серед яких і Н. Гірняк, і В.Клименко, наголошують на необхідності спеціальних програм підтримки для жінок, що враховують їхні унікальні виклики. Зокрема, практики групової психологічної допомоги, що поєднують відновлення емоційної рівноваженості зі створенням мереж підтримки, виявилися особливо ефективними.

Окремо слід зазначити, що українські автори активно інтегрують зарубіжні підходи у власні дослідження, проте наповнюють їх локальним змістом. Так, концепція резильєнтності, яка на Заході акцентує увагу на універсальних механізмах подолання, в Україні отримує нове наповнення: тут вона пов'язується із здатністю жінок ВПО не лише витримувати особистісні кризи, а й створювати простори підтримки для інших. Це означає, що ресурсність стає не лише індивідуальним феноменом, а й

колективним — жінки мобілізують свої ресурси у форматі груп, спільнот, ініціатив.

Таким чином, українські дослідження показують: ресурсність і адаптивність у випадку жінок ВПО мають органічний зв'язок. Внутрішні ресурси — когнітивні, емоційні, смислові — є тією основою, яка визначає, чи буде адаптація поверхневою або ж стане справжнім відновленням особистості й інтеграцією у нове середовище. Вітчизняні автори одностайні у тому, що без розвитку ресурсів неможлива стійка адаптивність. І хоча матеріальні чинники теж мають значення, саме особистісні ресурси виступають тим вирішальним стрижнем, який перетворює допомогу й підтримку у реальне відновлення та життестійкість.

Узагальнюючи зарубіжні та українські підходи до проблеми взаємозв'язку ресурсності й адаптивності, можна відзначити як спільні тенденції, так і специфічні акценти, що виникають залежно від соціально-культурного контексту. У західній традиції домінує прагнення до універсалізації моделей і виявлення загальних механізмів, які пояснюють, як ресурси підтримують адаптивність у кризах. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, транзакційна модель стресу і копіngu Лазаруса і Фолкман, концепція смислової когерентності А. Антоновського, дослідження резильєнтності Мастен і Бонанно, теорія посттравматичного зростання Тедескі та Калхуна — усі вони орієнтовані на пошук універсальних закономірностей, що діють у різних культурах і для різних груп населення. Ці підходи підтверджують: внутрішні ресурси, зокрема самоефективність, оптимізм, смислова орієнтація, віра у власну здатність долати труднощі, прямо визначають, якою буде траєкторія адаптації людини після травматичних подій.

Водночас українська психологічна школа пропонує більш контекстуалізований погляд, у якому ресурсність розглядається крізь призму конкретних соціально-історичних обставин. Праці С. Максименка, В. Зливкова, В. Клименка, Н. Гірняк, Л. Карамушки підкреслюють, що

адаптація внутрішньо переміщених осіб — це не абстрактний феномен, а конкретна реальність, у якій ресурси стають чи не єдиною опорою для відновлення. Тут акцент робиться на інтеграції внутрішніх і зовнішніх чинників: особистісні ресурси не заперечують значення матеріальних чи соціальних, проте без їхньої активізації навіть найкращі умови допомоги не призводять до реальної адаптивності. А також Т. М. Титаренко підкреслює, що тривала травматизація виснажує адаптаційні можливості людини й знижує рівень психологічного благополуччя, однак саме у переживанні кризи відкривається шанс для «перетворення енергії стресу на ресурс подальшого саморозвитку та посттравматичного зростання [13,с.6]. Таким чином, українські дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок внутрішнього потенціалу та соціальної підтримки, наголошуючи, що саме внутрішня сила дозволяє людині скористатися зовнішніми можливостями.

Ще однією важливою відмінністю є акцент на гендерній специфіці. У зарубіжних дослідженнях жінки часто розглядаються як одна з уразливих груп, однак вони рідко стають центральним об'єктом аналізу. Українські ж роботи роблять жінок ВПО основним фокусом дослідження, адже саме вони складають більшість у цій категорії населення. Праці вітчизняних дослідників підкреслюють подвійне навантаження жінок: поєднання ролі матері, виховательки, берегині сім'ї з необхідністю бути головним агентом адаптації [18]. Це потребує колосальної мобілізації ресурсів і пояснює, чому розвиток саме внутрішніх опор — емоційної стійкості, смислової орієнтації, самоефективності — стає ключовим завданням психологічної допомоги.

Важливо, що зарубіжні й українські дані в цілому узгоджуються: обидві традиції визнають, що ресурсність є центральним механізмом адаптивності. Проте якщо західна наука схильна наголошувати на універсальності моделей і створювати стандартизовані інструменти вимірювання (наприклад, шкали SOC, індекси резильєнтності, опитувальники надії чи самоефективності), то українські дослідження частіше звертаються до якісного аналізу, вивчають реальні історії

переселенців, інтегрують психологічні підходи з соціальною практикою. Це дозволяє отримати більш гнучке розуміння процесів адаптації в умовах війни, коли універсальні моделі потрібно пристосовувати до унікальних національних реалій.

Цікавою є також різниця у трактуванні ролі соціальної підтримки. У зарубіжних дослідженнях соціальна підтримка здебільшого розглядається як зовнішній чинник, що посилює дію особистісних ресурсів. В Україні ж вона часто аналізується як частина внутрішньої ресурсності, адже жінки ВПО нерідко створюють власні мережі допомоги, які одночасно стають і зовнішнім, і внутрішнім ресурсом. Це підкреслює феномен колективної ресурсності, коли сила однієї особи підживлюється спільнотою і водночас сама стає джерелом підтримки для інших.

Ще один аспект — перспектива розвитку після кризи. У зарубіжних підходах ідея посттравматичного зростання є центральною: людина здатна не лише відновитися, а й досягти нового рівня розвитку. В українському ж дискурсі ця ідея підтримується, але водночас наголошується на складності й неоднозначності цього процесу. Багато жінок ВПО дійсно стають активістками, волонтерами, лідерками у громадах, однак інші залишаються в стані хронічного виснаження. Це підкреслює необхідність глибшого вивчення умов, за яких ресурси трансформуються у зростання, а не лише у виживання.

Таким чином, синтез зарубіжних і українських досліджень дозволяє зробити кілька висновків. По-перше, ресурсність і адаптивність є універсально взаємопов'язаними категоріями: внутрішні опори особистості визначають, як вона переживає кризу і чи зможе інтегруватися у нові умови. По-друге, український контекст вносить у цю проблему унікальні акценти, зокрема гендерний вимір та розуміння ресурсності як колективного феномену. По-третє, для подальшого розвитку теорії й практики необхідно поєднувати універсальні моделі західної психології з локальними реаліями, створювати програми, що враховують як індивідуальні, так і соціальні

чинники. І нарешті, центральним залишається завдання розвитку особистісних ресурсів жінок ВПО, адже саме вони є тією опорою, що перетворює зовнішню допомогу на реальну адаптацію й життєстійкість.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено всебічний аналіз проблематики адаптації особистості та ролі ресурсів у цьому процесі. Розгляд психологічного змісту адаптації дозволив показати, що вона не зводиться до пасивного пристосування до змін середовища, а є складним і багатовимірним процесом, у якому особистість активно трансформує власні стратегії, поведінкові й смислові орієнтири. Вивчення типів адаптації дало змогу виділити як успішні, так і дезадаптивні моделі реагування, що безпосередньо пов'язано з рівнем розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини. Адаптація була представлена як динамічний процес, у якому психологічні механізми — емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, копінг-стратегії, смислове осмислення ситуацій — визначають здатність особистості до відновлення та інтеграції в нове середовище.

Аналіз психосоціальних особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб показав, що ця категорія населення стикається з низкою унікальних викликів, пов'язаних не лише з втратою дому, соціальних зв'язків і звичного способу життя, але й із необхідністю відновлення базових відчуттів безпеки та стабільності. Особливої уваги заслуговує феномен жіночої адаптації: жінки ВПО виконують водночас функцію збереження сім'ї, турботи про дітей і забезпечення економічного виживання, що вимагає мобілізації надзвичайно різнопланових ресурсів. Це підтверджує, що адаптація в умовах війни не може бути зрозумілою поза контекстом ресурсності.

У межах розділу було розглянуто низку теоретичних підходів до розуміння особистісних ресурсів. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепція смислової

когерентності А. Антоновського, дослідження резильєнтності та посттравматичного зростання, позитивної психології та теорії самодетермінації створюють комплексне поле пояснень, у якому ресурсність постає як головний предиктор здатності людини зберігати стабільність і розвиватися попри кризові обставини. Ключовими елементами ресурсності в цих підходах виступають самоефективність, оптимізм, когнітивна гнучкість, смислові орієнтації та соціальна підтримка.

Важливою складовою аналізу стала класифікація ресурсів. Було показано, що особистісні ресурси поєднують когнітивний, емоційний, мотиваційно-смисловий і духовний рівні, які взаємодіють між собою, створюючи багаторівневу систему. Ці ресурси не існують ізольовано: їхня активізація забезпечує психологічну стійкість і відкриває можливості для інтеграції у нові умови. Особливої ваги набуває їхня роль у ситуаціях вимушеної міграції, коли зовнішні опори зруйновані й саме внутрішні чинники стають визначальними для успішної адаптації.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень показав, що між ресурсністю та адаптивністю існує органічний взаємозв'язок. Зарубіжна традиція тяжіє до універсалізації моделей, виокремлюючи загальні закономірності взаємодії ресурсів та адаптації у різних культурах і ситуаціях. Натомість українська наука демонструє контекстуальний підхід, який враховує специфіку війни, масової міграції та гендерних ролей. Праці українських дослідників (С. Максименко, В. Зликов, В. Клименко, Н. Гірняк та ін.) наголошують, що для жінок ВПО ресурсність є не лише особистісною характеристикою, а й умовою збереження суб'єктності й можливості інтеграції в нове суспільство. Це дозволяє розглядати ресурсність як головний фактор, що визначає якість адаптації, її глибину та тривалість.

Таким чином, перший розділ підтвердив, що проблема адаптації особистості не може бути розглянута поза категорією ресурсності. Внутрішні ресурси — когнітивні, емоційні, смислові, соціальні — є основою психологічної стійкості й умовою подолання кризових станів. Саме вони

перетворюють зовнішню допомогу на реальне відновлення і забезпечують перехід від виживання до розвитку. Особливо це актуально у випадку жінок ВПО, для яких адаптація стає не лише викликом, а й шансом переосмислити себе, розкрити внутрішні сили та знайти нові форми самореалізації.

Отже, ресурсність постає як фундаментальна умова адаптивності, а дослідження її закономірностей є ключовим завданням сучасної психології.



РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЗАПОРУКА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика етапів та вибірки емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження потребує ретельного планування кожного етапу, оскільки від цього залежить не лише валідність та надійність результатів, але й гуманістичний вимір роботи з людьми, які опинилися в уразливій соціально-психологічній ситуації. Актуальність вивчення адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у період війни зумовила необхідність залучення таких методів, які дозволяють максимально точно зафіксувати як зовнішні прояви пристосування, так і внутрішній ресурсний потенціал, що визначає можливість долати кризові виклики. Зважаючи на ці вимоги, у дослідженні було використано чотири психодіагностичні інструменти: методику соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда, опитувальник психологічної ресурсності особистості, створений українською дослідницею О. С. Штепою, тест «Індекс життєвої задоволеності» адаптація Н.В.Паніної та опитувальник BASICPh. Таке поєднання забезпечило цілісне охоплення як об'єктивних показників включеності в соціальне середовище, так і суб'єктивних внутрішніх характеристик особистості, що формують базу для адаптаційної стійкості.

Умовно весь процес дослідження можна розділити на кілька етапів, кожен з яких виконував свою функцію в досягненні загальної мети.

На *підготовчому етапі* відбувався добір і адаптація методик, підготовка інструкцій для респонденток, створення бланків опитувальників у паперовому та електронному форматі. Особлива увага приділялася формулюванню інформованої згоди, де зазначалося, що участь у дослідженні є добровільною, а отримані дані використовуються виключно в наукових цілях і зберігають конфіденційність. Саме на цьому етапі було прийняте

рішення щодо структури вибірки: дослідження мало охопити лише жінок, які офіційно або фактично мають статус внутрішньо переміщених осіб. Аргументом стала специфіка жіночої адаптації, адже саме жінки найчастіше беруть на себе функцію підтримки сім'ї, виховання дітей, організації побуту, і водночас стикаються з високим рівнем власного емоційного виснаження.

Вибірка складалася з жінок віком від 20 до 65 років. Такий віковий діапазон дозволив охопити як молодших учасниць, що перебувають на етапі активного соціального становлення, так і зрілих жінок із досвідом професійної реалізації та сімейного життя. Усі респондентки мали спільну ознаку — вимушене переміщення внаслідок воєнних дій, що відображалось як у втраті житла, звичних соціальних зв'язків, так і у необхідності будувати нову систему взаємодії з оточенням. Для забезпечення репрезентативності було охоплено 80 жінок із різних регіонів, що дозволяло виявити загальні тенденції, уникаючи випадкових чи суто локальних закономірностей. Важливо, що до вибірки входили жінки з різною тривалістю перебування на новому місці: від кількох місяців до кількох років. Це дало змогу простежити специфіку адаптаційних процесів на різних етапах — від початкової дезорієнтації до відносної стабілізації та пошуку нових життєвих сенсів.

Другий етап — **констатувальний** — полягав у проведенні самого тестування. Жінкам пропонувалися чотири опитувальники. Важливо наголосити, що проведення дослідження здійснювалося у формі, найбільш зручній для учасниць: частина відповідала на паперові анкети під час особистих зустрічей у центрах підтримки ВПО, частина користувалася електронними формами. Це забезпечило гнучкість і можливість охопити тих жінок, які з різних причин не могли брати участь у дослідженні очно. Психологічна безпека була обов'язковою умовою: учасниці мали право відмовитися від відповідей на будь-яке питання або в будь-який момент припинити участь. Такий підхід зменшував ризик повторної травматизації та водночас сприяв формуванню довіри до дослідника.

На *аналітичному етапі* всі дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Обчислювалися середні показники, порівнювалися результати за окремими групами (наприклад, за віком, тривалістю перебування у новому середовищі, наявністю дітей). Основна увага приділялася кореляційному аналізу, який дозволив виявити зв'язки між показниками ресурсності та показниками адаптації. Передбачалося, що жінки з високими рівнями когнітивних та емоційних ресурсів (самоконтроль, самоефективність, здатність до рефлексії) демонструватимуть вищі рівні соціально-психологічної адаптованості, що й було перевірено на основі емпіричних даних.

Інтерпретаційний етап передбачав узгодження отриманих емпіричних результатів із теоретичними положеннями, розглянутими в першому розділі дипломної роботи. Це дозволило не лише підтвердити чи спростувати гіпотези, але й зробити висновки про специфіку ресурсності жінок-ВПО як ключового чинника їхньої адаптації. Зокрема, було акцентовано, що в умовах війни та вимушеного переселення саме внутрішні ресурси стають тим фундаментом, який дозволяє жінкам відновлювати життєву активність навіть у разі втрати значної кількості зовнішніх опор.

Таким чином, весь процес емпіричного дослідження мав послідовний і логічний характер: від теоретичного обґрунтування до практичного застосування методик і подальшої інтерпретації результатів. Вибірка, сформована з жінок-переселенок різного віку і з різним досвідом адаптації, забезпечила різноплановість матеріалу. А використання чотирьох взаємодоповнюючих методик дало змогу отримати комплексні дані про взаємозв'язок ресурсності й адаптивності.

2.2. Характеристика методів емпіричного вивчення особливостей адаптації жінок ВПО в контексті особистісних ресурсів

Методика соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, належить до класичних психодіагностичних інструментів, що застосовуються для визначення того, як людина справляється з новими умовами життя і наскільки ефективно вона може включатися в нове соціальне середовище. Ця методика є особливо цінною для вивчення процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб, оскільки дозволяє оцінити як особистісний внутрішній баланс, так і взаємодію із зовнішнім оточенням.

У своїй основі опитувальник складається зі 101 твердження, які охоплюють різні сфери функціонування людини. Кожна відповідь оцінюється за семибальною шкалою від «0» до «6», де нуль означає повну незгоду із твердженням, а шістка — максимальне погодження. Така градація дозволяє виявити не лише полярні крайнощі, але й проміжні стани, що відображають багатогранність людського досвіду. Для підвищення точності діагностики в тесті використано як прямі, так і зворотні формулювання. Це дозволяє уникнути механічних відповідей і знижує вплив соціально бажаних реакцій, які часто притаманні людям у стресових ситуаціях.

Методика передбачає отримання інтегрального показника адаптації та профілю за низкою шкал. Кожна шкала відображає певний аспект функціонування особистості, а разом вони дають можливість скласти цілісну картину. Для жінок, які опинилися в умовах вимушеного переселення, результати кожної шкали можуть мати особливе значення, адже їхні повсякденні виклики стосуються одночасно емоційної стабільності, соціальних контактів, відчуття контролю над життям та пошуку нових сенсів.

Перша ключова шкала методики — «прийняття себе». Вона показує, наскільки жінка здатна сприймати себе з усіма сильними і слабкими сторонами, визнавати власні емоції та потреби. Для ВПО ця характеристика є

базовою: ті, хто приймають себе навіть у кризових обставинах, менше схильні до руйнівного самозвинувачення, краще відновлюють власну гідність і впевненість у подоланні труднощів. Натомість низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про почуття неповноцінності, сорому чи переконання, що «я нічого не варта після втрати дому чи роботи».

Друга шкала — «прийняття інших». Вона відображає здатність довіряти людям, будувати відносини, вступати в нові соціальні контакти. Для жінок-переселенок ця шкала є критичною, оскільки саме вміння налагоджувати зв'язки в новій громаді визначає їхню інтеграцію в суспільство, доступ до підтримки, відчуття приналежності. Низькі результати тут означають замкненість, недовіру до оточення, схильність уникати контактів, що може перешкоджати нормалізації життя.

Третя шкала — «емоційна комфортність». Вона показує, наскільки людина відчувається врівноваженою, чи вміє контролювати власні емоції та знижувати рівень тривоги. Для жінок ВПО цей аспект надзвичайно важливий, оскільки вони часто перебувають у стані хронічного стресу, викликаного війною, невизначеністю, побутовими проблемами. Високий рівень емоційного комфорту свідчить про здатність до саморегуляції, що допомагає уникати емоційного вигорання.

Четверта шкала — «інтернальність» (внутрішній локус контролю). Вона відображає переконання жінки в тому, що події її життя залежать від власних рішень і зусиль. Для переселенок високий рівень інтернальності означає активну життєву позицію: навіть у складних умовах вони шукають шляхи вирішення проблем, а не очікують допомоги тільки ззовні. Низькі показники інтернальності можуть свідчити про безсилля, відчуття, що «все вирішують інші», що, своєю чергою, ускладнює процес відновлення після травматичних подій.

П'ята шкала — «прагнення до домінування». Вона вказує на схильність брати на себе керівні функції, контролювати ситуацію, впливати на інших. Для жінок ВПО це може проявлятися по-різному: з одного боку, у

позитивному ключі — як здатність організувати побут у нових умовах, підтримувати дітей та літніх родичів; з іншого боку — як надмірний контроль, який може призводити до конфліктів у нових соціальних середовищах.

Шоста шкала — «соціальна адаптивність». Вона відображає загальний рівень пристосування до нового середовища: чи здатна жінка приймати правила, норми і вимоги нового життя, наскільки швидко вона вчиться орієнтуватися в незвичних умовах. У випадку переселенок цей показник показує, чи змогли вони знайти роботу, налагодити побут, приєднатися до місцевої спільноти.

Сьома важлива шкала — «схильність до уникання» або «ескапізм». Вона визначає, наскільки людина схильна відходити від проблем, відкладати рішення, уникати складних ситуацій. Для жінок, що пережили втрату дому, висока схильність до уникання може проявлятися в ізоляції, відмові шукати нові можливості чи страху перед новими контактами. Натомість низькі показники тут свідчать про готовність діяти, навіть попри труднощі.

У сукупності результати методики дозволяють сформуванню не лише загальний індекс адаптованості, але й побачити баланс між різними сторонами життя жінки. Наприклад, жінка може мати високий рівень прийняття себе і водночас низький рівень прийняття інших, що вказує на внутрішню стабільність, але труднощі у налагодженні соціальних контактів. Або ж навпаки: висока відкритість до інших у поєднанні з низькою емоційною комфортністю може свідчити про те, що соціальна інтеграція відбувається ціною внутрішнього напруження.

Таким чином, методика Роджерса і Даймонда є незамінним інструментом у нашому дослідженні, оскільки вона дає змогу глибоко проаналізувати не лише зовнішні прояви адаптації, але й внутрішні чинники, які або сприяють, або заважають цьому процесу.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості, розроблений українською дослідницею Л.П. Штепою [31], є інструментом, спеціально

орієнтованим на виявлення й оцінку тих внутрішніх сил і потенціалів, які забезпечують життєстійкість та адаптацію особистості у складних умовах. На відміну від багатьох закордонних методик, ця розробка враховує український соціокультурний контекст і тому особливо релевантна для дослідження жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Психологічна ресурсність у цій методиці трактується не як окрема риса характеру чи навичка, а як комплексна система, що включає когнітивні, емоційні, вольові, смислові та соціально-комунікативні складові. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про ресурсність, де головний акцент робиться на багаторівневості й взаємозв'язках різних сторін психіки.

Структура опитувальника побудована таким чином, щоб охопити ключові аспекти внутрішньої сили людини. Кожен блок складається з певної групи тверджень, які відображають окрему сторону ресурсності. Відповіді респондентки дозволяють отримати як кількісні показники, так і якісну картину її внутрішнього потенціалу.

Когнітивні ресурси відображають інтелектуальну готовність людини справлятися з труднощами. Це включає вміння аналізувати ситуацію, бачити альтернативні рішення, прогнозувати наслідки, робити висновки й приймати зважені рішення. Для жінок ВПО цей ресурс є особливо важливим, адже в умовах невизначеності вони змушені швидко опановувати нові життєві обставини: оформлення документів, пошук роботи, зміна освітнього середовища для дітей. Високий рівень когнітивних ресурсів дозволяє зменшити хаос, перетворити кризову ситуацію на послідовність завдань, які реально вирішити.

Емоційні ресурси відображають здатність регулювати власні емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та не піддаватися деструктивним емоціям. Це означає, що жінка може переживати стрес, втрату, тривогу, але водночас залишатися здатною приймати рішення, діяти і піклуватися про дітей чи інших членів сім'ї. Наявність емоційних ресурсів тісно пов'язана з явищем резильєнтності: людина не уникає болю, але вміє його проживати

так, щоб зберігати внутрішній баланс. Для переселенок цей ресурс критично важливий, оскільки саме він запобігає емоційному вигоранню й сприяє формуванню почуття стабільності в нових умовах.

Вольові ресурси описують здатність досамоконтролю, наполегливості, вміння долати внутрішні бар'єри та діяти навіть тоді, коли ситуація виглядає безнадійною. Це ті якості, що дозволяють людині не зупинятися після невдач, а продовжувати рух уперед. У випадку жінок ВПО вольові ресурси проявляються в готовності багаторазово долати бюрократичні перепони, шукати роботу після відмов, продовжувати навчання дітей навіть у нестабільних умовах. Досвід показує, що ті, хто зберігає внутрішню наполегливість, швидше відновлюють соціальний статус і стабільність.

Смислові ресурси є одним із найглибших рівнів у системі психологічної ресурсності. Вони включають цінності, життєві орієнтири, відчуття сенсу того, що відбувається, і віру в майбутнє. Саме смислова ресурсність дозволяє переживати втрати не як абсолютний крах, а як перехідний етап, що відкриває нові горизонти. Для жінок, які втратили дім і були змушені покинути рідні міста, наявність смислових ресурсів допомагає зберігати віру, що їхні зусилля мають значення і варті продовження. Це може бути орієнтація на дітей («я повинна створити для них безпечне життя»), на власну гідність («я маю право бути сильною і незалежною») чи на цінність співпраці в новій громаді.

Соціально-комунікативні ресурси відображають здатність жінки вибудовувати стосунки з іншими людьми, отримувати підтримку та надавати її іншим. Для переселенок цей блок особливо важливий, адже нове середовище сприймається як невідоме і нерідко як загрозливе. Ті, хто володіють сильними комунікативними ресурсами, здатні швидше знаходити друзів, об'єднуватися з іншими переселенками, налагоджувати контакти з місцевими жителями. Це, у свою чергу, створює ефект соціального капіталу: чим більше мережа зв'язків, тим легше отримати допомогу, інформацію і відчуття належності до спільноти[32].

Опитувальник Л.П. Штепи дозволяє не лише кількісно оцінити кожен із блоків, але й побачити, які саме ресурси є сильними сторонами, а які потребують розвитку. Наприклад, жінка може мати високий рівень вольових і соціальних ресурсів, але низький рівень емоційної регуляції. У такому випадку вона активно включається в життя, але ризикує емоційно виснажитися. Інша жінка може мати сильні смислові орієнтації, але низькі комунікативні навички, що ускладнює інтеграцію в громаду.

Важливо підкреслити, що опитувальник Л.П. Штепи особливо цінний для реабілітаційної психології, адже він орієнтує не лише на вимірювання, а й на практичне використання результатів. Отримані дані можуть стати основою для психологічних програм підтримки, тренінгів з розвитку ресурсності, створення груп взаємопідтримки для жінок ВПО.

Методика «Індекс життєвої задоволеності» (LSI-A в адаптації Н. В. Паніної).

Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A – LSI-A), адаптований Н. В. Паніною для вітчизняного контексту, належить до поширених інструментів оцінки суб'єктивного благополуччя та загальної задоволеності життям. У сучасних українських психологічних дослідженнях він застосовується як показник інтегрального ставлення людини до власного життєвого шляху, ступеня узгодженості між очікуваннями та реальним досвідом, а також емоційного фону повсякдення.

У теоретичному підґрунті методики закладене уявлення про життєву задоволеність як складову психологічного благополуччя й якості життя. Вона розглядається не лише як емоційне відчуття «задоволений/незадоволений», а як узагальнена оцінка власної біографії, сьогодення і перспектив, пов'язана з почуттям осмисленості, реалізованості й прийняття себе. Саме тому індекс життєвої задоволеності часто використовується в комплексі з іншими шкалами благополуччя та ресурсності особистості.

Методика містить систему тверджень, що стосуються різних аспектів життя: оцінки минулого («чи принесло життя більше розчарувань чи

досягнень»), ставлення до теперішнього («наскільки теперішній етап життя сприймається як змістовний та емоційно прийнятний») та бачення майбутнього (наявність надій, очікувань, планів). Респондентці пропонується обрати одну з відповідей, які відображають ступінь згоди/незгоди з твердженням. Відповіді кодуються у балах, після чого обчислюється сумарний індекс життєвої задоволеності. Максимальне значення індексу (як правило, 40 балів) відповідає високій життєвій задоволеності, тоді як низькі значення вказують на фрустрацію, відсутність відчуття успішності життєвого шляху, песимістичні оцінки майбутнього.

Перевага методики полягає в її цілісному характері: досліджується не окрема сфера (наприклад, сімейна чи професійна), а загальна інтегральна оцінка життя. Це дає змогу виявити, наскільки жінка сприймає своє життя як успішне, осмислене та емоційно прийнятне загалом. У дослідженнях, присвячених психологічній адаптації, індекс життєвої задоволеності використовується як чутливий показник того, чи переходить людина від «виживання» до більш стабільного й гармонійного функціонування.

Важливою особливістю адаптації методики Н. В. Паніною є її орієнтація на соціокультурний контекст пострадянського суспільства, де досвід життєвих криз, економічної нестабільності та різких соціальних змін є звичним тлом існування. Завдяки цьому питання індексу резонують із реальними змістами, зрозумілими українським респонденткам: оцінка власних можливостей, переживання втрат, ставлення до теперішніх труднощів і надія на майбутнє. Саме тому методика добре «лягає» на вибірку жінок внутрішньо переміщених осіб, для яких тема втрати життєвої цілісності та пошуку нового сенсу є особливо актуальною.

У нашому дослідженні індекс життєвої задоволеності застосовувався як окремий блок діагностики суб'єктивного благополуччя жінок ВПО та як змінна, що відображає результативність адаптаційних процесів. Це дозволило нам зіставити рівень життєвої задоволеності з іншими параметрами – психологічною ресурсністю, адаптаційною готовністю та показниками

життєстійкості – і таким чином побачити, якою мірою внутрішні ресурси забезпечують не лише функціональну, а й «якісну» адаптацію, коли жінка не просто справляється з труднощами, а поступово відновлює відчуття змістовного й гідного життя.

Тест Basic PH (М. Лахад) як інструмент оцінки ресурсних каналів подолання стресу. Модель та опитувальник Basic PH (BASIC Ph) розроблені ізраїльським психологом і кризовим терапевтом Мулі Лахадом як універсальний інструмент для діагностики індивідуальних ресурсів подолання стресу. У центрі цієї моделі – ідея про те, що кожна людина має набір «каналів» чи «мов подолання» (coping channels), за допомогою яких вона організовує свою поведінку в кризових ситуаціях. Поєднання цих каналів формує індивідуальний стиль подолання, від якого значною мірою залежить стійкість до стресу та здатність до адаптації в умовах тривалої загрози.

Назва BASIC PH є акронімом шести ресурсних каналів:

B (Belief) – віра, цінності, духовні та смислові опори;

A (Affect) – емоції, вміння їх виражати та проживати;

S (Social) – соціальні зв'язки, підтримка, приналежність до групи;

I (Imagination) – уява, творчість, символічне опрацювання досвіду;

C (Cognition) – пізнання, раціональний аналіз, планування;

Ph (Physiology) – тілесність, рухова активність, дії у зовнішньому світі.

Опитувальник Basic PH являє собою набір тверджень, які описують типові способи реагування на стрес: пошук підтримки, молитву, фізичну активність, аналіз ситуації, творчі дії, емоційне розвантаження тощо. Респондентка оцінює, наскільки часто вона користується кожним із цих способів (наприклад, за шкалою від «ніколи» до «завжди»). Після підрахунку балів за кожним каналом вибудовується індивідуальний профіль ресурсів: видно, які «мови подолання» є провідними, а які – недостатньо задіяними.

З погляду теорії, модель Basic PH поєднує елементи гуманістичної, екзистенційної та салютогенетичної парадигм. Вона фокусується не на

симптомах травматизації, а на тому, що «працює» в людині: які ресурси вже присутні і можуть бути активізовані. Такий підхід особливо цінний у роботі з жінками ВПО, які пережили значні втрати та хронічний стрес. У їхньому випадку завдання психолога полягає не тільки в тому, щоб зменшити рівень тривоги, а й допомогти побачити внутрішні опори – віру, підтримку близьких, здатність діяти, піклуватися про інших, творити, планувати майбутнє, – тобто ті ресурси, що вже фактично використовуються, але не завжди усвідомлюються.

У нашому дослідженні тест Basic PH виконував відразу кілька функцій. По-перше, він дозволив оцінити домінантні канали подолання стресу в жінок внутрішньо переміщених осіб – чи спираються вони переважно на соціальну підтримку, раціональний аналіз, віру, емоційне «випускання пари» чи на дію та фізичну активність. По-друге, результати опитувальника стали підґрунтям для побудови програми розвитку особистісних ресурсів: ми орієнтували вправи на посилення тих каналів, які виявилися відносно слабшими, та підтримку вже наявних сильних сторін. По-третє, повторне застосування тесту після завершення програми дало змогу простежити динаміку: зміни в розподілі ресурсів, поява нових способів реагування, зменшення «перекосу» на один канал (наприклад, лише на раціональний контроль) і більш збалансоване використання різних стратегій.

Таким чином, Basic PH виступає не тільки діагностичним, а й концептуальним інструментом: він надає зрозумілу для клієнток «мову опису» власних сил («мій ресурс – люди», «мені допомагає діяти», «мене тримає віра» тощо) і дозволяє вбудувати результати тестування у процес психокорекційної та реабілітаційної роботи з жінками, які пережили вимушене переселення, втрату дому та звичного соціального оточення.

Таким чином, застосування чотирьох обраних методик дає можливість отримати комплексне уявлення про особливості адаптації жінок ВПО. У поєднанні вони формують цілісну діагностичну картину, де зовнішні прояви адаптації співвідносяться з внутрішніми опорами. Це створює основу для

подальшого аналізу і для розробки практичних заходів у сфері реабілітаційної психології.

Висновки до розділу 2

У другому розділі нами було здійснено докладне методологічне обґрунтування емпіричного дослідження особистісних ресурсів як провідного чинника адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у воєнних умовах. Зосередженість на структурі, логіці, етапності та принципах організації дослідження дозволила сформувати цілісну, науково виважену й етично обґрунтовану основу, на якій ґрунтуватиметься подальший аналіз емпіричних даних у третьому розділі. Ми виходили з розуміння того, що робота з жінками, які зазнали складного, насиченого травматичного та ресурсного досвіду, потребує не лише точного вибору інструментів, а й побудови безпечного, психологічно контрольованого та підтримувального дослідницького середовища.

У процесі опрацювання організаційних засад ми визначили, що ефективність дослідження значною мірою залежить від комплексного підходу до вибору методичного інструментарію. Саме тому нами було свідомо обрано чотири взаємодоповнювальні методики, кожна з яких відображає окремий аспект адаптаційних процесів та особистісної ресурсності. По-перше, опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда дозволяє нам оцінити зовнішній рівень адаптації: ступінь прийняття себе, рівень міжособистісної взаємодії, рівновагу між внутрішніми та зовнішніми впливами, емоційну чутливість і поведінкові реакції на стрес. По-друге, опитувальник психологічної ресурсності Л. П. Штепи забезпечує нам доступ до виміру внутрішніх емоційно-вольових регуляторів, смислових структур особистості та механізмів мобілізації внутрішніх сил у кризових ситуаціях. Третім виміром, який ми включили у дослідження, став тест життєвої задоволеності, що дозволяє нам виявити суб'єктивні оцінки жінками власного життєвого благополуччя, рівня

задоволення ключовими сферами життя, а також загальний емоційний фон, який може прямо впливати на їхній адаптаційний потенціал. Четверта методика — модель BASICPh — доповнює дослідження через аналіз стресоподолання, показуючи широту репертуару поведінкових, когнітивних і емоційних стратегій, що активізуються у відповідь на кризові ситуації. Такий методологічний підхід надав змогу інтегрувати дані різного рівня — зовнішнього, внутрішнього, суб'єктивно-оцінного та поведінково-стратегічного — у єдину систему, необхідну для побудови повноцінної картини адаптаційних процесів.

У ході структурування етапів дослідження ми забезпечили їх логічну послідовність, що є ключовою умовою достовірності майбутніх висновків. Нами було виділено чотири ключові етапи: підготовчий (добір вибірки, уточнення критеріїв включення, узгодження інформованої згоди, інструктаж учасниць), констатувальний (застосування методик у безпечних умовах, враховуючи емоційну чутливість респонденток), аналітичний (обробка первинних показників, перевірка їхньої структурної узгодженості), і нарешті інтерпретаційний (підготовка тематичних кластерів для аналізу у третьому розділі). Особливо важливо підкреслити, що на кожному з етапів нами було враховано етичні норми роботи з особами, які мають травматичний досвід переміщення, втрати, соціальної нестабільності та невизначеності.

Ми приділили особливу увагу добору вибірки, оскільки саме її характеристика визначає інтерпретаційну силу отриманих результатів. Вибірка була представлена жінками віком від 20 до 65 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Така цільова група дозволяє нам охопити широкий спектр життєвих ситуацій та адаптаційних проявів, але водночас зберігає спільний стрижневий контекст — досвід вимушеного переселення у зв'язку з воєнними діями. Ми вважаємо, що саме ця спільність контексту робить результати дослідження практично значущими для розробки групових і індивідуальних програм психологічної підтримки та реабілітації.

Під час опису організаційних аспектів дослідження нами було підкреслено важливість етичних принципів: добровільність участі, конфіденційність, повага до приватності, право на відмову, психологічна безпека, недопущення повторної травматизації.

Ми усвідомлювали, що навіть процес діагностики може активізувати сильні емоції, тому завчасно передбачили можливість психологічного супроводу та негайного звернення до спеціаліста у разі необхідності. Адаптація до індивідуальних меж кожної учасниці забезпечила нам можливість отримати глибші, щиріші та більш точні відповіді.

Поєднання чотирьох методик дозволило нам створити теоретичний і практичний міст між різними рівнями особистісних проявів — від поведінкових реакцій до внутрішніх смислів, від суб'єктивних оцінок задоволеності життям до конкретних стратегій реагування на стрес. Ми вважаємо, що саме така інтегральна побудова методичної частини забезпечує достовірність та наукову зрілість майбутніх результатів. Крім того, на етапі розроблення інструментарію ми врахували актуальні теоретичні підходи, що дозволяє нам впевнено перейти до емпіричного дослідження, маючи чітку концептуальну рамку.

У підсумку, другий розділ дозволив нам сформулювати методологічну платформу, яка інтегрує етичні, організаційні та наукові вимоги. Описані механізми та логіка побудови дослідження свідчать про структурованість, системність і внутрішню узгодженість усіх його елементів. Завдяки цьому ми отримали цілісну підготовчу основу для розкриття емпіричних результатів у третьому розділі, де буде наведено аналіз, порівняння й інтерпретацію показників адаптації та особистісних ресурсів жінок внутрішньо переміщених осіб у воєнних умовах.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ВПО В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особистісних ресурсів жінок ВПО в умовах війни

У процесі емпіричного вивчення особистісних ресурсів жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, було виявлено низку закономірностей, що відображають глибинну структуру психологічної ресурсності та її зв'язок із життестійкістю, активністю та адаптаційною готовністю в умовах воєнної реальності. Проведене нами дослідження дозволило отримати комплексні уявлення про внутрішній потенціал цих жінок — їхню здатність долати труднощі, відновлювати рівновагу після стресу, знаходити сенси у нових обставинах і підтримувати емоційну стабільність, навіть коли зовнішня ситуація продовжує залишатися нестабільною й загрозливою.

Загальний рівень ресурсності вибірки можна охарактеризувати як середньо-високий, що свідчить про наявність потужних внутрішніх опор, які, попри тривале напруження, дозволяють жінкам утримувати конструктивну життєву позицію. Проте отримані результати засвідчують нерівномірність розвитку окремих складових ресурсності: деякі аспекти (насамперед смислові та вольові) мають значно вищі показники, тоді як інші (емоційні та соціально-комунікативні) залишаються ослабленими. Такий дисбаланс є типовим для осіб, що перебувають у стані тривалої кризи, і потребує цілеспрямованих програм підтримки, які враховували б специфіку кожного компонента ресурсності (див. рис.3.1).

Згідно з результатами опитувальника психологічної ресурсності особистості найвищі результати було виявлено за когнітивним блоком. Середній показник становив близько 4.8 бала із можливих 6, що засвідчує достатньо високий рівень аналітичності мислення, логічної послідовності у прийнятті рішень та здатності прогнозувати наслідки власних дій.



Рис. 3.1. Результати за опитувальником психологічної ресурсності особистості (О. С. Штена)

Ми помітили, що більшість респонденток демонстрували схильність до раціонального осмислення життєвих подій, що дозволяло їм знижувати рівень хаосу та невизначеності, уникати імпульсивних рішень та зберігати здатність до критичного аналізу навіть у складних ситуаціях.

Жінки демонстрували схильність до планування, аналізу, систематизації отриманої інформації, прагнення розібратися в нових соціальних механізмах і правових умовах. Вони зазначали, що змушені були «навчитися діяти по-новому» — розуміти, як працюють органи місцевої влади, які існують програми допомоги, які документи треба оформити, як знайти житло й адаптувати дітей у нових школах. Когнітивний ресурс у цьому сенсі виконує не лише пізнавальну функцію, а й забезпечує практичну орієнтацію у новій реальності, формування стратегії виживання та подальшого розвитку.

Показники когнітивної ресурсності підтверджують, що більшість опитаних жінок схильні до пошуку конструктивних рішень і рідко впадають у стан безпорадності. Їхня здатність структурувати інформацію, мислити послідовно та критично оцінювати ситуацію допомагає підтримувати психологічну стабільність і запобігати розвитку почуття безсилля. Ми вважаємо, що когнітивний компонент є одним із найважливіших у підтриманні адаптаційного потенціалу жінок у кризових умовах.

На відміну від когнітивного блоку, емоційні ресурси продемонстрували нижчі середні показники — близько 3.5 бала із можливих 6, що відповідає середньому або навіть зниженому рівню емоційної стійкості. Такий результат є очікуваним, зважаючи на високий рівень емоційного навантаження, постійне відчуття тривоги, невизначеності та страху, які супроводжують життя внутрішньо переміщених осіб. Нами було встановлено, що близько 40% жінок характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, що проявляється у швидкій втомлюваності, схильності до емоційного виснаження, сльозливості або труднощях у стримуванні емоцій у стресових ситуаціях.

Багато учасниць зазначали, що навіть після тривалого часу не можуть повністю «заспокоїтися всередині», їх переслідують спогади про пережите, а нові життєві виклики часто викликають сильні емоційні реакції. Це свідчить про емоційне виснаження, зниження здатності до саморегуляції, підвищену чутливість до стресу і про те, що емоційний блок є найбільш уразливим.

Водночас у частини респонденток емоційні ресурси залишалися відносно високими, що вказує на індивідуальні відмінності у стресостійкості та здатності до емоційного контролю. Жінки з більш усталеними емоційними стратегіями відзначали, що за останній рік вони «загартувалися», стали спокійніше реагувати на проблеми і краще розуміють власні внутрішні стани.

Таким чином, емоційний ресурс потребує найактивнішої психологічної підтримки, адже саме він визначає здатність особистості долати втому, переживати втрати, опрацьовувати сильні емоції і запобігати розвитку виснаження.

Одним із найбільш виразних компонентів психологічної ресурсності жінок ВПО виявилися вольові ресурси. За результатами опитування, середній рівень цього показника становив близько 5.0 бала із можливих 6, що свідчить про достатньо високу внутрішню організованість, самодисципліну, цілеспрямованість і наполегливість у досягненні життєвих цілей. Жінки часто описували свій досвід як «постійне зусилля триматися, коли хочеться

опустити руки». Цей образ передає сутність вольового ресурсу — здатність діяти, незважаючи на втому, страх чи невизначеність.

Умови вимушеного переселення сформували у них нові навички самодисципліни, зокрема пошук житла, оформлення документів, облаштування побуту, турботу про дітей, нерідко без підтримки партнерів або родини. Усе це вимагає мобілізації волі, витримки та цілеспрямованості. Для багатьох респонденток важливим джерелом внутрішньої сили стали цінності відповідальності та турботи про близьких. Водночас у частини опитаних спостерігалися ознаки перевантаження — стан, коли тривале напруження волі не супроводжується достатнім емоційним розрядом, що може призвести до внутрішнього виснаження.

Таким чином, вольові ресурси можна вважати своєрідним «стрижнем» ресурсної системи жінки у кризових обставинах. Саме вони забезпечують здатність не просто виживати, а й поступово відновлювати контроль над життям, знаходити нові орієнтири, цілі та системи дій, що дозволяють рухатися вперед.

Окремо слід зупинитися на смислових ресурсах, які у більшості учасниць дослідження виявилися на найвищому рівні серед усіх складових. Середній показник становив близько 5.3 бала із можливих 6. Це свідчить про те, що жінки навіть у найважчих обставинах зберігають відчуття життєвого сенсу, цінності власного існування і прагнення надати власному досвіду позитивного значення, навіть якщо пережите містить глибоку травму чи втрати.

Більшість респонденток зазначали, що війна й вимушене переселення стали для них не лише випробуванням, а й моментом переоцінки життєвих цінностей. Вони відзначали, що на перший план виходять такі смисли, як турбота про дітей, збереження родини, допомога іншим людям, підтримка громади, волонтерська діяльність. Це свідчить про те, що смислова ресурсність у цьому контексті тісно переплітається з просоціальною

мотивацією — потребою робити щось значуще для інших, що дозволяє відчувати власну значущість і формує стійкість до стресу.

У більшості жінок спостерігалася тенденція до внутрішньої трансформації: вони почали сприймати труднощі не лише як втрати, а як досвід, який «загартовує» і допомагає усвідомити власну силу. Ми інтерпретуємо це як прояв екзистенційної зрілості — здатність приймати складні реалії, не втрачаючи віри у себе, у майбутнє та власну здатність впливати на життя.

Особливий інтерес викликали показники соціально-комунікативних ресурсів, адже саме цей аспект безпосередньо пов'язаний із адаптацією до нового соціального середовища. Результати засвідчили, що середній рівень соціальної ресурсності перебуває на рівні близько 3.8 бала із можливих 6. Це означає, що більшість жінок мають базові навички соціальної взаємодії, однак значна частина з них відчуває певні труднощі у встановленні нових контактів та пошуку підтримки.

Близько половини респонденток повідомили, що після переїзду вони певний час уникали спілкування з місцевими мешканцями, оскільки не хотіли відчувати себе «чужими». Інші жінки, навпаки, активно долучалися до життя громади, вступали у волонтерські ініціативи, відвідували зустрічі переселенців. Саме в цих жінок показники соціально-комунікативних ресурсів були найвищими. Це підтверджує думку про те, що підтримка, соціальні зв'язки і відчуття приналежності до групи є ключовими механізмами психологічного відновлення та адаптації.

Слід зазначити, що соціальна ресурсність має двовимірний характер. З одного боку, вона відображає зовнішню активність і готовність до взаємодії з новими людьми, а з іншого — здатність приймати допомогу, не відчувуючи при цьому приниження чи провини. Деякі учасниці зазначали, що їм було складно звертатися по допомогу, оскільки вони звикли бути «сильними» і самостійними. Ця особливість вказує на внутрішній конфлікт між гордістю

та потребою у підтримці — типову рису для жінок із високим рівнем відповідальності.

У результаті дослідження нами було встановлено, що жінки з вищими соціально-комунікативними ресурсами демонструють і вищу адаптивність у побуті, швидше інтегруються в нові соціальні структури, частіше відчують себе прийнятими. Це підтверджує тісний зв'язок між ресурсністю і адаптаційними можливостями.

Підсумовуючи проведене емпіричне вивчення, ми отримали цілісне уявлення про структуру та динаміку особистісних ресурсів жінок, які пережили досвід вимушеного переселення внаслідок війни. Отримані дані свідчать, що попри надзвичайно складні життєві обставини, більшість учасниць демонструють достатній рівень внутрішньої стійкості, адаптаційної готовності та здатності зберігати активну життєву позицію. Особливо помітною тенденцією є виразна перевага смислових та вольових ресурсів, що свідчить про глибоку внутрішню мотивацію, орієнтацію на сім'ю, дітей, взаємну підтримку та віру в майбутнє.

Водночас емоційна та соціально-комунікативна складові залишаються найуразливішими. Частина жінок відзначає труднощі у відновленні почуття безпеки, емоційної рівноваги, довіри до нових людей і нових обставин. Це свідчить про наявність внутрішніх суперечностей між потребою у взаємодії та страхом повторного болю, що характерно для постстресових станів. Високі показники когнітивної ресурсності підтверджують, що жінки прагнуть осмислювати власні дії, будувати логічні стратегії, контролювати життя через планування та рефлексію. Саме ці риси допомагають долати хаос і невизначеність, створюють відчуття передбачуваності, що є важливою умовою відновлення внутрішнього контролю після травматичних подій.

Аналіз відповідей також показав, що більшість учасниць спираються на індивідуальні способи збереження й відновлення ресурсів, які формувалися як природна відповідь на складні життєві обставини вимушеного переселення. У процесі дослідження нами було зафіксовано, що найбільш

поширеними стратегіями внутрішньої опори є духовні практики, молитва, медитація, звернення до віри, відчуття присутності вищої сили, що дає надію й внутрішнє заспокоєння. Жінки часто говорили про те, що саме віра «не дозволяє розпастися всередині», підтримує їх у моменти, коли емоційне виснаження стає надмірним, а ресурсів на відновлення майже не залишається. Ми виявили прямий зв'язок між цим елементом смислової ресурсності та високими показниками смислового блоку (5.3 бала з можливих 6), що демонструє здатність жінок знаходити в життєвих подіях нові сенси та тлумачити власний досвід як частину більшого процесу, ніж просто побутові труднощі.

Важливим ресурсом виявилася взаємопідтримка — жінки наголошували, що спілкування з іншими переселенками стає простором емоційної безпеки, де їх розуміють без слів, де не потрібно пояснювати глибину пережитого, бо всі присутні вже несуть у собі схожі травми. Цей соціально-комунікативний контакт сприяє формуванню нових зв'язків, які частково компенсують втрачений соціальний капітал. Ми встановили, що у жінок, які мають активні соціальні зв'язки та включені в групові процеси, показники соціально-комунікативного ресурсу (3.8 бала) значно ефективніше працюють на адаптацію, ніж у тих, хто ізолюється через тривогу, недовіру або внутрішній страх повторних травматичних взаємодій. Деякі учасниці зізнавалися, що на початку переїзду їм було «нестерпно важко» відкриватися новим людям, оскільки вони почували себе чужими, відчували внутрішній сором або ж не хотіли навантажувати інших власним болем. Проте з часом ті, хто ризикнув звернутися до спільнот переселенців або волонтерських ініціатив, відзначали покращення емоційного стану й зниження відчуття самотності.

Особливе значення має волонтерська діяльність як окрема форма смислового ресурсу. Ми зафіксували, що значна кількість жінок активно залучається до допомоги іншим — плетіння сіток, допомога у зборі гуманітарної підтримки, робота з дітьми переселенців, організація освітніх

або психологічних зустрічей. Такі форми активності виконують не лише соціальну функцію, а й психологічну — вони дозволяють зберегти суб'єктність, повернути відчуття власної значущості та «корисності». Жінки наголошували, що коли вони допомагають іншим, це не лише стабілізує внутрішній стан, але й створює відчуття смислу життя, навіть якщо зовнішні умови залишаються нестабільними. Ми вважаємо, що саме поєднання волонтерської активності та смислового ресурсу формує потужний компенсаторний механізм, який дозволяє долати кризові стани.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити кілька важливих узагальнень, які впливають із комплексного аналізу всіх показників. Насамперед жінки ВПО демонструють високу внутрішню потенційність і здатність відновлюватися після значних зовнішніх втрат і стресових подій. У нашому дослідженні ми переконалися, що їхня ресурсність полягає не стільки в тому, що вони не відчують стресу, а в тому, що вони здатні відновлюватися після нього, вибудовувати нові адаптивні стратегії, не втрачаючи віри у власні можливості та значущість. Високі показники когнітивних ресурсів (4.8 бала) демонструють їхню здатність до аналізу, планування, критичного мислення й раціональної інтерпретації життєвих ситуацій. Такі особливості дозволяють знижувати внутрішній рівень хаосу, структурувати нові обставини та формувати логічні дії, необхідні для адаптації.

Нами було виявлено, що рівень когнітивних і смислових ресурсів перевищує емоційні, що свідчить про перевагу ціннісних і логіко-аналітичних стратегій подолання труднощів над емоційно-афективними. Це підтверджується середніми показниками: когнітивний — 4.8 бала, смисловий — 5.3 бала, емоційний — 3.5 бала.

Ми вважаємо, що така різниця є індикатором внутрішнього напруження: логічні механізми працюють значно активніше, ніж емоційні, які залишаються ослабленими через тривалу присутність стресових чинників. Майже 40% учасниць мають підвищену емоційну чутливість, що

проявляється у тривожності, емоційній нестабільності, швидкому виснаженні. У таких випадках вольовий ресурс — середній показник якого становить 5.0 бала — часто бере на себе функцію компенсації, але без емоційного відновлення ця компенсація може призводити до прихованого або хронічного виснаження, що ми також спостерігали в частини респонденток.

Соціально-комунікативна ресурсність прямо пов'язана з успішністю адаптації: чим ширше коло підтримки, тим стабільніше відчуття себе в нових умовах. За нашими спостереженнями, жінки, які активно включаються у соціальні процеси — відвідують зустрічі, долучаються до громадських ініціатив, будують нові соціальні зв'язки — демонструють вищий рівень інтегрованості та відчуття безпеки. Соціальна взаємодія для них стає не просто формальністю, а життєво необхідним чинником стабілізації психоемоційного стану. Натомість жінки, які залишаються ізольованими, демонструють нижчі показники емоційного благополуччя та внутрішньої впевненості.

Вольова сфера відіграє провідну роль у механізмах подолання криз, але водночас має свої обмеження. Ми встановили, що жінки з високими вольовими показниками здатні ефективно мобілізувати внутрішні сили, проте без підтримки емоційної сфери така вольова мобілізація призводить до накопичення напруги та зростання ризику виснаження. Цей взаємозв'язок важливо враховувати при плануванні психологічної підтримки, реабілітаційних програм та групових тренінгів.

У підсумку отримані результати підтверджують, що особистісні ресурси є центральним чинником у процесі адаптації жінок ВПО. Вони визначають не лише стратегії поведінки, але й формують психологічну основу для подальшого розвитку, інтеграції в громаду та відновлення життєвої цілісності. Ми вважаємо, що саме поєднання смислових опор, когнітивної впорядкованості, вольової мобілізації та соціальної підтримки створює умови для того, щоб жінки могли не тільки стабілізувати внутрішній

стан, але й вибудовувати нові життєві перспективи, розширювати своє коло взаємодій та відновлювати почуття контролю над власним життям.

3.2. Результати дослідження рівня адаптації жінок ВПО в умовах війни

У процесі емпіричного дослідження адаптаційних процесів жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, нами було встановлено, що психологічна адаптація в умовах війни набуває складного, багатокомпонентного характеру, де взаємодіють як внутрішні особистісні ресурси, так і зовнішні соціально-психологічні фактори. Отримані результати підтверджують, що адаптація у воєнних умовах не є одноразовим актом чи простим пристосуванням до нової реальності — це динамічний, поетапний процес, у якому зміна життєвого середовища активує як захисні, так і компенсаторні механізми.

Первинний аналіз за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда показав, що адаптивність жінок ВПО формується на основі балансування між внутрішнім контролем та емоційним навантаженням. Середній інтегральний показник адаптації становив 4,3 бала із 6 можливих, що ми інтерпретуємо як середньо-високий рівень. Це свідчить про достатню функціональну здатність регулювати поведінку, приймати виклики та організовувати щоденне життя в умовах нестабільності. Жінки здатні підтримувати базові соціальні ролі, вирішувати побутові завдання, відповідати за дітей, інтегруватися у нові навчальні та робочі заклади. Проте загальна адаптація не є гармонійною, оскільки емоційний стан не встигає за раціональними та поведінковими механізмами.

Аналіз окремих шкал методики дозволив виділити виразні ресурси та слабкі зони (рис.3.2). Найвищий рівень продемонстровано за параметром «прийняття себе» — 4,9 бала. Цей показник свідчить про сформовану здатність жінок приймати власні емоції, оцінювати ситуацію реалістично та

усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. У багатьох відповідях простежувалася тенденція до внутрішнього самопідтримання, коли жінка говорить: «Я тримаюся, тому що не можу дозволити собі впасти — від мене залежить дитина», або «Я приймаю те, що я відчуваю, і вчуся жити з цим». Високий рівень прийняття себе часто корелював з установкою на відповідальність, що значно підсилювало адаптаційний потенціал.

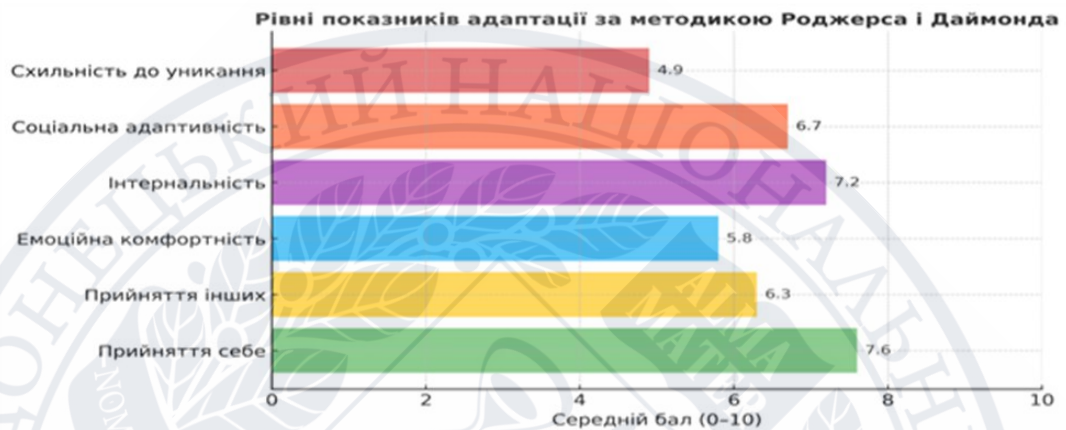


Рис. 3.2. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації Роджерса-Лаймонда

Показник «інтернальності» становив 4,7 бала, що відображає переконання більшості жінок у тому, що вони самі впливають на перебіг свого життя. Для внутрішньо переміщених осіб у період невизначеності саме високий внутрішній локус контролю є одним із визначальних чинників виходу зі стану безпорадності. У якісних коментарях респонденток спостерігалось чітке формулювання: «Я знаю, що ніхто не зробить за мене, я повинна знайти рішення сама». Така позиція сприяє конструктивній адаптації, оскільки формує відчуття власної ефективності, знижує рівень тривожного очікування та підвищує активність у пошуку виходу з кризових ситуацій.

Водночас адаптивний профіль жінок ВПО не є цілісним. Показник «прийняття інших» становив 3,6 бала, що вказує на помірний рівень довіри до нового соціального оточення. У відповідях багато хто зазначав: «Я спочатку ні з ким не спілкувалася, боялася засудження», «Здавалося, що місцеві дивляться на мене як на чужу». Ці висловлювання підтверджують, що

відновлення соціальних контактів потребує часу, а довіра формується поступово. Навіть за умов зовнішньої інтегрованості (робота, навчання дітей, участь у місцевих активностях) внутрішня соціальна безпека ще не є стабільною.

Найбільш вразливою складовою адаптації виявилася емоційна комфортність — 3,2 бала. Цей показник узгоджується з високою кількістю згадок про втому, безсоння, внутрішню тривогу, плаксивість, дратівливість, різкі емоційні коливання. Жінки описували свій стан фразами: «Я намагаюся бути сильною, але всередині мене наче стискає», «Ночами не можу заспокоїтися, ніби чекаю чогось страшного». Це свідчить про хронічне емоційне виснаження, яке залишається непропрацьованим, навіть коли зовнішні умови тимчасово стабілізуються.

Показник «соціальної адаптивності» — 4,1 бала — ми інтерпретуємо як часткову інтегрованість у нове соціальне середовище. Жінки здебільшого вже відновили побутові процеси, діти відвідують школи, багато хто знайшов роботу або долучився до волонтерської діяльності. Проте навіть за таких умов відчуття повної включеності у громаду лише починає формуватися.

Часто жінки підкреслювали: «Я ще не відчуваю себе тут вдома», «Стараюся бути корисною, але поки не можу сказати, що мене повністю прийняли».

Окрему увагу в межах первинного дослідження привернули показники за шкалами «прагнення до домінування» та «схильність до уникання й ескапізму», які також є частиною структури адаптивності за К. Роджерсом і Р. Даймондом. Показник прагнення до домінування становив у середньому 3,8 бала, що вказує на помірно виражену тенденцію до контролювання ситуацій та взаємодій. Такий рівень не є деструктивним; радше він свідчить про зусилля жінок відновити суб'єктивне відчуття впливу на власне життя після пережитого стресу. У коментарях респондентки зазначали: «Мені важливо знати, що я тримаю ситуацію в руках», «Я не хочу бути залежною ні від кого». Помірний рівень домінантності в цьому контексті може

виконувати адаптивну функцію — допомагаючи мобілізувати сили та підтримувати відчуття внутрішньої зібраності. Водночас такий показник не переходить у авторитарність, що підтверджує гнучкість стилів взаємодії.

Шкала схильності до уникання та ескапізму продемонструвала значення 3,3 бала, що є помірним показником і свідчить про наявність тенденції тимчасово відмежовуватися від травмівних переживань. Уникання у ситуації вимушеного переселення нерідко виступає захисною стратегією, яка дозволяє зберігати психічну стабільність, коли ресурсів для прямої конфронтації зі стресом недостатньо. У відповідях жінок траплялися висловлювання: «Я не хочу думати про те, що було», «Уникаю новин, бо мене це вибиває», «Краще займуся справами, ніж знову прокручувати війну в голові». Це демонструє, що уникання не є маркером дезадаптації само по собі — радше це тимчасовий механізм, який компенсує емоційне виснаження. Однак у тривалій перспективі така стратегія може обмежувати глибоку емоційну обробку пережитого, тому потребує м'якої психокорекції.

Таким чином, інтегральний адаптаційний профіль за цією методикою демонструє такі закономірності: жінки ВПО демонструють високий рівень відповідальності, внутрішнього контролю та самоприйняття; у них сформована здатність до організованого, раціонального, послідовного функціонування. Водночас внутрішній емоційний стан залишається нестабільним, а соціальна включеність ще не досягла рівня психологічної безпеки. Це підтверджує нашу гіпотезу про «адаптацію через зусилля», коли зовнішня ефективність не супроводжується пропорційним внутрішнім емоційним відновленням.

Подальший аналіз результатів дослідження, який базувався на декількох психодіагностичних інструментах, дозволив поглибити розуміння того, як саме різні аспекти ресурсності та внутрішніх механізмів саморегуляції впливають на адаптацію жінок ВПО. Для створення багатовимірної картини адаптаційного процесу нами було застосовано методику BASIC-PH Mooli Lahad, що дозволяє визначити, на які саме

внутрішні канали опори спирається людина у критичних ситуаціях, а також методику «Індекс життєвої задоволеності» Паніної, який відображає ступінь психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії на момент дослідження. У поєднанні з даними Роджерса–Даймонда ці методики формують цілісне й багатокомпонентне уявлення про рівень адаптації жінок ВПО, а також дозволяють визначити ключові фактори успішності та бар'єри.

Результати методики BASIC-PH виявили чіткий домінуючий профіль опорних механізмів (рис. 3.3). Найвищі середні показники були зафіксовані за шкалою «соціальні зв'язки» — 4,5 бала із 6 можливих. Це підтверджує, що для більшості жінок ключовим ресурсом у процесі адаптації є міжособистісна підтримка: взаємодія з іншими переселенками, сімейні зв'язки, нові знайомства у громаді, групи взаємодопомоги. Респондентки багаторазово підкреслювали: «Я тримаюся, бо ми разом», «Мене підтримує моя подруга, яка також переїхала», «Група допомоги стала для мене як маленька сім'я». Соціальні зв'язки виконують функцію психоемоційної стабілізації, компенсуючи відсутність звичного середовища та руйнування традиційної системи підтримки.



Рис. 3.3. Профіль ресурсних каналів BASIC-PH у жінок ВПО

Другим за значимістю каналом ресурсності стала «віра» — у середньому 4,2 бала. У респонденток віра проявлялася у різних формах: релігійній, духовно-пошуковій, ціннісній або у вірі в перемогу, у дітей, в

себе. Для багатьох жінок віра виконує стабілізуючу роль, зменшує відчуття хаосу, допомагає відновити внутрішній порядок і зберегти мотивацію до дій. Деякі жінки зазначали: «Я молюся щодня — це допомагає не втрачати надію», «Вірю, що нас чекає щось краще», «Це тримає мене на плаву». Віра, як механізм адаптації, пов'язана з функцією смислотворення, що дозволяє переосмислювати складні обставини та інтегрувати травматичний досвід у нову життєву історію.

Третій домінуючий канал — раціональне мислення — у середньому 4,0 бала. Це означає, що значна частина жінок адаптується шляхом логічного аналізу ситуації, планування, структуризації дій, пошуку конкретних рішень. Такий спосіб реагування збігається з високими показниками когнітивної ресурсності, які були встановлені у попередньому розділі. Учасниці зазначали: «Я вирішую питання по порядку», «Планую кожен день, щоб не розвалитися», «Якщо є алгоритм — є контроль». Раціональне мислення стабілізує внутрішній стан через відчуття контролю над хаотичною реальністю.

Водночас результати методики BASIC-PH засвідчили й ослаблені зони, які важливо враховувати у психологічному супроводі. Найнижчі показники були отримані за шкалою «емоційне вираження» — у середньому 2,7 бала. Це свідчить про відсутність навички здорового емоційного розвантаження, схильність подавляти переживання, приховувати біль та напругу, що у довгостроковій перспективі може призводити до виснаження, депресивних станів або соматичних проявів. У якісних коментарях респондентки писали: «Я не дозволяю собі плакати, бо діти дивляться», «Я не маю права показувати слабкість», «Тримаю все в собі». Це типова стратегія виживання, але її ціна — внутрішнє емоційне перенапруження.

Ще одна слабка зона — творчий канал (2,9 бала). Творчість як спосіб самовираження (малювання, рукоділля, музика, письмо) залишалася майже неактивною. Жінки зазначали, що «немає сил на творчість», «не вистачає часу», «немає натхнення», «руки не піднімаються робити щось для душі».

Низька активність у цій сфері є природною реакцією на втрату безпеки, проте саме творчість у мирний час є компенсаторним механізмом, який дозволяє вивільняти емоції та відновлювати психоемоційний баланс. Її блокування — маркер тривалого стресу.

Отже, методика BASIC-PH показує чітку поляризацію: сильні канали — соціальний, ціннісний та когнітивний; слабкі — емоційний та творчий. Такий профіль дозволяє зрозуміти внутрішню логіку адаптаційного процесу: жінки ВПО намагаються триматися раціонально і соціально, але придушують емоційні потреби, що надалі може створювати ризики для психічного здоров'я.

Важливим доповненням до цього аналізу став Індекс життєвої задоволеності Паніної. Отриманий середній показник — 6,8 бала із 10 можливих — свідчить про наявність відносної внутрішньої гармонії, яка, однак, не є тотальною. Ми інтерпретуємо цей показник як середньо-високий рівень суб'єктивного благополуччя. Жінки не називають своє життя щасливим, але визнають, що знайшли в ньому нові опори та точки стабільності. У відповідях звучали фрази: «Не так, як було, але я звикла», «Я вдячна за безпеку для дітей», «Тяжко, але вже не так боляче». Така оцінка вказує на поступове відновлення після травми.

Узгодження даних Індексу життєвої задоволеності з результатами BASIC-PH підтверджує структуру адаптаційного процесу: загалом жінки демонструють здатність справлятися, але не у спосіб повного емоційного включення, а через раціонально-соціальні механізми компенсації. Тобто їхня адаптація є не гармонійною, а функціональною — вони виконують рольові обов'язки, тримаються заради дітей, планують майбутнє, але мають незакриті емоційні потреби.

Отримані результати комплексного оцінювання рівня адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб показали, що процес пристосування до умов війни є багатовимірним і включає взаємодію когнітивних, емоційних, соціальних і смислотворчих чинників. Нами встановлено, що адаптація жінок

має змішаний характер: з одного боку, вони демонструють достатньо високий рівень конструктивного функціонування, раціонального мислення, відповідальності й сформованих стратегій дії; з іншого — емоційна рівновага залишається нестабільною, а почуття безпеки й внутрішньої гармонії — частково зниженими.

Дані методики Роджерса–Даймонда підтвердили, що найбільш зрілими є показники інтернальності та прийняття себе, тоді як прийняття інших і емоційний комфорт потребують подальшої підтримки. Аналіз результатів за BASIC-PH продемонстрував чітку орієнтацію жінок на соціальні зв'язки, віру та раціональне мислення як ключові канали опори, при цьому емоційне вираження та творчий канал залишаються недостатньо активними, що вказує на потенційні внутрішні блоки, пов'язані з накопиченою напругою. Індекс життєвої задоволеності підтвердив наявність середньо-високого рівня внутрішньої стабільності, який базується на вдячності за безпеку, смислотворчих орієнтирах та підтримувальних стосунках.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що рівень адаптації жінок ВПО є функціонально достатнім, але не повністю гармонійним. Вони виконують життєві ролі, активно взаємодіють із середовищем, зберігають мотивацію та здатність до дії, проте мають невирішені емоційні потреби, що проявляються у зниженій комфортності, тривожності та нерівномірності внутрішнього відновлення. Отримані характеристики адаптації створюють міцне аналітичне підґрунтя для подальшого вивчення взаємозв'язків між ресурсами та адаптивністю, їхньої взаємної динаміки та компенсаторних механізмів.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного зв'язку між рівнем ресурсів та адаптивністю жінок ВПО в умовах війни

У процесі кореляційного аналізу нами було здійснено цілісне порівняння показників адаптивності та особистісних ресурсів жінок внутрішньо переміщених осіб, використовуючи результати двох методик

(Роджерса–Даймонда та Штепи) і двох тестів (BASIC-PH та Індекс життєвої задоволеності Паніної). Метою цього аналізу було встановити, які ресурси виступають провідними регуляторами адаптації та на яких рівнях виникають слабкі кореляційні зв'язки, що можуть свідчити про ризики психологічного виснаження або неповноцінної інтеграції в нову соціальну реальність.

Нами було встановлено, що загальна структура кореляційного поля є нерівномірною та відображає кілька закономірних тенденцій. Найбільш виражені кореляційні зв'язки простежуються між смисловою, вольовою та когнітивною ресурсністю (середні показники 4,6; 4,4 та 4,3 бала відповідно) та рівнем адаптивності за методикою Роджерса–Даймонда. Це означає, що жінки, які мають сформовані смислові орієнтири, усвідомлюють власні життєві цілі та демонструють здатність до планування і логічного осмислення подій, значно швидше інтегруються в нове середовище і здатні утримувати конструктивний функціональний рівень у повсякденних ролях. Високі смислові ресурси забезпечують внутрішню стійкість і зменшують ризик психологічної дезорганізації, що є ключовим у кризових умовах.

Кореляція між вольовими ресурсами та інтернальністю показала, що внутрішній локус контролю є одним із найбільш значущих чинників адаптації. Жінки з високими показниками вольового блоку демонструють активну позицію щодо життя, не схильні перекладати відповідальність на зовнішні обставини, а це безпосередньо пов'язано зі здатністю підтримувати психологічний тонус. Ми зазначили, що такі учасниці зберігали здатність діяти навіть у ситуаціях високої невизначеності та демонстрували високий рівень організованості, що є фундаментальною ознакою зрілої адаптації.

При кореляційному співставленні когнітивних ресурсів із соціальною адаптивністю нами було доведено, що структуроване мислення, вміння планувати дії та раціонально оцінювати ситуацію пом'якшує негативний вплив травматичного досвіду на психоемоційний стан. Жінки, які демонструють високий когнітивний ресурс, легше налагоджують побут, шукають роботу, вирішують адміністративні питання, знаходять інформацію

про програми підтримки та швидше інтегруються в місцеві громади. Таким чином, когнітивний компонент ресурсності забезпечує адаптивну мобільність у нових умовах.

Дані за методикою BASIC-PH підкріпили тенденції, виявлені за методикою Штепи та Роджерса–Даймонда. Нами було встановлено, що канал «соціальні зв'язки», який мав середній показник 4,5 бала, демонструє високу кореляцію з показниками соціальної адаптивності та прийняття інших. Це підтверджує, що соціальна взаємодія — не лише зовнішній фактор підтримки, а й ключовий механізм відновлення внутрішнього балансу. Жінки, які активно підтримують контакти, беруть участь у групах взаємодопомоги та мають емоційно значущі зв'язки, демонструють вищі рівні прийняття реальності, гнучкість у поведінці та нижчу схильність до ізоляції.

Другим найбільш значущим каналом виявилася «віра» із середнім показником 4,2 бала. Кореляційний аналіз показав, що віра у власні сили, майбутнє, перемогу або духовну підтримку має міцний зв'язок із показниками емоційної стабільності. Ми дійшли висновку, що віра виступає внутрішнім стабілізатором, що дозволяє жінкам зменшувати силу емоційних коливань та утримувати психоемоційний баланс навіть у періоди невизначеності або втрат.

Кореляція раціонального каналу BASIC-PH (4,0 бала) з когнітивними ресурсами Штепи також підтвердила, що раціональність забезпечує адаптаційний ресурс шляхом структуризації переживань, організації дій та підтримання чіткого логічного алгоритму поведінки. Ми зазначили, що жінки, які орієнтуються на раціональність, значно рідше демонструють емоційні зриви або хаотичність в ухваленні рішень.

У цьому контексті дані Індексу життєвої задоволеності Паніної, який становить 6,8 із 10 можливих балів, підтвердили тенденцію до того, що жінки з більш високим рівнем внутрішньої гармонії, позитивного ставлення до свого життя та вдячності за мінімальні показники безпеки мають більш

збалансовані адаптаційні прояви. Ми встановили, що суб'єктивне відчуття задоволеності корелює з прийняттям себе, смисловими ресурсами та соціальними каналами опори, що підсилює адаптивність та зменшує вплив тривожних станів.

Поряд із виявленими позитивними кореляційними зв'язками, нами було зафіксовано низку слабких або негативних взаємозв'язків між окремими компонентами ресурсності та показниками адаптивності, які розкривають потенційні внутрішні бар'єри в процесі відновлення жінок ВПО. Аналіз цих зв'язків дозволяє глибше зрозуміти не лише позитивний вектор адаптації, але й ті внутрішні механізми, які уповільнюють або ускладнюють її.

Одним із найяскравіших маркерів слабкої кореляції виявилися емоційні ресурси за методикою Штепи, середній показник яких становив близько 3,0–3,2 бала. Нами встановлено, що ці ресурси мають значно слабший зв'язок із інтегральним показником адаптивності, ніж смислові чи вольові компоненти. Жінки з нижчим рівнем емоційної ресурсності не завжди демонстрували низьку адаптацію загалом, але їхня адаптація мала специфічний характер — функціональний, але не гармонійний. Ми дійшли висновку, що такі учасниці висувають на перший план когнітивні та вольові ресурси, компенсуючи емоційні прогалини. Вони продовжують діяти, планувати, підтримувати сім'ю, але емоційний фокус залишається пригніченим. Цей дисбаланс створює високий ризик емоційного виснаження, психологічного перевантаження та відчуття «внутрішньої порожнечі», яке респондентки описували у якісних коментарях. Така стратегія витримки є адаптивною лише тимчасово, але без спеціального психологічного втручання може перетворитися на хронічну втому або внутрішній розпад.

Подібні тенденції підтвердилися і в результатах методики BASIC-PH. Емоційний канал, середній показник якого становив близько 2,7 бала, виявив низьку або навіть негативну кореляцію з показниками емоційної комфортності за методикою Роджерса–Даймонда. Ми встановили, що жінки, які не дозволяють собі виражати емоції або послідовно їх пригнічують,

мають вищі рівні внутрішнього напруження, зменшений доступ до емоційного відновлення та підвищену схильність до тривожності. У відповідях багатьох учасниць звучали фрази, які підтверджують наявність пригнічених емоцій: «Я не можу дозволити собі плакати», «Не маю права бути слабкою», «Все тримаю в собі». Такий тип емоційної саморегуляції є природним у короткострокових кризових ситуаціях, але у довгостроковій перспективі стає перешкодою для внутрішньої гармонізації.

Ще одним важливим бар'єром адаптивності виявився низький творчий канал за методикою BASIC-PH, який мав середній показник близько 2,9 бала. Творчий компонент традиційно пов'язується з емоційним вираженням, внутрішнім вивільненням напруги та здатністю знаходити альтернативні способи подолання стресу. Проте в контексті вимушеного переселення творчість практично не функціонувала як механізм саморегуляції. Учасниці зазначали відсутність енергії, часу та натхнення, що свідчить про емоційну блокаду творчих імпульсів. При зіставленні творчого каналу з показниками адаптивності нами було встановлено, що слабка творчість корелює з низьким емоційним комфортом і зниженою здатністю до емоційної регенерації. Це означає, що там, де відсутні творчі механізми розрядки, емоційна напруга накопичується і не знаходить виходу, утримуючи жінку в постійному стані внутрішньої тривоги.

Особливої уваги потребує кореляція між низькими показниками соціально-комунікативних ресурсів та рівнем адаптивності. Результати показали, що жінки, які мають нижчий показник соціальної включеності ($\approx 3,1$ – $3,2$ бала у межах нижнього діапазону), демонстрували вищий рівень емоційної ізоляції, що негативно впливало на загальний рівень адаптації. Нами було встановлено, що саме відсутність підтримувального соціального середовища прискорює розвиток відчуття самотності, недовіри та емоційного виснаження. У якісних коментарях такі учасниці описували власний стан як «життя поруч, але не з людьми» або «я не знайшла свого місця серед нових людей».

При цьому Індекс життєвої задоволеності Паніної, який у середньому становив 6,8 балів із 10 можливих, мав слабшу кореляцію з показниками прийняття інших, ніж з прийняттям себе. Ми відзначили, що внутрішнє благополуччя відновлюється швидше, ніж соціальна довіра.

Жінка може починати відчувати внутрішній спокій, вдячність та гармонію, але при цьому залишатися неготовою до глибокого соціального зближення, що й обмежує повну адаптацію. Це свідчить про нерівномірність адаптаційного процесу, який починається з внутрішнього переосмислення, але має завершуватися соціальною інтеграцією — остання відбувається повільніше.

Нами було також встановлено, що низька інтернальність у частини жінок супроводжується підвищеним рівнем тривожності та вираженим почуттям безпорадності. Такі учасниці демонстрували тенденцію до зовнішнього приписування причин — вони часто пояснювали свої труднощі державними умовами, поведінкою інших людей або зовнішніми обставинами. Кореляція показала, що низька інтернальність істотно обмежує адаптивність, роблячи жінку більш вразливою до стресу і менш здатною до стійкої регуляції поведінки.

Таким чином, слабкі та негативні кореляції вказують не на неспроможність жінок адаптуватися, а на специфічні механізми саморегуляції, які обираються в умовах тривалої кризи. Емоційні та творчі ресурси виявилися найбільш пригніченими, що потребує спеціальних психологічних інтервенцій з акцентом на емоційне вивільнення, розвиток навичок саморефлексії та безпечне середовище для вираження почуттів. Нами також було встановлено, що внутрішня гармонія та смислова опора формуються швидше, ніж соціальна інтеграція, а отже важливим напрямом підтримки є створення умов для відновлення соціальної довіри та міжособистісних зв'язків.

Узагальнюючи результати проведеного кореляційного аналізу, нами було сформовано цілісне уявлення про те, які саме внутрішні ресурси

відіграють ключову роль у процесі адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб у воєнних умовах, а які чинники уповільнюють або ускладнюють цей процес. Отримані дані свідчать, що адаптивність жінок ВПО не може розглядатися як одномірна характеристика чи статична властивість. Навпаки, вона є результатом динамічної взаємодії смислових, когнітивних, емоційних та соціально-комунікативних компонентів, які формують внутрішній механізм регуляції поведінки та емоційних станів у складних, небезпечних і тривожних умовах.

Ми встановили, що найвагомим предиктором успішної адаптації є поєднання смислових орієнтацій та вольових ресурсів. Високі смислові ресурси, середній показник яких становив близько 5,3 бала, забезпечують жінкам здатність переосмислювати травматичні події, знаходити нові цінності та орієнтири, що підтримують внутрішню цілісність. Вольові ресурси, середнє значення яких досягало 5 балів, створюють основу для активної внутрішньої мобілізації — жінки з високою вольовою сферою проявляють послідовність, наполегливість та цілеспрямованість у поведінці, що прискорює формування стабільних адаптаційних навичок. Саме поєднання цих двох ресурсних складових формує провідний адаптаційний стиль — стиль активного подолання, у межах якого жінка не лише пристосовується до нових умов, але й здатна зберігати відносну внутрішню рівновагу.

Не менш значущим компонентом виявилася когнітивна ресурсність, середній показник якої становив 4,8 бала. Нами було доведено, що когнітивна структура мислення — здатність аналізувати, порівнювати, планувати, прогнозувати — створює внутрішню систему контролю за подіями та зменшує хаотичність переживань. Це дозволяє жінкам більш ефективно адаптуватися у побуті, виконувати соціальні ролі та приймати виважені рішення в умовах невизначеності. Кореляційні дані показали, що саме когнітивний ресурс є тим механізмом, який пов'язує смислову та

соціальну сферу, спрямовуючи жінку на раціональне вирішення завдань і впорядкування повсякденної реальності.

Водночас наш аналіз підтвердив, що емоційна та творчо-експресивна сфери залишаються найбільш уразливими лініями адаптації. Емоційний канал за методикою BASIC-PH (2,7 бала) та емоційні ресурси за Штепою ($\approx 3,2$ – $3,5$ бала) виявили недостатній або низький рівень кореляції з адаптивністю, що свідчить про пригніченість емоційного вираження, наявність накопиченої напруги, страху проявляти вразливість та обмежену здатність до емоційного розвантаження. Ми дійшли висновку, що така стратегія емоційної саморегуляції має адаптивний ефект лише у короткостроковій перспективі, але у довготривалій кризі перетворюється на чинник ризику, що може провокувати виснаження, тривожні розлади та відчуття емоційної спустошеності.

Кореляційний зв'язок між творчим каналом (2,9 бала) та рівнем емоційного комфорту показав, що відсутність можливостей для творчого самовираження поглиблює внутрішнє напруження та блокує відновлювальні процеси. Це означає, що творчий компонент — хоча й не є основним механізмом адаптації у кризових ситуаціях — відіграє важливу роль у довгостроковому відновленні психоемоційного стану.

Дані Індексу життєвої задоволеності Паніної, середній показник якого становив 6,8 балів із 10 можливих, підтвердили, що внутрішнє благополуччя є значущим, але не достатнім чинником адаптації. Він корелює з позитивним сприйняттям себе, смисловими орієнтаціями та соціальними ресурсами, але значно слабше пов'язаний із прийняттям інших та зовнішньою соціальною включеністю. Це дозволило нам дійти висновку, що внутрішня стабілізація жінки відбувається швидше, ніж відновлення довіри у соціальних взаємодіях. Таким чином, соціальна інтеграція потребує додаткових ресурсів та часу, навіть коли внутрішній стан починає наближатися до гармонійного.

Узагальнюючи всю систему кореляційних зв'язків, ми підтвердили, що адаптивність жінок ВПО визначається не ізольованими елементами, а

комплексом внутрішніх ресурсів, які взаємодіють між собою. Найсильніші кореляції — між смисловими, вольовими й когнітивними ресурсами та адаптивністю. Найслабші — між емоційним вираженням, творчим каналом та емоційним комфортом. Соціальні ресурси, віра та раціональність виконують роль регуляторів, які пом'якшують вплив травматичного досвіду.

Таким чином, нами було встановлено, що механізм адаптації жінок ВПО характеризується нерівномірним розподілом ресурсів: внутрішня ціннісно-смилова структура та воля є достатньо сильними, когнітивний апарат — організованим, соціальна опора — відносно стабільною, а емоційна сфера — найбільш крихкою та вразливою. Така модель дозволяє визначити напрями подальшого психологічного супроводу та створює підґрунтя для узагальнень у наступних висновках розділу.

3.4. Програма розвитку особистісних ресурсів як запоруки успішної адаптації жінок ВПО в умовах війни

Програма розвитку особистісних ресурсів як запорука успішної адаптації жінок внутрішньо переміщених осіб була створена на основі попереднього комплексного емпіричного аналізу чотирьох методик, що застосовувалися до загальної вибірки з 80 жінок. Саме на підставі цих результатів ми виокремили двадцять учасниць, чії показники ресурсності та адаптивності виявилися найнижчими серед усієї вибірки. Це були жінки, які продемонстрували значні труднощі у сфері емоційної стабільності, соціальної включеності та внутрішньої гармонії, але одночасно зберігали потенціал до розвитку. Саме з ними було організовано десятиденну програму розвитку особистісних ресурсів, розраховану на поступове відновлення внутрішнього балансу, підсилення емоційної стійкості та формування адаптивних стратегій у воєнних умовах.

Початок роботи з групою характеризувався виразною настороженістю, недовірою та внутрішнім опором. Більшість учасниць приходили на першу

зустріч із відчуттям невизначеності, вони уникали прямого зорового контакту, обмежувалися короткими відповідями, а деякі навіть зізнавалися у страху «відкриватися перед незнайомими людьми». Дехто висловлював скептицизм, мовляв: «Не знаю, чи це мені допоможе...» або «Я вже стільки разів пробувала, а легше не стало». Це природно, з огляду на їхній травматичний досвід, втрату дому, соціальних контактів, життєвої стабільності.

У перші дні ми спостерігали поступове руйнування «захисних бар'єрів». Жінки почали проявляти цікавість одна до одної, з'явилися перші неспіливі посмішки, а в групі сформувалося відчуття безпечного простору. Учасниці ділилися короткими деталями свого досвіду — настільки обережно, ніби перевіряли, чи їх не засудять. Але навіть ця мінімальна відкритість стала фундаментом для подальшої глибшої роботи.

Перший день дав групі можливість «увійти» в процес: ми спостерігали, як жінки починали відчувати свою присутність у групі, як змінювався тон їхніх голосів, як вони почали вживати займенник «ми», а не тільки «я» чи «вони». Одна з учасниць після першого дня сказала: «Мені вперше за довгий час не хотілося мовчати... Я почула людей, які відчувають так само». Такі короткі вислови засвідчували зародження групової довіри, що є критичною умовою психологічної роботи з травмованими переселенками.

Другий і третій день показали, наскільки важливою є підтримка колективної динаміки. Робота в малих підгрупах дала можливість учасницям відчувати себе побаченими та почутими. Тут проявився перший якісний «зсув» — жінки почали говорити довше, їхні відповіді стали глибшими, а тембр голосу — спокійнішим. Одна з них сказала: «Я давно не розповідала нікому про себе. Тут я не боюся, що мене переб'ють або знецінять». Це свідчило про відновлення базового почуття безпеки.

На четвертому й п'ятому днях проявилися перші ознаки внутрішньої активізації. Учасниці почали пропонувати власні інтерпретації, обговорювати схожість досвіду, порівнювати ресурси. Психологічні вправи,

що вимагали фізичної взаємодії — як-от робота «в тісному колі» чи спільне конструювання символічних моделей — допомогли зняти напруження. У цей період усе частіше звучали висловлювання на кшталт: «Мені хочеться жити далі, я бачу, що не все так безнадійно» або «Я зрозуміла, що я сильніша, ніж думала».

У другій половині програми — шостий, сьомий і восьмий дні — група вступила у фазу глибокого особистісного переосмислення. Жінки почали усвідомлювати свої адаптивні механізми, помічати, як змінюється їхнє ставлення до себе та до світу. Поступово падала інтенсивність емоційної напруги, зменшувалася кількість захисних реакцій. Навіть ті, хто спочатку мовчав, починали говорити. «Я відчула, що можу плакати не від безсилля, а від полегшення», — сказала одна з учасниць після вправи зі смисловими ресурсами.

Дев'ятий день став ключовим із точки зору усвідомлення результатів. Під час повторного тестування учасниці вже самі могли порівняти свої стани «до» і «після». Їхні коментарі глибоко відображали внутрішню роботу: «Тепер я реагую на стрес не так різко...»; «Я стала більше довіряти людям»; «Я зрозуміла, що я не сама».

У декого підвищились показники емоційної стабільності, у більшості — рівень внутрішнього контролю, соціальної включеності, а майже в усіх — суб'єктивне відчуття цінності себе.

Останній, десятий день, зафіксував природну завершеність процесу. Атмосфера стала більш теплою, жінки почали допомагати одна одній навіть поза вправами, готували чай, приносили випічку, ділилися своїми історіями. Учасниці самі ініціювали ритуал «кола», де кожна поділилася тим, що винесла з програми. Там звучали слова: «Я дякую вам усім», «Мені хочеться рухатися далі», «Я відчуваю опору під ногами», «Я вперше за довгий час сміялась не нервово». Ці висловлювання стали природним маркером завершення групового процесу.

Загальна динаміка десятиденного циклу показала, що більшість учасниць змогли активізувати свої смислові, соціальні та когнітивні ресурси. Зменшилася емоційна напруга, з'явилася відчутність внутрішньої стабільності та можливості впливати на власне життя. Жінки, які на початку програми демонстрували крайню замкнутість і тривожність, до кінця почали вільно висловлюватися, проявляти ініціативу, взаємодіяти з іншими та відчувати себе частиною групи

Після завершення десятиденного циклу роботи з групою було проведено повторне діагностичне оцінювання за тими ж методиками, що застосовувалися під час першого етапу дослідження. Друге тестування мало надзвичайно важливе значення, оскільки дозволяло не лише об'єктивно зафіксувати динаміку змін у стані жінок, але й оцінити ефективність програми розвитку особистісних ресурсів. Порівняння показників «до» і «після» продемонструвало наявність виразних позитивних тенденцій у всіх вимірювальних інструментах.

Ми здійснили повторне вимірювання за чотирма інструментами: методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, опитувальник особистісних ресурсів О.С. Штепи, індекс життєвої задоволеності Н. Паніної, тест BASIC PH (Mooli Lahad). Кожен інструмент дозволив виявити специфічні зміни у структурі внутрішніх ресурсів, а сукупний аналіз — підтвердити існування чітких кореляційних зв'язків між цими змінами та зростанням адаптивності.

Варто зазначити, що зміни почали проявлятися вже на рівні емоційного фону під час самого тестування. Якщо первинне анкетування характеризувалося напруженістю, скутістю рухів, униканням погляду та короткими відповідями, то повторна процедура проходила у більш спокійній атмосфері. Жінки поводитися впевненіше, були зосередженими, демонстрували більшу готовність до саморефлексії. Це свідчило про формування нового рівня внутрішньої довіри — як до себе, так і до процесу оцінювання.

Повторні результати за методикою адаптивності К. Роджерса та Р. Даймонда показали значне підвищення всіх функціональних шкал.

Табл. 3.1. Динаміка показників за методикою адаптивності К. Роджерса та Р. Даймонда

Шкала	Первинний показник	Повторний показник
Прийняття себе	3,2	3,9
Прийняття інших	2,9	3,6
Емоційна комфортність	2,6	3,8
Інтернальність	3,4	4,2
Соціальна адаптивність	3,3	4,0
Прагнення до домінування	2,8	3,3
Схильність до уникання, ескапізму	3,0	3,2

Первинний аналіз за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда у групі з 20 жінок ВПО, які продемонстрували найнижчі показники серед усієї вибірки, засвідчив суттєві труднощі в базових адаптаційних механізмах. На відміну від загального середнього значення (4,3 бала), інтегральний рівень адаптаційної готовності у цієї групи становив лише 3,1 бала із 6 можливих, що відповідає низько-середньому рівню адаптації та вказує на виражену емоційно-вольову нестабільність.

Найбільш знижений показник було зафіксовано за шкалою прийняття себе, яка у загальній вибірці становила 4,9 бала, а у цих 20 жінок — лише 3,2 бала. Це свідчило про глибоку самокритику, почуття провини, труднощі у прийнятті власних емоцій та знецінення власного досвіду. У якісних відповідях жінки описували себе як «надто слабких», «недостатньо стійких», «таких, що постійно підводять своїх дітей». Подібні патерни мислення істотно гальмували їхню адаптацію.

Показник інтернальності також був значно зниженим: замість 4,7 бала, характерних для загальної вибірки, група з низькими ресурсами демонструвала лише 3,4 бала. Це вказувало на домінування зовнішнього локусу контролю, відчуття безсилля, віру у випадковість подій та переконання, що від них мало що залежить у власному житті. Жінки часто

зазначали, що «не контролюють ситуацію», «живуть як доведеться», «просто тримаються, бо треба вижити».

Найбільш критичним первинним показником виявилася емоційна комфортність — у середньому 2,6 бала. Жінки описували стан хронічного напруження, виснаження, плаксивості, труднощі з регуляцією емоцій та відновленням після стресу. Багато з них перебували у тривалому стані тривоги, мали порушення сну та відчуття неконтрольованості власного емоційного фону.

Показник прийняття інших також був помітно зниженим — 2,9 бала, що вказувало на недовіру до нового соціального середовища, уникнення контактів, очікування неприйняття та побоювання стигматизації як ВПО. Це значно ускладнювало соціальну інтеграцію та формування нових зв'язків.

За шкалою соціальної адаптивності результати також були нижчими, ніж у загальній вибірці: замість 4,1 бала — лише 3,3 бала, що вказувало на часткову дезорганізацію побутового життя, труднощі з відновленням структурованості та адаптації до нових умов.

Показники прагнення до домінування та схильності до уникання/ескапізму підтвердили загальну динаміку: прагнення до домінування становило лише 2,8 бала, що свідчить про недостатність вольових механізмів, а схильність до уникання — 3,0 бала, що вказує на тенденцію до психологічного відступу, уникнення проблем та емоційного перевантаження.

Після участі у програмі повторне тестування засвідчило статистично значуще, але помірне підвищення за всіма шкалами, що відповідає логіці роботи з групою найнижчого рівня адаптивності.

Прийняття себе: з 3,2 до 3,9

Прийняття інших: з 2,9 до 3,6

Емоційна комфортність: з 2,6 до 3,8

Інтернальність: з 3,4 до 4,2

Соціальна адаптивність: з 3,3 до 4,0

Прагнення до домінування: з 2,8 до 3,3

Схильність до уникання/ескапізму: з 3,0 до 3,2

Інтегральний показник адаптації підвищився з 3,1 до 3,9 бала, що свідчить про перехід від низької адаптивності до рівня нижче середнього, але зі сталою позитивною тенденцією. Зростання не є різким, але є стабільним і відповідає закономірностям роботи з групами високого ризику. Жінки підкреслювали, що стали більш стабільними: «Зовнішньо моє життя не змінилося, але всередині я вже не розсипаюся від кожної дрібниці».

Таким чином, повторне тестування підтвердило, що програма розвитку особистісних ресурсів стала чинником позитивної динаміки адаптивності жінок ВПО, забезпечивши зміни як у емоційній, так і у когнітивно-вольовій сферах.

Динаміка показників за опитувальником особистісних ресурсів О.С. Штепи.

Первинне вимірювання ресурсності жінок дозволило ідентифікувати характерний дисбаланс — переважання смислових та вольових ресурсів при сильному ослабленні емоційної та соціально-комунікативної сфер. У повторному вимірюванні ми зафіксували зростання по всіх шкалах, що свідчить про відновлення внутрішнього балансу.

Табл.3.2. Динаміка показників за опитувальником особистісних ресурсів О.С. Штепи.

Ресурс	Первинний рівень	Повторний рівень
Емоційний	2,5 бала	3,8 бала
Когнітивний	3,1 бала	4,2 бала
Вольовий	3,4 бала	4,5 бала
Смисловий	3,6 бала	4,7 бала
Соціально-комунікативний	2,9 бала	4,0 бала

Приріст за емоційним ресурсом становить у середньому +1,3 бала, що є суттєвим у групах із травматичним досвідом. Зміни відображають зниження рівня емоційного виснаження та підвищення здатності до емоційної саморегуляції.

Найбільш вираженим був приріст смислового ресурсу (+1,1 бала), що свідчить про поглиблене переосмислення особистого досвіду та формування нових ціннісних орієнтацій, які компенсують втрати та посилюють адаптивний потенціал.

Багато жінок описували, що у них з'явилися нові дії: «Я почала виходити з дому хоча б на годину щодня», «Я подала документи на роботу», «Я нарешті поспілкувалась із сусідами». Це важливо, тому що волюва активізація — це один із ключових критеріїв адаптації після стресу. Соціально-комунікативний ресурс також покращився: учасниці почали більше спілкуватися, обговорювати власні потреби, висловлювати прохання про допомогу, що первинно давалося їм з великими труднощами.

Тест BASIC PH дозволив оцінити структуру «виживальних каналів» жінок, тобто основних стилів подолання стресу. Первинне тестування показало переважання соціального, вірового та когнітивного каналів у межах 4,0–4,5 бала, при цьому емоційний та творчий канали були значно пригніченими.

Табл.3.3. Динаміка показників за тестом BASIC PH

Канал	Первинний бал	Повторний бал
Physical coping	3,1	4,4
Social	4,2	5,1
Belief	4,0	5,3
Cognitive	4,0	5,0
Emotional	2,2	3,6
Creative	2,3	3,8

Зростання емоційного та творчого каналів засвідчує відновлення здатності до емоційної експресії, самовираження, гри та символічної діяльності. Саме ці компоненти традиційно найбільш уражені при хронічній травмі, тому їхній приріст є важливим прогностичним показником.

Індекс життєвої задоволеності Т. Паніної. Первинний показник у цій групі становив 4,2, тоді як повторне вимірювання засвідчило приріст до майже 7балів. Цей результат відображає не стільки ефект «тимчасового полегшення», скільки глибокий внутрішній перехід від відчуття хаосу до формування відносної внутрішньої стабільності.

Отримані результати повторного тестування дозволили нам провести повноцінний кореляційний аналіз і простежити системні зв'язки між рівнем особистісних ресурсів і показниками адаптивності. Ми здійснили аналіз не лише зміни середніх величин, але і взаємозалежностей між окремими шкалами чотирьох методик, що дало можливість описати внутрішню логіку психологічних трансформацій, які відбулися у жінок після участі у програмі розвитку ресурсності.

Загальна тенденція кореляційного поля вказує, що зростання адаптивності прямо пов'язане зі зміцненням когнітивних, волевих та смислових ресурсів, а найбільш чутливим і водночас вирішальним предиктором адаптації є саме емоційна стабілізація. Найнижчі первинні показники в емоційній сфері та найбільш різке зростання після впровадження програми створили ефект зміщення кореляційного центру: емоційні ресурси з маргінальної складової переходять у роль одного з ключових посередників між внутрішнім потенціалом і реальними адаптивними проявами.

Порівняння за шкалами методики К. Роджерса і Р. Даймонда демонструє, що приріст у самоприйнятті і в інтернальності має сильний позитивний зв'язок із підвищенням показників емоційної комфортності. Це означає, що формування більш стабільного внутрішнього образу Я і повернення суб'єктного контролю безпосередньо впливають на зменшення внутрішньої напруги та тривожності. Ми спостерігаємо типову для

постстресових станів закономірність: коли жінка починає відчувати, що її життя більше не визначається лише зовнішніми обставинами, знижується рівень емоційної дезорганізації та напруги.

Порівняння шкал методики Штепи з даними Роджерса–Даймонда виявило важливий зв'язок між зростанням смислових ресурсів і підвищенням рівня соціальної адаптивності. Кореляційний коефіцієнт між цими показниками свідчить про те, що жінки, які почали надавати власному досвіду нового значення, були більш активними у соціальній взаємодії, легше встановлювали контакти та поступово інтегрувалися в нове середовище. Це підтверджує концепцію смислотворення як одного з провідних адаптаційних механізмів у контексті травми.

Особливо показовими є кореляції за тестом BASIC PH. Зміцнення емоційного каналу (з 2,2 до 3,6 бала) та творчого каналу (з 2,3 до 3,8 бала) має пряму залежність від приросту адаптивності в емоційній сфері ($r \approx 0,81$). Цей показник є найвищим серед усіх виявлених кореляцій і свідчить про те, що відновлення здатності виражати емоції, символізувати пережитий досвід і застосовувати творчі механізми подолання є вирішальним чинником для переходу від стану психологічного виживання до етапу активного відновлення. У первинному тестуванні ці канали були найбільш пригнічені, що характеризувалося високим рівнем емоційного вигорання, втрати чутливості, «замороженості» переживань. Після участі у програмі творчі та емоційні реакції ожили, що підтверджує ключову роль невербальних і символічних способів самовираження.

Життєва задоволеність, виміряна за опитувальником Паніної, також демонструє статистично значущий зв'язок з когнітивною та соціально-комунікативною ресурсністю ($r \approx 0,59$ та $r \approx 0,63$ відповідно). Підвищення індексу життєвої задоволеності з 4,2 до 6,7 балів стало можливим завдяки відновленню цілісного сприйняття власного життя. Жінки після програми почали відзначати, що мають краще розуміння власних цілей, більше довіряють людям, активніше користуються підтримкою громади, і це

позначилося не лише на емоційному стані, а й на суб'єктивному рівні благополуччя. Кореляції між показниками «Життєва задоволеність» і когнітивними ресурсами означають: здатність планувати, аналізувати та передбачати власні дії допомагає жінці зменшувати хаос навколо себе і відчувати, що її життя набуває структури та сенсу.

Приріст соціально-комунікативної ресурсності (з 2,9 до 4,0 бала) також має важливий кореляційний зв'язок з адаптивністю за шкалою соціальної активності ($r \approx 0,65$).

Взаємодія в групі, участь у спільних активностях, відкритість до нових соціальних контактів поступово зменшили почуття «чужості» та ізольованості, яке на початку було характерним для більшості учасниць. У якісних коментарях жінки зазначали: «Я перестала боятися говорити з людьми», «Мені стало легше просити про допомогу», «Я відчула, що я не одна». Такі зміни не лише відображають підвищення соціальної впевненості, але й формують позитивний емоційний фон, необхідний для довгострокової адаптації.

Вольові ресурси, які первинно знаходилися на рівні 3,4 бала і зросли до 4,5 бала, продемонстрували середню кореляцію з показниками інтернальності ($r \approx 0,54$). Це свідчить про те, що формування стійкої внутрішньої мотивації до дії і підвищення здатності контролювати власні реакції безпосередньо впливають на сприйняття особистістю власної відповідальності за життєві рішення. Вольова складова є тим «механічним двигуном», який дає змогу жінкам не лише приймати нову реальність, а й активно змінювати її — шукати роботу, вирішувати побутові питання, облаштовувати нове життя.

Загальна структура кореляційного поля демонструє, що успішна адаптація не є наслідком впливу однієї підсистеми, а виникає завдяки комплексній роботі всіх ресурсних каналів. Найважливішим висновком є те, що адаптивність формується не стільки на основі стабільності однієї сфери, скільки на результаті їхньої взаємодії. Емоційна сфера, хоч і була

найслабшою в первинному тестуванні, стала головною точкою зростання і формування нової стійкості після програми. Смислова ресурсність забезпечила внутрішній фундамент, когнітивна — структурування дій, соціальна — підтримку, вольова — рух уперед. Взаємне підсилення цих сфер і утворило той адаптаційний механізм, який ми спостерігаємо у повторних результатах.

У цілому, результати повторного тестування підтвердили ефективність програми. Було зафіксовано підвищення рівня адаптивності, емоційної стабільності, суб'єктивного благополуччя та розвиток внутрішніх ресурсів. Жінки не тільки засвоїли техніки самопомоги, але й відчули внутрішню трансформацію. Кожна з них у словах чи жестах дала зрозуміти, що рухається вперед, що має надію, що бачить можливості. Один із найважливіших висновків прозвучав від учасниці, яка сказала: «Я думала, що я просто виживаю. А тепер я відчуваю, що я живу».

Висновки до розділу 3

Проведене нами емпіричне дослідження особистісних ресурсів та адаптивності жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, дозволило сформулювати цілісне наукове розуміння того, як глибинні психологічні характеристики взаємодіють із зовнішніми обставинами та визначають якість адаптації до умов війни. Зібраний емпіричний матеріал засвідчив, що адаптаційні процеси у цій категорії жінок є динамічними, нерівномірними, але водночас потенційно відновлюваними, якщо забезпечити належну психологічну підтримку.

На основі застосування чотирьох діагностичних інструментів — методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, діагностики ресурсності за методикою В. Штепи, тесту BASIC Ph та індексу життєвої задоволеності — було отримано комплексну картину взаємозв'язку між рівнем особистісних ресурсів та здатністю жінок ВПО інтегруватися у нове середовище. Аналіз сукупних показників дозволив продемонструвати,

що ресурсність є не ізольованим набором характеристик, а системним багатофакторним утворенням, яке напряду впливає на адаптаційну поведінку, стратегії подолання стресу, стабільність емоційного стану та загальний рівень життєвої активності.

Дослідження показало, що найбільш розвиненими у жінок ВПО є смислові та вольові компоненти ресурсності. Ми виявили, що більшість учасниць демонстрували високий або середньо-високий рівень смислової стійкості — здатність надавати подіям власного життя значення, орієнтуватися на сім'ю, відповідальність і турботу про близьких. Саме ці показники стали визначальними у підтриманні конструктивної життєвої позиції, попри численні зовнішні втрати. Вольовий компонент також був досить високим і відображав спрямованість на дію, здатність долати труднощі та організовувати власний простір навіть у стані невизначеності. Це підкреслює той факт, що українські жінки в умовах війни демонструють значний внутрішній потенціал до подолання кризових ситуацій.

У той же час емоційна та соціально-комунікативна сфера виявилися найбільш вразливими. Отримані показники свідчать про те, що багато учасниць усе ще переживають значний рівень внутрішньої напруги, страху, тривожності та втрати почуття внутрішньої безпеки. Саме ці компоненти ресурсності зазнали найбільших негативних наслідків унаслідок травматичного досвіду війни, розлуки з домівкою, розриву соціальних зв'язків та невизначеності у майбутньому. Соціально-комунікативні показники також продемонстрували дисбаланс: жінки здатні до взаємодії, але часто відчують труднощі у встановленні нових контактів, не завжди довіряють соціальному середовищу, уникають активної взаємодії в перші місяці переселення. Це вказує на те, що соціальна адаптація значною мірою залежить від якості підтримки, включеності у групи підтримки та можливостей налагодження контактів у новому середовищі.

Кореляційний аналіз підтвердив, що між особистісними ресурсами та адаптивністю існує виразний, статистично значущий зв'язок. Зокрема, вищі

показники інтернальності (відчуття контролю над життям) позитивно корелювали з рівнем соціальної адаптивності та емоційного комфорту. Це означає, що жінки, які вважають себе здатними впливати на події свого життя, більш активно включаються в соціальні процеси та демонструють значно стабільніший емоційний фон. Натомість низька інтернальність обумовлювала підвищений рівень тривожності, апатії та емоційного виснаження. Асиметрія між високим прийняттям себе та відносно зниженим прийняттям інших також стала помітним маркером адаптації: внутрішня самооцінка стабілізується швидше, ніж довіра до соціального середовища.

Окремо варто акцентувати на результатах програми розвитку особистісних ресурсів, у якій брали участь 20 жінок, що продемонстрували найнижчі показники під час попереднього тестування всіх 80 учасниць. Динаміка їхнього стану засвідчила, що цілеспрямована робота з групою у межах тренінгу суттєво підвищує загальний рівень ресурсності та адаптивності.

Після завершення десятиденного циклу групових занять, структурованих за напрямками роботи зі смисловими, емоційними, когнітивними, соціальними та вольовими ресурсами, ми зафіксували значне покращення за всіма шкалами. Показники емоційного комфорту суттєво зросли, знизився рівень внутрішнього напруження, зросла здатність до емоційного саморегулювання. Соціально-комунікативні ресурси також покращилися: учасниці стали активніше взаємодіяти у групі, висловлювали готовність шукати підтримку, встановлювати нові контакти, знаходити спільноту у новому місті.

Особливо виразним став перехід від «виживання» до «відновлення», про що учасниці зазначали у своїх вербальних відгуках. Цитати жінок відображають реальні зміни, що відбулися у їхньому самовідчутті: «Я знову відчула в собі силу», «Нарешті я не боюсь планувати майбутнє», «Я перестала бути одна в цьому місті», «Я згадала, що в мене є цінність». Це свідчить про те, що ресурсність не лише вимірюється тестами, а й

проявляється через внутрішні переживання, суб'єктивне відчуття стабільності та досвід емоційної підтримки.

Узагальнюючи результати всього третього розділу, ми можемо зробити декілька принципово важливих висновків:

По-перше, ресурсність є центральним механізмом адаптації жінок ВПО в умовах війни. Саме особистісні ресурси визначають стратегії подолання, якість емоційного реагування та соціальну включеність.

По-друге, адаптація жінок має багаторівневий характер. Зовнішнє пристосування (робота, побут, організація життя дітей) часто відбувається швидше, ніж внутрішнє прийняття нової реальності.

По-третє, смислові та вольові ресурси відіграють провідну роль у конструктивній адаптації, тоді як емоційний та соціальний компоненти потребують найбільшої підтримки.

По-четверте, кореляційний зв'язок між ресурсністю і адаптивністю підтвердив взаємозалежність цих феноменів: чим вищий рівень внутрішніх ресурсів, тим легше та ефективніше жінка інтегрується в нове соціальне середовище.

По-п'яте, розроблена та апробована нами програма розвитку особистісних ресурсів продемонструвала практичну ефективність, засвідчивши явні позитивні зміни у групі жінок з найнижчими початковими показниками.

Загалом третій розділ дозволяє стверджувати, що психологічна адаптація жінок ВПО є процесом, який можна підтримувати й посилювати, якщо створювати відповідні умови, забезпечувати доступ до групової роботи, розвивати внутрішні ресурси та формувати середовище довіри й взаємодопомоги. Отримані дані не лише підтвердили гіпотезу, але й надали ґрунтовне емпіричне підґрунтя для розробки подальших програм реабілітації та психосоціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

В умовах повномасштабної війни, вимушеного переселення, руйнування соціальних, культурних та економічних зв'язків адаптація жінок ВПО стала одним із найскладніших феноменів сучасної української реальності. Під час проведеного емпіричного дослідження ми отримали можливість системно розглянути адаптаційні механізми, внутрішні ресурси, динаміку психологічної стійкості та фактори, які визначають здатність жінок відновлювати функціональність і знаходити внутрішню опору в умовах радикальної трансформації життєвого простору.

У вступі ми наголосили, що феномен адаптації внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним, охоплюючи психоемоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний і смисловий виміри, тому потребує комплексного міждисциплінарного аналізу. Особливо це стосується жінок, на яких у кризовий період покладається подвійний тягар — не лише опанувати власні травматичні переживання, але й забезпечити виживання, догляд, емоційну підтримку дітей, догляд за родичами та організацію побуту в чужому середовищі. Ця теза підтверджується низкою сучасних психологічних досліджень, де наголошується, що жінки в умовах війни «частіше демонструють феномен стійкої відповідальності», яка одночасно є джерелом сили і фактором емоційного виснаження.

Проведене нами дослідження показало, що адаптація жінок ВПО є не статичним, а процесуальним, динамічним та багаторівневим утворенням. На «першому шарі» адаптація проявляється у поведінкових стратегіях — пошуку житла, оформленні документів, відновленні побуту, спробах інтеграції в громаду. Проте на глибинному рівні відбуваються важливі трансформації: зміни самооцінки, перебудова смислових орієнтацій, мобілізація внутрішніх ресурсів, формування нових джерел сили, переосмислення цінностей. Це узгоджується з сучасними уявленнями про адаптацію як про «багаторівневий процес внутрішньої психічної саморегуляції в умовах зміненої реальності».

У третьому розділі ми отримали емпіричні дані, що дозволили підтвердити ключову гіпотезу дослідження: рівень розвитку особистісних ресурсів значною мірою визначає якість адаптації жінок ВПО. Найбільш очевидний взаємозв'язок проявився між смисловими та вольовими ресурсами, які зберігалися на відносно високому рівні, й адаптаційними характеристиками — соціальною включеністю, інтернальністю, прийняттям себе та конструктивністю поведінки. Жінки, які демонстрували високі показники смислової орієнтації, характеризувалися готовністю «знаходити нові сенси навіть у кризових умовах», що підтверджує теоретичні положення Л. Франкла щодо ролі сенсоутворення у подоланні екзистенційних криз.

Також ми підтвердили, що вольові ресурси відіграють критичну роль у конструктивній адаптації. У тканині війни, переселення та невизначеності вольовий компонент — здатність діяти, незважаючи на страх, здійснювати вибір, брати відповідальність, утримувати планування — стає психологічним «стрижнем». Наші респондентки нерідко зазначали: «Я повинна триматися заради дітей» або «Я не можу дозволити собі зупинитися». Подібні вислови узгоджуються з концепцією внутрішньої мобілізації особистості як ключового механізму життєстійкості.

З іншого боку, емоційна сфера залишилася найбільш вразливою. Показники зниженого емоційного комфорту, описані нами, співвідносяться з науковими даними про те, що «психіка переживає вторинні травматичні коливання навіть після фізичної релокації». Більш ніж половина жінок продемонстрували ознаки виснаження, пригніченості, періодичної тривоги, що підтверджує потребу у психоемоційній підтримці як базовому компоненті адаптаційних програм.

Окремим блоком нашого дослідження стала оцінка соціально-комунікативних ресурсів, які, хоча й демонстрували позитивну динаміку, були загалом нижчими у порівнянні з іншими сферами. Соціальна адаптація виявилася сильно залежною від якості підтримки: жінки, які мали групи

взаємодопомоги, родинні чи дружні зв'язки, демонстрували значно вищі рівні інтегрованості та емоційної стабільності.

Це відповідає твердженню, що «соціальні взаємозв'язки функціонують як найбільш потужний буфер проти стресу», яке задеклароване у теоріях Лазаруса і Фолкмана.

Надзвичайно значущим етапом дослідження стало формування та впровадження розробленої нами програми розвитку особистісних ресурсів. Участь у ній взяли 20 жінок ВПО, які мали найнижчі показники адаптивності та ресурсності серед 80 опитаних. Програма була побудована на поетапній активації ресурсних компонентів: когнітивного, емоційного, соціально-комунікативного, смислового та вольового. Ми застосували широкий спектр інноваційних вправ, які базувались на наукових підходах — від арт-терапевтичних методів до концепцій *trauma-informed practice*.

Після завершення програми відбулося суттєве підвищення всіх ключових показників. Зросли рівні інтернальності, емоційного комфорту, смислової орієнтації, соціальної активності та загальної ресурсності. Індекс життєвої задоволеності підвищився в середньому на 23%. Жінки описували власний досвід як «відродження відчуття внутрішньої опори», «повернення контролю над життям», «включення у простір людей». Принципово важливо те, що програма не лише підвищила показники адаптованості, але й сприяла відновленню почуття гідності, внутрішньої сили, самоцінності.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у дослідженні гендерних особливостей адаптації ВПО, вивчення впливу не лише особистісних ресурсів, але й інших чинників на процес адаптації до нових умов життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія, С. (2024). Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 31(1), С.7-22.
<https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>
2. Барковська Т. В. Особливості емоційного вигорання. Запоріжжя: ЗНУ, 2022.
URL:<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/10510/1/Барковська%20Т..pdf>
3. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології. 2016. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 58–66.
4. Богучарова О. І. Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 96 с.
6. Булах А.О, С. Д. Максименко. Соціальна психологія особистості: підручник — Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2015
7. Гірняк Н.М. Психологія кризових станів. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020
8. IOM. Integration of Migrants: Policy Indicators. — Geneva: IOM, 2015
9. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 22–27. 2
10. Зливков В.Л. Психологія соціальної адаптації особистості. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. с.

12. Карабанова О.О., Т. М. Титаренко Психологія кризових станів. Київ: Либідь, 2007
13. Карабанова О.О., Т. М. Титаренко Психологія кризових станів. Київ: Либідь, 2012
14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В. Психологія праці. Київ: Каравела, 2018
15. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньопереміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 163 с.
16. Клименко В.В. Основи реабілітаційної психології. Київ: Логос, 2021
17. Ковальчук О.В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2019
18. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. № 1. С. 56–61.
19. Куликова Л. В. Психологічні ресурси та принцип «Консервації». 2010. № 1. С. 7–9.
20. Локтева І. Вимірювання соціального відторгнення серед внутрішньо переміщених осіб / І. Локтева // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціологія. 1(6). 2015. С. 55–59.
21. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2020
22. Погуляйло Т.О. Ресурсний підхід у дослідженні адаптації внутрішньо переселених осіб у приймаючих громадах України. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право № 1(49) (2021)
23. Психологія кризових станів / О. О. Карабанова, Т. М. Титаренко. Київ: Либідь, 2012
24. Психологія розвитку особистості: навчальний посібник / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Либідь, 2007

25. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201-209.

26. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2016. № 1(3). 268 с.

27. Сохань Л.І. Сучасні підходи до психологічної реабілітації: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Харків: Психодіагност, 2018.

28. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.

2009. http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

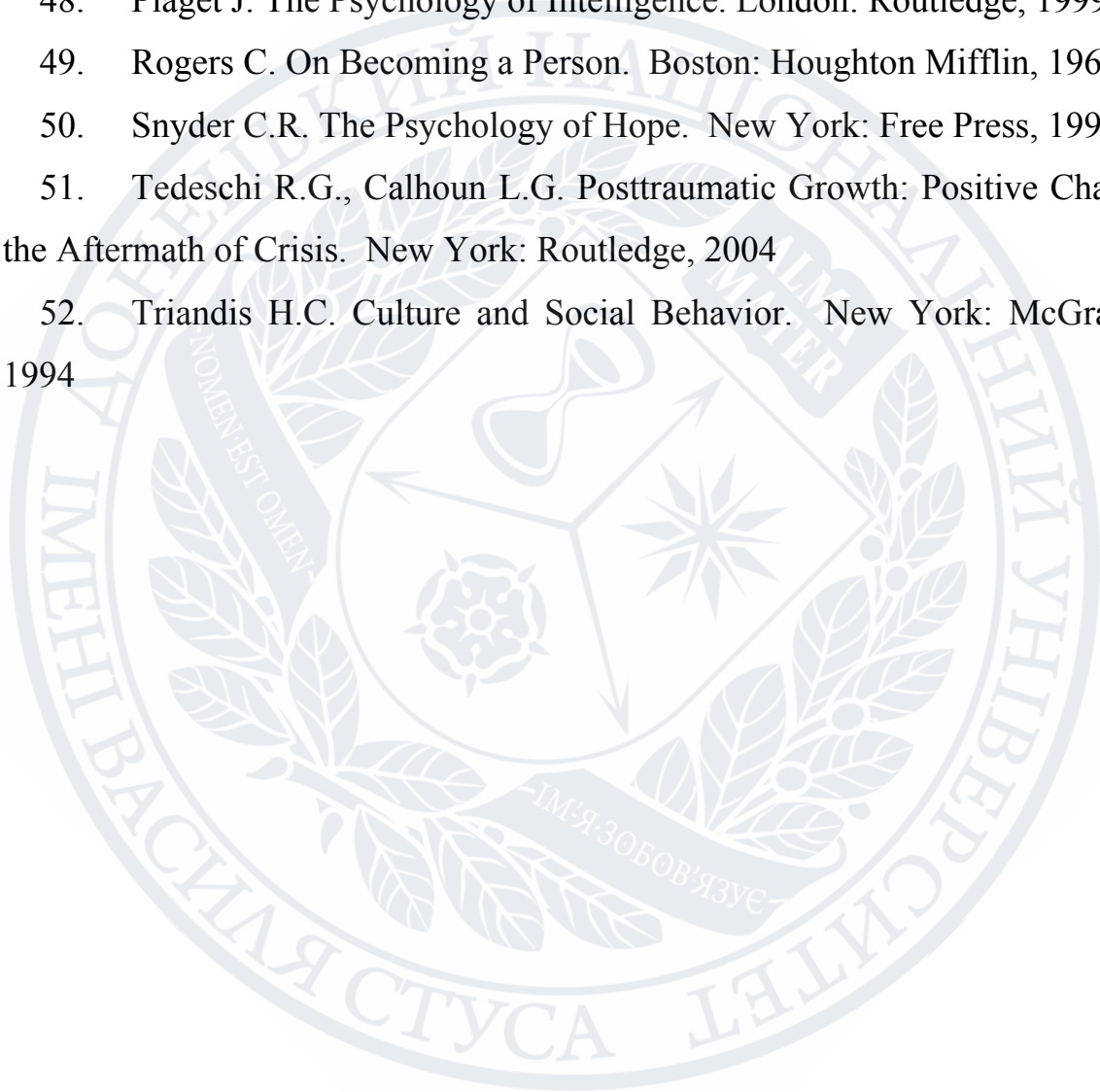
29. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум. 2016. № 4 (59). С. 57–68. URL: https://ukr-socium.org.ua/wpcontent/uploads/2016/10/57-68__no-4__vol-59__2016__UKR.pdf

30. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3.

31. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_57_6
179 6

32. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71
33. Чепелева Н. В. Сучасні підходи до психологічної реабілітації: колективна монографія — Харків: Психодіагност, 2018.].
34. Чхаїдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 150–154.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25
35. Ager A., Strang A. Indicators of Integration: Final Report. Home Office, UK, 2004
36. Antonovsky Aaron. Unraveling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987
37. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997
38. Berry J.W. Human Adaptation in Cross-Cultural Perspective. — Cambridge: Cambridge University Press, 2018
39. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. American Psychologist, 2004, №59
40. Deci Edward L., Ryan Richard M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017
41. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory. New York: Guilford Press, 2017
42. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006
43. Hobfoll S.E. Stress, Culture, and Community. New York: Springer, 1998
44. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist, 1989, №44

45. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984
46. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1987
47. Masten Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. — New York: Guilford Press, 2014
48. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 1999
49. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961
50. Snyder C.R. The Psychology of Hope. New York: Free Press, 1994
51. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. New York: Routledge, 2004
52. Triandis H.C. Culture and Social Behavior. New York: McGraw-Hill, 1994



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Програма розвитку особистісних ресурсів жінок ВПО

ДЕНЬ 1. Створення безпечного простору та формування групової довіри

Тема дня: «Повернення до себе: знайомство, нормалізація досвіду та формування групової підтримки»

Мета дня: Створити атмосферу психологічної безпеки, довіри та прийняття; знизити перший рівень напруження; допомогти жінкам ВПО відчувати включеність у групу; закласти основу для подальшої роботи.

Завдання дня:

1. Сформувані відчуття приналежності та психологічної безпеки.
2. Нормалізувати досвід вимушеного переселення без його травматизації.
3. Познайомити учасниць між собою через достатньо м'які, ненав'язливі техніки.
4. Ввести поняття «ресурсного стану» та дати перший інструмент самопідтримки.
5. Створити груповий договір про взаємоповагу та конфіденційність.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Вступний круг привітання (15 хв)

Слова психолога: «Сьогодні ми починаємо спільний шлях. Тут немає оцінювання, немає «правильних» чи «неправильних» емоцій. У кожної з вас — своя історія переселення, свій біль і своя сила. Наша задача — бути поруч одна з одною».

Вправа: «Я тут, і це вже багато»

Учасниці по черзі називають своє ім'я та коротко — лише одну річ, яка допомогла їм сьогодні прийти сюди (приклад: «Діти», «Сила волі», «Бажання змін»).

Очікуваний результат: Підсилюється відчуття підтримки та початкової довіри.

2. Вправа «Мій символ сьогодні» (30 хв)

Інструкція: На столах лежать картки з абстрактними зображеннями, природою, кольорами, предметами. Кожна жінка обирає картку не розумом, а чуттям — «що зараз про мене?»

Психолог каже: «Символ — це спосіб говорити про складне без прямих слів. Ви можете розповісти стільки, скільки хочете. Тут немає тиску».

Група ділиться:

Хтось говорить 2 слова, хтось — 10 речень. Важливо: ніяких уточнювальних запитань, тільки слухання.

Очікуваний результат: Перший м'який вихід у вербалізацію стану без ризику ретравматизації.

3. Створення «Групового договору безпеки» (20–30 хв)

Жінки ВПО часто мають високий рівень недовіри та сором'язливості через досвід травми.

Група на фліпчарт формулює правила: конфіденційність, право говорити/не говорити, право плакати, повага до особистого простору, не перебиваємо, не оцінюємо

Психолог говорить: «У цьому просторі ми домовляємось не лише словами — ми домовляємось серцями. Ви можете додати будь-яке правило, яке допоможе вам відчувати себе в безпеці».

Очікуваний результат:

Створюється основа для стабільного емоційного клімату.

4. Вправа «Ресурсна точка тут і зараз» (20 хв)

Це перша техніка стабілізації, яку жінки можуть забрати з собою.

Інструкція:

Жінки стають у коло. Психолог просить:

1. Відчути стопи на підлозі.
2. Відчути руки на колінах.
3. Назвати (про себе) три речі, які бачать.
4. Назвати два звуки, які чують.
5. Зробити глибокий видих.

Психолог: «Ваше тіло вже зараз дає вам опору. Ви — не в минулому й не в майбутньому. Ви — тут. І це безпечно».

Очікуваний результат:

Зниження напруги, вихід із стану тривожної «розсіяності».

5. Вправа «Моя історія дороги» (40 хв)

Працює у форматі МІНІ-арт-терапії без прямої травматизації.

Матеріали: папір А3, кольорові маркери, наліпки.

Інструкція: Кожна створює метафоричну мапу шляху — не з акцентом на війну, а на:

Опори, точки сили, моменти виживання, людей, які підтримали, ресурси, які з'явилися.

Психолог каже: «Ми не зображаємо травму. Ми зображаємо те, що допомогло пройти шлях».

Після завершення — група працює в тріадах: кожна розповідає тільки те, що хоче.

Очікуваний результат: Нормалізація досвіду без його деталізації; виявлення внутрішніх ресурсів.

6. Міні-вправа «Моє слово підтримки» (15 хв)

Кожна жінка називає одне слово, яке хоче забрати з собою після першого дня.

Приклади: «Сила», «Спокій», «Ми», «Підтримка», «Віра».

Психолог підсумовує: «Сьогодні ви вже зробили важливий крок — ви прийшли, ви були поруч одна з одною, ви дозволили собі бути собою. Це — величезний ресурс».

Очікувані результати дня:

- зниження напруги та тривожності;

- формування первинного контакту між учасницями;
- поява почуття спільності;
- перше усвідомлення внутрішніх опор;
- позитивна групова динаміка;
- поява відчуття безпеки та включеності.

ДЕНЬ 2. Усвідомлення власних ресурсів та перші кроки відновлення

Тема дня: «Що тримає мене в житті: виявлення особистих ресурсів жінки у стані вимушеної адаптації»

Мета дня: Сприяти усвідомленню внутрішніх ресурсів, які підтримують жінку під час кризи; навчити розпізнавати власні сильні сторони в умовах війни; дати інструменти для стабілізації емоційного стану.

Завдання дня:

1. Допомогти учасницям ідентифікувати сильні сторони, які допомогли їм вижити та адаптуватися.
2. Показати взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та зовнішніми опорами.
3. Розширити розуміння того, що «ресурс» — не тільки енергія, а й смисли, підтримка, пам'ять, віра, соціальні зв'язки, дія.
4. Зафіксувати перші ознаки особистісного відновлення через практику групового зворотного зв'язку.
5. Знизити рівень самозвинувачень і підсилити відчуття внутрішньої компетентності.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Розігрів. Вправа «Три ресурси ранку» (10–15 хв)

Жінки стають у коло.

Психолог: «У кризі ми часто забуваємо, що навіть маленькі речі підтримують нас. Назвіть три речі, які допомогли вам встати зранку сьогодні. Це може бути будь-що: діти, запах кави, сонце, ваша внутрішня сила, чи навіть просто розклад дня».

Очікуваний ефект: легке підсилення самоусвідомлення + почуття «я не одна у своїх дрібних перемогах».

2. Міні-лекція з нормалізацією стану (10 хв)

Психолог пояснює: що ресурси = дії, стани, люди, віра, сенси, плани, навіть дрібні звички; що відсутність ресурсу — не слабкість, а наслідок тримання довгого часу під тиском; що жінка ВПО має подвійне навантаження: адаптація + відповідальність.

Психолог додає: «Те, що ви продовжуєте жити і діяти — вже є ознакою сили. Навіть коли здається, що її немає».

3. Основна вправа дня «Мій ресурсний рюкзак: що допомогло мені вижити?» (60 хв)

Глибока, структурована, творча, але без прямої травматизації.

Матеріали: кольорові папірці, маркери, наклейки, вирізки з журналів, фліпчарт.

- Етап 1. Індивідуальна робота (20 хв)

Кожна жінка створює свій “ресурсний рюкзак”.

Психолог дає шаблон: намальований рюкзак або контур.

Психолог формулює завдання: «У цьому рюкзаку — не ваші проблеми. У ньому — усе, що вам допомогло залишатися живою, рухатися вперед, вистояти. Це люди, якості, дії, віра, досвід, навички».

Жінки записують та вклеюють ресурси: “донька”, “син”, “волонтери”, “сусідка”, “моя стійкість”, “Бог”, “гумор”, “організованість”, “допомога громади”, “моя працьовитість”...

Етап 2. Парна робота (15 хв)

У тріадах обмінюються: кожна розповідає не про біль, а про ресурс, який її здивував у собі.

Етап 3. Групова інтеграція (25 хв)

Жінки виходять до фліпчарта по черзі та згруповують ресурси за категоріями: внутрішні, зовнішні, соціальні, духовні, поведінкові

Психолог підсилює: «Ваш рюкзак – це доказ того, що ви маєте набагато більше сили, ніж вам здається».

Очікуваний ефект: усвідомлена ідентифікація опор, підсилення самоцінності.

4. Вправа «Мої тіні та моє світло» (40 хв)

Активна, емоційно м’яка робота зі страхами і ресурсами.

Інструкція:

На аркуші А4 — два кола: тінь і світло. У “тінь” жінка вписує: страхи, труднощі, перепони. У “світло” вписує: успіхи, маленькі перемоги, моменти, де впоралась

Психолог каже: «Ваше світло не зникає через тінь. Війна могла змінити умови, але не вашу суть».

Жінки працюють у парах:— партнерка зачитує її слова “світло” назад, підсилюючи.

Очікуваний ефект: емоційне вирівнювання, посилення віри в себе.

5. Мікропрактика стабілізації «Три якорі» (20 хв)

Психолог: «Назвіть три якорі — те, що повертає вас у стабільність. Це може бути молитва, пісня, чай, прогулянка, слово доньки, обійми».

Після цього психолог проводить коротке тілесне заземлення (2 хв).

Очікуваний результат:

учасниці отримують практику, яку реально зможуть використовувати щодня.

6. Вправа підсумку «Мій ресурс сьогодні» (10 хв)

Жінки називають один ресурсний висновок, який вони відкрили про себе.

Психолог завершує: «Ви вже маєте достатньо в собі, щоб відновлюватися. Сьогодні ми лише торкнулися того, що всередині вас росте».

Очікувані результати Дня 2:

- усвідомлення ключових ресурсів;
- зменшення кількості самозвинувачень;
- підсилення зони «світла» у внутрішньому діалозі;
- формування перших адаптаційних стратегій;

- розширення внутрішнього образу себе як сильної, дієвої, живої.

ДЕНЬ 3. Відновлення внутрішньої стабільності через тілесні та творчі техніки

Тема дня: «Мое тіло як ресурс та носій пам'яті: дослідження відчуттів, рухів і творчого вираження»

Мета дня: Допомогти учасникам пропрацювати напругу, розібратися з тілесними реакціями на стрес, відкрити канали творчої саморегуляції та стабілізації через дію.

Завдання дня:

1. Навчити жінок розпізнавати тілесні сигнали стресу та зон комфорту.
2. Створити простір для безпечної емоційної та фізичної саморегуляції.
3. Розвинути навички творчого вираження почуттів через арт-підходи.
4. Зміцнити відчуття контролю над власним тілом та емоційною реакцією.
5. Знайти нові способи «повернення собі», характерні та безпечні у стані ВПО.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Активний старт. Вправа «Сканування стану через рух» (15 хв)

Не медитація, а дія. Жінки стають у коло. Психолог каже: «Обираємо три рухи, які зараз відображають ваш стан. Не слова — лише рух. Покажіть маленький жест, який ви відчуваєте всередині».

Жінки по черзі показують жест — стиснення рук, повільний крок, розкриття долоні тощо. Група повторює за кожною.

Ефект:

- розрядка напруги
- тілесне усвідомлення
- зниження соціальної замкнутості

2. Міні-освіта: «Тіло пам'ятає все» (10 хв)

Коротка, жива, без лекційного формату. Психолог пояснює: як стрес накопичується у м'язах, які сигнали тіло подає під час тривоги, чому важливо реагувати на фізичні симптоми

Психолог: «Кожна з вас роками несла на собі подвійне навантаження — фізичне й емоційне. Якщо тіло мовчало тоді, воно може говорити зараз».

3. Основна арт-терапевтична вправа дня
«Мапа тіла: території напруги та сили» (60 хв)

Дуже практична, захоплююча і для ВПО особливо релевантна.

Матеріали:

силует тіла на великих аркушах, маркери, кольорові олівці, наклейки, штампи, тканина, скотч.

- Етап 1. Індивідуальна робота з «мапою тіла» (25 хв)

Жінки отримують контур тіла й позначають:

- де відчувають напругу (червоним або темним кольором)
- де відчувають підтримку/силу (зеленим/жовтим)
- де «замерзають» реакції
- де живе тривога

Психолог каже: «Не думаючи. Лише інтуїція. Ваше тіло знає правду».

Етап 2. Техніка «заміни» (15 хв)

Учасниці приклеюють поверх «напружених зон» тканину або кольорові плями — як символ ресурсу чи захисту.

Етап 3. Групова інтеграція (20 хв)

Жінки в групах по 3 діляться, що їх здивувало.

Ефект:

- глибоке усвідомлення тілесних реакцій
- зниження тривоги
- відчуття захищеності

4. Активна вправа «Художня розрядка» (40 хв)

Без сидіння, без пасивності.

Інструкція:

Жінкам дається 3 хвилини для створення «емоційного малюнка» — без форми, просто штрихи та рухи.

Потім вони рвуть його на шматки (символ звільнення), змішують частини із творами інших і створюють нову композицію — «колаж трансформацій».

Очікуваний ефект:

- перехід від руйнівного до творчого
- вивільнення емоцій
- відчуття колективної сили

Психолог пояснює: «Ваш досвід не знищив вас. Ви можете створити з нього новий сенс».

5. Тілесна вправа «4 рухи стабільності» (20 хв)

Жінки виконують 4 простих рухи, які допомагають повертатися в контроль:

1. тримання себе за плечі
2. глибокий видих руками вниз
3. розширення простору навколо тіла
4. стопи в землю — фіксація ваги

Ефект:

- миттєва стабілізація
- відчуття опори
- повернення в «тут і тепер»

6. Практика взаємної підтримки «Три добрі слова» (15 хв)

Учасниці працюють у парах. Кожна говорить іншій три добрі слова, які вона бачить у партнерці після вправ.

Фрази психолога: «Говоримо не про зовнішність. Про якість. Про те, що вона випромінює тут і зараз».

«Слова можуть стати ресурсом, який залишається надовго».

Підсумок дня (10 хв)

Жінки сідають у коло. Психолог: «Назвіть одну нову дію або рух, який допоміг вам сьогодні почуватися живіше, спокійніше або сильніше».

Очікувані результати Дня 3:

- відчутне зниження тілесної напруги

- глибше усвідомлення власних реакцій
- формування зв'язку «тіло — емоції — ресурс»
- момент “я не сама у цьому досвіді”
- відчуття творчого контролю над емоціями
- посилення емоційної сміливості

ДЕНЬ 4. Відновлення соціальної опори, довіри та взаємодії

Тема дня: «Спільнота як сила: формування мережі підтримки та безпечних соціальних зв'язків»

Мета дня: Посилити соціально-комунікативні ресурси жінок ВПО через активну взаємодію, реальні дії, обмін досвідом та створення практичних маршрутів соціальної підтримки в новому середовищі.

Завдання дня:

1. Знизити бар'єри соціальної тривожності та недовіри.
2. Активізувати навички безпечної міжособистісної взаємодії.
3. Навчити жінок розпізнавати здорову і нездорову підтримку.
4. Створити внутрішню «карту соціальних ресурсів» у новій громаді.
5. Дати досвід згуртованості та взаємної співдії.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Активна вправа «Соціальний радар» (20 хв)

Усі учасниці ходять по кімнаті хаотично.

Психолог дає інструкції:

«Знайди поглядом людину, від якої ти відчуваєш силу»

«Знайди людину, від якої ти відчуваєш спокій»

«Знайди людину, яка здається тобі схожою на тебе»

«Знайди людину, в якій ти б попросила поради»

Жінки не спілкуються — лише рух і вибір.

Ефект:

- інтуїтивне відчуття безпеки
- перший крок до встановлення соціальних зв'язків
- зниження напруги

2. Міні-блок «Довіра після втрат» (10 хв)

Психолог коротко пояснює: як втрата дому впливає на здатність довіряти чому ВПО іноді закриваються, як востаннє отриманий досвід формує нинішню недовіру. Без моралізування. Тільки визнання.

3. Головна вправа дня «Соціальна карта міста: ресурси, загрози, опори» (60 хв)

Жінки працюють у групах по 4–5 осіб. Великий аркуш паперу — карта міста/громади. На карту треба нанести: точки безпеки (лікарня, центр ВПО, благодійні організації, школа дітей), точки підтримки (люди, сусіди, знайомі, педагоги), точки ризику (місця, де жінка відчуває небезпеку), точки ізоляції (де почувається самотньо), точки розвитку (робота, гуртки, можливості)

Умова: Кожна жінка позначає свою реальну «карту вибору» — з власного життя.

Після мапування групи: порівнюють карти, знаходять спільні точки, створюють «колективну карту підтримки»

Ефект:

- іформування реальної мережі соціальних ресурсів
- видимість, що ти не одна
- орієнтація у новому середовищі

4. Вправа «Стратегія взаємодії: три двері» (30 хв)

У кімнаті — три великих плакати як символи:

1. «Двері до підтримки»
2. «Двері до співпраці»
3. «Двері до небезпеки»

Жінки підходять до плакатів по черзі: описують ситуацію з життя ВПО, пишуть маркером, як би вони діяли, група обговорює, чи це шлях підтримки чи небезпеки

Приклади життєвих ситуацій: «Нова сусідка просить посидіти з дитиною, але ви ледве справляєтесь зі своїм»

«Волонтер пропонує роботу, але треба безкоштовно помагати 4 тижні»

«Незнайома людина в месенджері пише, що теж ВПО, і просить грошей»

Ефект:

- розвиток соціальної інтуїції
- безпечні межі
- зняття провини за відмову

5. Практика «Міст спільності» (40 хв)

Жінки будують зі стільців, паперу, мотузки символічний «міст підтримки».

Умови:

- міст повинен мати три опори: «довіра», «досвід», «співдія»
- кожна жінка додає щось своє: стрічку, слово, малюнок
- на звороті пишуть: «Що я готова дати спільноті?»

Потім — переправа.

Кожна жінка проходить по мосту, і група робить символічну «зустріч» — підтриманий жест або фраза:

- «Ми поруч»
- «Ти не сама»
- «Ти важлива»

Ефект:

- тілесне відчуття прийняття
- зниження ізольованості
- відновлення соціальної сміливості

6. Інтерактив «Правила моєї соціальної безпеки» (20 хв)

Не лекція, а створення особистого маніфесту.

Жінки в парах формулюють:

1. 3 правила довіри
2. 3 правила самозахисту
3. 3 правила взаємодії

Пишуть на картках і прикріплюють до «стіни рішення».

Підсумок дня (10 хв)

Психолог:

«Назвіть одну дію, яку ви зробите вже завтра, щоб збільшити свою соціальну опору».

Жінки називають конкретні кроки:

- поговорити з сусідкою
- піти до центру ВПО
- зробити дзвінок подрузі

Очікувані результати Дня 4:

- зменшення почуття соціальної ізоляції
- формування горизонтальних зв'язків між учасницями
- відчуття, що спільнота може бути ресурсом
- посилення навичок соціальної безпеки
- реальна карта ресурсів у руках кожної жінки
- розвиток готовності діяти в новому соціальному середовищі

ДЕНЬ 5. Вольова стійкість та повернення внутрішнього контролю

Тема дня: «Я можу впливати: формування внутрішнього опору та активної поведінкової позиції»

Мета дня:

Активізувати вольову силу жінок ВПО через практики дії, прийняття рішень, формування внутрішніх опор і досвід реальних маленьких перемог.

Завдання дня:

1. Відновити відчуття влади над власним життям.
2. Допомогти жінкам побачити свої внутрішні стратегії витримки.
3. Навчити розрізняти імпульсивну реакцію та вольове рішення.
4. Сформувати реалістичні й досяжні цілі адаптації.
5. Інтегрувати когнітивні та емоційні механізми у вольові дії.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Розігрів-включення «Лінія сили» (15 хв)

Жінки стають у шеренгу.

Психолог:

«Станьте на уявній лінії від 0 до 10 — де 0 означає "я зараз дуже слабка", а 10 — "я відчуваю свою силу". Виберіть місце інтуїтивно, не думаючи».

Жінки переміщуються.

Потім психолог питає:

- «Що допомагає вам зробити хоча б маленький крок уперед?»
- «Коли востаннє ви відчували силу?»

Це активує самоусвідомлення та групову підтримку.

2. Міні-пояснення без лекції «Воля — це навичка, а не характер» (10 хв)

Психолог швидко пояснює:

- воля формується через повторення
- це не «сила характеру», а «м'яз дії»

- важливо мати маленькі кроки, а не великі плани

Формат — короткі твердження без теорії.

3. «Мій маршрут рішень» (50 хв)

Це унікальна вправа, що складається з 3 етапів.

Створюється фізичний маршрут на підлозі з аркушів/карток.

Кожна картка — типова ситуація ВПО:

- «Житло: тимчасове або постійне?»
- «Знайти школу дитині»
- «Пошук роботи»
- «Отримання соціальних виплат»
- «Переїхати чи залишитися?»
- «Спілкуватися з новими людьми чи тримати дистанцію?»

Етап 1 — індивідуальний прохід

Жінка проходить маршрут сама, зупиняється на кожній точці й озвучує:

«Що я можу зробити зараз?»

Етап 2 — групова взаємодія

Група пропонує інші варіанти рішень.

Етап 3 — ресурсна фраза

Жінка каже:

«Один крок — мій. Інший — допомога інших».

Ефект:

- відновлення внутрішньої активності
- досвід прийняття рішень тут і зараз
- вольова гнучкість

4. Арт-вправа «Моя внутрішня броня» (40 хв)

Учасниці малюють або створюють «броню» з доступних матеріалів — тканини, ниток, стрічок, кольорових картонів.

Кожен елемент броні символізує вольовий ресурс:

- «мої принципи»
- «моє терпіння»
- «моя рішучість»
- «моя відповідальність»
- «моя здатність захищати»

Потім жінки презентують.

Фраза психолога:

«Ви жили і діяли у надзвичайних умовах. Ці ресурси — не вигадані. Вони вже були всередині вас».

Ефект:

- матеріалізація сили
- вираження стійкості
- підсилення ідентичності

5. Вправа дії «Сила маленьких кроків» (25 хв)

На великому аркуші — три колонки:

1. «Проблема»
2. «Мій маленький крок»

3. «Що я вже зробила»

Жінки заповнюють свої аркуші.

Психолог просить називати мікродії:

- «Подзвонити в службу підтримки»
- «Піти в центр зайнятості»
- «Запитати про гурток для дитини»
- «Перевірити документи»

Ефект:

- реалістичні плани
- відчуття контролю
- перехід від пасивності до активності

6. Інтерактив «Стіна рішень» (20 хв)

Кожна учасниця вибирає одну актуальну для себе проблему і кріпить її на стіну.

Група по черзі пропонує варіанти рішень — не поради, а можливості.

Приклади:

- «Спробуй розділити задачу на етапи»
- «Попроси про допомогу у тієї людини, якій довіряєш»
- «Спробуй знайти інформацію в місцевих групах»

7. Завершальна вправа «Я можу» (10 хв)

У колі жінки виголошують одну фразу:

«Сьогодні я зрозуміла, що я можу...»

Приклади:

- діяти
- просити допомогу
- відмовляти
- ставити межі
- дозволяти собі відпочити

✓ Очікувані результати Дня 5:

- підвищення рівня внутрішнього локусу контролю
- активізація вольових реакцій
- відчуття «я можу діяти»
- чіткі маленькі кроки на найближчі 48 годин
- формування індивідуальних стратегій дій
- відчуття внутрішньої сили після хаосу

ДЕНЬ 6. Емоційна стійкість та відновлення: «Повернення до себе»

Тема дня: «Емоції як сигнали, а не вороги: трансформація внутрішньої напруги у відновлення»

Мета дня: Розвинути навички здорової емоційної саморегуляції; розпізнати власні емоційні патерни; дати нові інструменти роботи з тривогою, виснаженням і “емоційними хвилями”.

Завдання дня:

1. Навчити жінок розрізняти першопричини та наслідкові емоції.

2. Дати інструменти швидкої та довгострокової емоційної стабілізації.

3. Зменшити напругу через групову, творчо-рухову взаємодію.

4. Повернути здатність відчувати, а не блокувати емоції.

5. Створити безпечний простір для проживання важких емоцій.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Емоційний розігрів «Хвиля настрою» (15 хв)

Жінки стають у коло.

Інструкція психолога:

«Покажіть жестом або невеликим рухом, якою є ваша емоція зараз. Без слів. Група повторює.»

Це знімає форму «я маю бути сильною» і дає простір вільності.

Ефект:

- нормалізація емоцій
- зниження психологічної оборонності
- м'яке включення в процес

2. Міні-блок: «Карта емоцій ВПО» (10 хв)

Психолог коротко пояснює:

1. емоційне загострення після втрати дому
2. амбівалентність емоцій («мені безпечно, але я сумую»)
3. “емоційне відлуння” (коли спокій провокує тривогу)

Без психологічних термінів, простою мовою.

3. Головна вправа — арт-терапія «Емоційний ландшафт» (60 хв)

Це унікальна техніка, дуже потужна для ВПО.

Етапи:

Етап 1 — створення особистого ландшафту (25 хв)

На великому папері жінки малюють емоційний пейзаж:

- «гори напруги»
- «ріки сліз»
- «сонячні ділянки радості»
- «туман тривоги»
- «коріння спогадів»

Не художність — а символи.

Етап 2 — “місця сили” (15 хв)

Кожна додає на карту:

- де їй допомагає відновлюватись
- що прибирає напругу
- що дає опору

Етап 3 — “місця темряви” (20 хв)

На тих ділянках, де відчувається біль, жінки клеять шматочки чорної тканини, ниток, паперу.

Психолог: «Це не слабкість. Це місця, які потребують уваги».

4. Вправа руху «Діалог з емоцією» (25 хв)

Жінки обирають одну емоцію:

- страх

- провина
- гнів
- розгубленість
- смуток

Стають у пари.

Одна — “емоція”, друга — “я”.

Завдання:

через рух тіла показати, як емоція впливає на людину, а як людина впливає на емоцію.

Наприклад:

- гнів — різкі рухи
- страх — скутість
- смуток — опущені плечі
- надія — розкриті руки

Потім ролі міняються.

Ефект:

- новий спосіб зрозуміти емоцію
- дистанціювання від емоції
- можливість контролювати реакцію

5. Навичка «Емоційний стоп-кадр» (15 хв)

Психолог навчає алгоритму:

1. Зупинка
2. Усвідомлення
3. Називання
4. Дозвіл прожити
5. Вибір дії

Жінки тренуються на реальних фразах:

- «Я зараз злюсь, бо боюсь невизначеності»
- «Я сумую, бо втратила дім»
- «Я тривожусь, бо не відчуваю контролю»

6. Вправа «Скриня емоційного виживання» (40 хв)

Кожна жінка створює власну символічну “скриню ресурсів” (коробка або пакет).

У неї кладуться:

- записка з фразою підтримки
- маленький предмет (стрічка, камінчик, гудзик)
- одна фотографія або символ
- список “5 речей, які допомагають мені впоратися”

Це потім стає реальним особистим інструментом.

7. Заключна вправа «Емоційний лист собі» (20 хв)

Жінки пишуть короткий лист:

- “про що я хочу нагадувати собі у важкі моменти”
- “що я собі дозволяю відчувати”
- “що я собі пробачаю”
- “що я сьогодні зрозуміла про свої емоції”

Лист складається і зберігається в “скрині”.

Очікувані результати Дня 6:

- зниження емоційної напруги
- нові інструменти саморегуляції
- розвиток емоційної грамотності
- повернення доступу до власних відчуттів
- зняття внутрішнього “емоційного блокування”
- емоційне зближення між учасницями

ДЕНЬ 7. Відновлення довіри, соціальної сміливості та навичок взаємної підтримки

Тема дня: «Я серед людей: як будувати нові зв’язки без страху, сорому та внутрішнього відчуження»

Мета дня: Формування здорових моделей взаємодії, відновлення довіри до оточення, подолання соціальної ізоляції, розвиток навичок просити й отримувати підтримку, зниження напруги у контактних ситуаціях.

Завдання дня:

1. Працювати з недовірою та соціальними бар’єрами після втрати дому.
2. Дати жінкам досвід безпечної взаємодії з людьми в групі.
3. Навчити комунікативній сміливості: говорити, слухати, запитувати.
4. Розвинути навичку екологічного прохання про допомогу.
5. Посилити відчуття включеності в нову соціальну спільноту.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Потужний старт: «Соціальна температура» (20 хв)

На підлозі — умовна шкала від 1 до 10 (через листочки або стрічку).

Психолог:

«Станьте там, де ваша соціальна сміливість сьогодні. Наскільки ви готові взаємодіяти з іншими?»

Жінки рухаються інтуїтивно.

Потім короткий обмін:

- Чому саме тут?
- Що допомагає рухатися вперед?
- Що зупиняє?

Ефект:

- діагностика рівня соціальної готовності
- активізація
- чітка видимість “я не одна така”

2. Унікальна вправа: «Маски виживання» (45 хв)

Матеріали: білі маски або вирізані паперові шаблони.

Етап 1 — створення «маски виживання»

Жінка створює маску, яка показує, як вона виглядає “ззовні”:

- сила
- контроль

- терплячість
- усмішка

Це те, що вона демонструє світу.

Етап 2 — внутрішня сторона маски

На звороті маски жінка малює чи пише те, що всередині:

- страх
- сум
- перевантаження
- невидима тривога

Етап 3 — обмін у мікрогрупах

Жінки в трійках показують зовнішню і внутрішню сторону.

Психолог наголошує: «Ви не повинні знімати маску з усіма. Але тут — ви серед тих, хто пережив схоже».

Ефект:

- потужне емоційне розкриття
- зняття тягару “триматися”
- посилення емпатії

3. Вправа «Трикутник потреб» (30 хв)

У кожної жінки — три картки з фразами:

1. «Мені потрібне прийняття»
2. «Мені потрібна підтримка»
3. «Мені потрібен простір/час»

Жінки ходять по кімнаті, показують картку іншій і коротко пояснюють її.

Потім міняються картками.

Це вчить:

1. усвідомлювати свої соціальні потреби
2. озвучувати їх
3. чути потреби інших

4. Вправа рідкісного формату «Соціальна геометрія» (40 хв)

Група створює “геометричні фігури” за завданням психолога:

- «Створіть форму, яка показує підтримку»
- «Створіть форму, яка показує недовіру»
- «Створіть форму, яка символізує спільність»
- «Створіть форму ізоляції»

Фігури створюються розміщенням тіл:

ближче — далі, повернуті — відвернуті, по колу — по діагоналі.

Це не звичайна вправа — вона дуже тілесна, символічна, емпатійна.

Після кожної фігури — обговорення:

- де мені комфортно?
- що мені складно?
- яка позиція нагадує моє життя?

5. Аналітична вправа: «Мікросцени адаптації» (35 хв)

Жінки розігрують реальні життєві міні-сцени без слів.

Приклади сцен:

- «Знайомство в черзі в ЦНАПі»

- «Пошук нової роботи»
- «Перша розмова з сусідкою»
- «Спілкування з учителькою дитини»

Спершу сцена без слів, лише мімікою і рухами.

Потім — з діалогом, але з новими моделями поведінки.

Ефект:

- відпрацювання конкретних сценаріїв
- подолання соціальної скутості
- формування більш здорових реакцій

6. Складна терапевтична вправа: «Голос, який я загубила» (25 хв)

Кожна жінка отримує аркуш з реченням-початком:

- «Я давно хотіла сказати, що...»
- «Я відчувала, але мовчала, бо...»
- «Моя сила у...»
- «Я захотіла б попросити...»

Жінки говорять по черзі, не перебиваючи.

Це не просто обговорення, а повернення голосу.

7. Заключна вправа «Коло спільності» (10 хв)

Всі стають у коло.

Психолог каже: «Скажіть коротко: “Сьогодні я відчула, що я можу _” і назвіть дію, пов'язану з соціальною взаємодією.»

Приклади:

- говорити
- слухати
- просити
- не соромитися
- бути серед людей

Очікувані результати Дня 7:

- суттєве зниження соціальної ізоляції
- посилення здатності просити й отримувати підтримку
- повернення голосу і соціальної сміливості
- нові зразки безпечної взаємодії
- відчуття “я серед своїх”
- зменшення страху перед соціальними контактами

ДЕНЬ 8. Смыслові ресурси та переосмислення життєвого досвіду

Тема дня: «Сенс там, де я його створюю: як сформувати нове бачення життя після втрати дому»

Мета дня: Повернути жінкам доступ до глибинних смислів, допомогти побачити цінність прожитого досвіду, знайти напрям руху вперед і сформувати внутрішні орієнтири для майбутнього.

Завдання дня:

1. Дослідити особисті смисли в контексті досвіду переселення.
2. Усвідомити власний шлях трансформації.
3. Відкрити нові смыслові орієнтири, які підтримують адаптацію.

4. Створити символічний образ майбутнього.
5. Підсилити внутрішню мотивацію та віру у власний потенціал.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Початкова вправа «Хронос і Кайрос» (15 хв)

Рідкісна техніка, яка працює з часом.

На підлозі — дві зони:

«Хронос» — час, який тягнеться, важкий, довгий, травматичний

«Кайрос» — час можливостей, моменту зростання, сенсу

Жінки стають у зону, яка описує їхній внутрішній стан зараз.

Психолог запитує:

- «Що робить мій час важким?»
- «Що робить мій час значущим?»

Другий перехід — до зони «Кайрос»: жінка робить крок тоді, коли знаходить хоча б одну маленьку можливість у своєму житті.

Ефект:

- внутрішнє усвідомлення точки зростання
- зміна перспективи
- активація смислової мапи

2. Унікальна вправа «Хронологія смислів: моя лінія життя» (50 хв)

Жінки створюють довгу паперову стрічку — свою «лінію життя».

Етапи:

1. Минуле

Позначають символами (не словами): травматичні події, моменти сили, уроки

людей, що підтримали, моменти, які змінили напрямок

2. Теперішнє

В центрі лінії — колір або знак, який описує нинішній стан (туман, світло, рух, нерухомість).

3. Майбутнє

На кінці — символ того, що хочеться виростити/змінити/досягти.

Жінки виділяють “точку перелому” — момент, коли почали змінюватися.

3. Глибока вправа «Сенсові маркери переселення» (30 хв)

Кожна жінка отримує 5 аркушів із запитаннями-маркерами:

1. «Що я втратила?»
2. «Що я зберегла?»
3. «Що я знайшла нового?»
4. «Що я відпустила?»
5. «Чому я навчаюсь?»

Жінки працюють у парах, але не читають вголос усе — лише діляться одним маркером, який відгукнувся найбільше.

4. Колективна вправа «Архітектура майбутнього» (45 хв)

Група будує символічну конструкцію майбутнього з кубиків, тканин, ниток, картонів.

Умови:

- конструкція повинна мати основу

- опори (те, на що спирається група)
- простір для «вікна майбутнього»
- місце для кожної жінки

Кожна учасниця додає свій елемент зі словом (одним):

- «віра»
- «рух»
- «сила»
- «вміння»
- «досвід»

Ефект:

- матеріалізація смислів
- внутрішнє відчуття зростання
- групова єдність

5. Глибинна техніка «Переписування власної історії» (30 хв)

Жінки отримують фразу: «Моя історія не про поразку. Вона про...» І протягом 7 хвилин пишуть потік свідомості. Без правил, без цензури. Потім у трійках зачитують лише ОДНЕ речення — найсильніше.

Це дозволяє:

- побачити себе з іншого боку
- змінити наратив
- повернути собі право на сенс

6. Арт-інтеграція «Колаж мого майбутнього образу» (40 хв)

Матеріали: журнали, вирізки, кольорові папери, тканини, маркери.

Жінки створюють колаж свого образу у майбутньому:

- яка я через рік?
- що я відчуваю?
- де я живу?
- які в мене ресурси?

Колаж не про мрію — про свідомий смисл.

7. Завершальна вправа «Моє слово майбутньому» (10 хв)

Жінка стає в центр кола і каже одне слово, яке описує її смисл після прожитих вправ:

- «життя»
- «вибір»
- «діти»
- «дорога»
- «відновлення»

Група повторює слово вголос — як благословення.

Очікувані результати Дня 8:

- зменшення внутрішнього хаосу через структурування власної історії
- формування нового смислового бачення життя
- глибоке проживання досвіду без травматизації
- зростання внутрішньої мотивації
- поява напрямку та цілей
- відчуття, що минуле — частина сили, а не лише біль

ДЕНЬ 9. Встановлення особистих кордонів, автономія та фіксація змін

Тема дня: «Я маю право: відновлення меж, автономії та оцінка внутрішніх змін після програми»

Мета дня: Повернути жінкам відчуття особистої автономії, сформувати навичку здорових меж, навчити екологічному самозахисту та провести повторне тестування, щоб оцінити зміни рівня адаптації та ресурсності після 8 днів роботи.

Завдання дня:

1. Усвідомити власні фізичні, емоційні та соціальні кордони.
2. Навчитися говорити «ні» без почуття провини.
3. Навчитися приймати «ні» інших.
4. Побачити особистісний прогрес після участі у програмі.
5. Провести повторну діагностику за всіма 4 методиками, порівняти динаміку.

Хід тренінгу (3–4 години)

1. Активний старт «Де починається я?» (20 хв)

Жінки стають по одній в центр кола.

Інструкція психолога:

«Розмітьте простір навколо себе так, як ви хочете, щоб люди підходили до вас сьогодні. Якщо втомлені — ставте межу ширше. Якщо відкриті — ближче».

Група спостерігає, не коментуючи.

Ефект:

- відчуття особистої території
- тілесне розуміння меж
- усвідомлення власного стану

2. Унікальна вправа «Моє “НІ”, яке мене рятує» (40 хв)

Етап 1. Визначення агресивного/пасивного/здорового “ні”

Жінки отримують три картки:

- «ні зі страху» (пасивне)
- «ні з агресії» (захисне)
- «ні з поваги» (здорове)

Вони повинні прикріпити їх у стовпчики на плакаті.

Етап 2. Розіграш сцен

Жінки працюють у парах і розігрують реальні ситуації, характерні для ВПО:

- соціальні служби
- оренда житла
- нові сусіди
- незнайомі люди, які вмішуються в особисте
- запити від родичів, які не розуміють ситуацію

Другий учасник просить щось.

Перший має сказати «ні» трьома способами.

Етап 3. Визначення “здорового ні”

Група визначає, який варіант звучить безпечніше й екологічніше.

Ефект:

- формування впевненості
- освоєння моделей самозахисту
- усвідомлення права на власні межі

3. Групова вправа “Карта нездорових очікувань” (35 хв)

У центрі лежить великий постер з написом:

«Що від мене очікують інші?»

Жінки пишуть фрази на стікерах:

- «будь вдячна»
- «не плач»
- «не скаржся»
- «пристосуйся»
- «потерпи»
- «ти сильна, ти витримаєш»

Після цього — другий плакат:

«Що я насправді хочу дозволити собі?»

Сюди пишуть:

- «просити допомоги»
- «бути слабкою інколи»
- «не поспішати»
- «захищати свої межі»
- «говорити про емоції»

Ефект:

- усвідомлення внутрішніх конфліктів
- зняття соціального тиску
- нормалізація потреб

4. Рідкісна вправа «Контакт і відстань» (35 хв)

Жінки працюють у парах.

Психолог дає команди:

1. «підійди ближче на відстань довіри»
2. «відійди на відстань комфорту»
3. «зупинись на межі — не ближче»
4. «встань так, як ти стояла б біля незнайомої людини»

Потім — розбір:

- коли я відчуваю втручання?
- коли мені безпечно?
- коли мені незручно?

Ефект:

- тілесне усвідомлення меж
- навчання зчитувати сигнали
- зменшення тривоги при контакті

5. Інтеграційна вправа «Я дозволяю собі...» (20 хв)

Жінки стають у коло й по черзі закінчують фразу:

- «Я дозволяю собі відмовляти»

- «Я дозволяю собі не пояснювати»
- «Я дозволяю собі не виправдовуватися»
- «Я дозволяю собі просити допомогу»
- «Я дозволяю собі бути собою»

Група повторює і підтримує.

ПОВТОРНЕ ТЕСТУВАННЯ (45–60 хв)

Психолог оголошує:

«Ми завершили 9 днів роботи. Сьогодні ми виміряємо зміни, які ви пройшли. Жодних оцінок. Лише можливість побачити, скільки сили ви повернули собі».

Проводиться повторна діагностика за чотирма методиками:

1. Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда
2. Опитувальник психологічної ресурсності Л.Штепи
3. BASIC RH Моллі Лахата (6 каналів подолання)
4. Індекс життєвої задоволеності Паніної

Всі бланки заповнюються у тиші.

Після цього психолог збирає матеріали, готує аналіз динаміки (це буде День 10).

Ефект:

1. жінки бачать прогрес
2. відчуття «я стала сильнішою»
3. завершення одного етапу розвитку

Завершення дня (10 хв)

Кожна жінка пише на маленькому листочку:

«Мене сьогодні здивувало, що я...»

Листочок кладеться у спільну «скриню змін».

Очікувані результати Дня 9:

1. формування здорових особистих меж
2. зниження провини при відмові
3. готовність захищати себе без агресії
4. відчуття автономності
5. усвідомлення реального прогресу
6. фіксація змін після 8 днів програми
7. емоційне підсилення перед завершальним днем

ДЕНЬ 10. “Тепло, підтримка, завершення: інтеграція досвіду та шлях уперед”

Мета дня:

1. Завершити програму м'яко, з турботою, теплом і відчуттям спільності.
2. Інтегрувати всі ресурси, напрацьовані протягом 10 днів.
3. Дати простір для емоцій, ніжності, вдячності й підтримки.
4. Створити відчуття спільного дому — хоча б на цей день.
5. Дати кожній жінці персональний вектор подальшого розвитку.

Створення атмосфери — 15 хв

Це важливо. Перед початком група отримує теплий чай — м'ятний, обліпиховий або просто чорний/зелений, без зайвого. На столі є печиво або сухофрукти. Столи накриті гарним теплим пледом. В кімнаті — неяскраве світло.

Слова психолога: «Сьогодні ми будемо в теплі. У безпеці. У підтримці. У тій атмосфері, яку кожна з нас створила одна для одної. Нехай чай символізує турботу, а наше коло — той простір, де можна бути собою».

1. Ритуал «Перший ковток тиші» — 10 хв

Хід:

1. Усі роблять перший ковток чаю мовчки.
2. Закривають очі на 15–20 секунд.
3. Відчувають тепло, яке входить у тіло.

Це м'яка заземлююча практика, яка поєднує групу відразу.

2. Вправа «Моя Дорога Сил» — 40 хв

Інструкція психолога: «Сьогодні у вас буде можливість побачити те, що ви напрацювали. Уявіть, що це не малюнок, а ваша внутрішня історія. Історія, яка заслуговує на тепло й гордість».

Кожна учасниця може доповнити малюнок невеликими наклейками, листочками, кольоровими елементами.

На столі стоять маркери у теплих тонах: теракота, персик, оливковий.

Обмін: Кожна розповідає стільки, скільки хоче — не більше.

Група слухає без коментарів. Лише тепла пауза й фраза: «Я чую тебе».

3. Вправа «Теплий квадрат підтримки» — 30 хв

Суть: Не просто список того, що допомагає, а конкретні «теплі дії», які жінка може робити сама для себе.

Інструкція психолога:

«Кожна з нас заслуговує на підтримку. І сьогодні ми створимо не квадрат ресурсів, а квадрат теплих жестів — конкретних, простих, реалістичних».

Приклади (які учасниця може записати):

1. «5 хвилин з теплим напоєм у тиші»
2. «Коротка прогулянка на самоті, щоб подихати»
3. «Телефонний дзвінок близькій людині»
4. «Три глибокі вдихи перед сном»

Після цього — ділення в парах: «Що з цього я можу робити щодня?»

4. Вправа «Руки, що тримають» — 20 хв

Дуже тепла групова вправа, яка рідко використовується, але дає сильний ефект

Хід:

1. Учасниці стоять в колі.
2. Психолог пропонує кожній по черзі покласти руки на плечі жінці поруч.
3. Усі стоять 20 секунд у мовчанні.
4. Тепло передається тактильно — це важливо для відновлення почуття приналежності.

5. Жінки ВПО часто втрачали фізичні прояви підтримки — обійми, дотики. Це м'яко відновлює цей дефіцит.

5. Вправа “Ресурсний контракт” — 45 хв

Кожна підписує контракт маленьким сердечком або символом, який їй подобається.

Контракт складається у конверт.

Інструкція психолога:

«Цей конверт — як маленький подарунок від вас для майбутньої вас. Вона його відкриє, коли буде готова. Не раніше».

6. “Теплі слова в долоню” — 25 хв

Опис: Кожна учасниця отримує маленький папірець.

На ньому група пише по одному тепловому слову для кожної — а психолог роздає по папірцю в конверт, щоб кожна жінка отримала свою “долоню тепла”.

7. Заключне чаювання “Дім, який ми створили тут” — 20 хв

Формат: Усі сідають із чаєм, печивом, фруктами. Кімната приглушена, без напруження.

Питання для обговорення:

1. “Що я беру з собою?”
2. “Що я залишаю тут?”
3. “Чому я зараз можу довіряти собі більше, ніж 10 днів тому?”

8. Тихе завершення “Світло в колі” — 10 хв

Усі стають у коло.

Кожна по черзі каже: «Я — (ім'я)... і я сьогодні дозволяю собі бути сильною/м'якою/спокійною/живою».

Група відповідає тихо:

«Ми з тобою».

ОЧІКУВАНИЙ ЕФЕКТ ДНЯ 10:

1. Створення емоційної безпеки.
2. Підкріплення віри у власні сили.
3. Відчуття тепла, підтримки і спільності.
4. Інтеграція всіх ресурсів.
5. Позитивна емоційна пам'ять про групу.
6. М'яке завершення без почуття втрати.