МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ

КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кваліфікаційна робота
магістра

ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Виконала: магістрантка 2–го курсу,
групи 8.2314–ср–з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо–професійної програми
«Соціальна робота»
Г. П. Прошак

Керівник: доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи,
доцент, к.філос.н. Широбокова О. О.

Рецензент: доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи,
к.філос.н. Цапліна І.С.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціології та управління
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо–професійна програма «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи
_____Т.І.Бутченко
«____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРАНЦІ

Прошак Ганні Павлівні
(прізвище, ім'я, по–батькові)

1. Тема роботи Групи самодопомоги як технологія соціальної роботи з ВПО в реаліях військового стану
керівник роботи Широбокова Ольга Олександрівна, к.філос.н.,доцент
(прізвище, ім'я, по–батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «19» березня 2025 року № 417–с

2. Строк подання студенткою роботи 4 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: Старинський М. В. Проблемні питання визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та напрямки його вдосконалення. Академічні візії. 2024. № 31. С. 37-46. Кравченко Т. Формування соціальної стійкості внутрішньо переміщених жінок у громадах. Соціальна робота та медико-психологічна допомога. 2023. № 2. С. 55–68. Панасюк І. Організація та розвиток громадських ініціатив для підтримки ВПО. Громадянське суспільство. 2024. № 2. С. 50–62.

4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Дослідити стан наукової проблеми щодо роботи з ВПО в реаліях військового стану технологією груп самодопомоги. 2. Уточнити основні поняття дослідження. 3. Визначити принципи та методи вивчення груп самодопомоги як технологій соціальної роботи з ВПО. 3. Розглянути групи самодопомоги як форму соціально-психологічної підтримки ВПО. 4. Порівняти зарубіжний та український досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами через групи самодопомоги. 5. Провести аналіз ефективності груп самодопомоги. 6. Розробити авторську модель групи самодопомоги. 7. Запропонувати рекомендації щодо впровадження груп самодопомоги у практику соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в громадах України.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

рисунок 1, таблиці 2

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Широбокова О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	06.06.2025	06.06.2025
Розділ 2	Широбокова О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	11.08.2025	11.08.2025
Розділ 3	Широбокова О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	22.09.2025	22.09.2025

7. Дата видачі завдання 28 квітня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Лютий – березень 2025	*виконано*
2.	Бібліографічний пошук	Квітень 2025	*виконано*
3.	Розробка основних положень роботи	Травень–червень 2025	*виконано*
4.	І розділ	Червень – липень 2025	*виконано*
5.	ІІ розділ	Серпень – вересень 2024	*виконано*
6.	ІІІ розділ	Вересень – жовтень 2024	*виконано*
7.	Систематизація висновків	Листопад–грудень 2025	*виконано*
8.	Нормоконтроль	Листопад–грудень 2025	*виконано*

Студент _____ Г.П. Прошак

Керівник роботи _____ О.О.Широбокова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.О. Широбокова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 86 сторінок, містить 1 рисунок, 2 таблиці, 5 додатків, список використаних джерел включає 70 позиці.й

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ГРУПИ САМОПОМОГИ, ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СОЦІАЛЬНА РОБОТА, ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД.

Мета роботи – визначити теоретичні та практичні засади організації соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб із використанням груп самодопомоги. Об'єкт дослідження – процес соціальної адаптації ВПО. Предмет – особливості застосування груп самодопомоги як інструменту адаптації.

Об'єкт дослідження: процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження: особливості використання груп самодопомоги як інструменту соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи: аналіз наукових джерел, порівняльний, системний і структурно–функціональний підходи.

Гіпотеза: участь ВПО у групах самодопомоги покращує їхню соціальну адаптацію, емоційний стан та здатність до відновлення після кризових подій.

Висновки: групи самодопомоги сприяють підвищенню психологічної стійкості ВПО; така форма підтримки допомагає відновити соціальні зв'язки та відчуття безпеки; комплексний підхід підвищує ефективність соціальних послуг; модель роботи груп може бути рекомендована до впровадження у діяльність соціальних служб.

SUMMARY

The qualification paper consists of 86 pages, includes 1 figure, 8 tables, 5 appendices, and a list of 70 references.

SOCIAL ADAPTATION, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, SELF–HELP GROUPS, PSYCHOSOCIAL SUPPORT, SOCIAL WORK, TRAUMA–INFORMED APPROACH.

The aim of the study is to determine the theoretical and practical foundations of social support for internally displaced persons through self–help groups. The object is the social adaptation of IDPs. The subject is the use of self–help groups as a tool for adaptation.

Object of the study: the process of social adaptation of internally displaced persons.

Subject of the study: the specific features of using self–help groups as a tool for the social adaptation of internally displaced persons.

Methods: literature analysis, comparative method, systemic and structural–functional approaches.

Hypothesis: participation in self–help groups improves the social adaptation and emotional well–being of IDPs and enhances their resilience to crisis–related stress.

Conclusions: self–help groups strengthen psychological resilience; they help restore social connections and a sense of safety; a comprehensive approach increases the effectiveness of social services; the proposed model can be applied by social service institutions.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1 МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 7
1.1. Стан наукової проблеми щодо роботи з внутрішньо переміщеними особами в реаліях військового стану технологією груп самодопомоги. 7
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «внутрішньо переміщена особа», «група самодопомоги» , «соціальна адаптація», «соціальна робота», «військовий стан» 13
1.3. Принципи та методи вивчення груп самодопомоги як технології соціальної роботи внутрішньо переміщених осіб у реаліях військового стану. 19
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 29
2.1. Групи самодопомоги як форма соціально–психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб 29
2.2. Зарубіжний досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами через групи самодопомоги 34
2.3. Український досвід реалізації груп самодопомоги як засобу соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах військового стану 41
РОЗДІЛ 3 ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 46
3.1. Аналіз ефективності груп самодопомоги як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб 46
3.2. Розробка авторської моделі групи самодопомоги для роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах військового стану 49
3.3. Рекомендації щодо впровадження груп самодопомоги у практику соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в громадах України. . 54
ВИСНОВКИ 61
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 65
ДОДАТКИ 71

ВСТУП

Сучасна Україна переживає один із найважчих періодів своєї історії, пов’язаний із масштабною збройною агресією, яка спричинила глибокі трансформації у всіх сферах життя суспільства. Одним із найвагоміших наслідків війни стало різке зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, які змушені залишати свої домівки, рятуючись від бойових дій, окупації, загрози життю та здоров’ю. Це явище стало не лише гуманітарним викликом, але й потужним соціальним феноменом, який істотно впливає на демографічну, економічну, культурну та інституційну структури країни. Утворення нових спільнот переселенців, їх інтеграція у приймаючі громади, подолання чинників, що ускладнюють адаптацію, формування нових соціальних зв’язків і моделей взаємодії становлять складну й багатогранну проблему, що потребує комплексного наукового осмислення.

Актуальність теми цього дослідження зумовлюється насамперед масштабністю внутрішнього переміщення та його наслідків для українського суспільства. Переселенці потребують не лише матеріальної підтримки, але й психологічної стабілізації, розширення соціальних контактів, повернення відчуття контролю над власним життям, відновлення втраченої стабільності та формування здатності до життєстійкості. Розрив соціальних зв’язків, втрата роботи, житла, руйнування звичного оточення, невизначеність майбутнього, пережиття травматичних подій війни створюють значне навантаження на психіку людини та обумовлюють складність адаптаційних процесів. Тому проблема соціальної адаптації ВПО набуває загальнодержавного значення, оскільки від її вирішення залежить соціальна згуртованість суспільства, ефективність громад, а також стійкість країни перед зовнішніми і внутрішніми викликами.

Значний інтерес до теми з боку науковців пояснюється тим, що адаптація переселенців не є короткочасним процесом. Його тривалість, глибина та результативність залежать від багатьох факторів, серед яких рівень соціальної підтримки посідає центральне місце. Наукові джерела свідчать, що підтримка,

яка ґрунтується на взаємодії людей зі спільним досвідом, є особливо ефективною, оскільки забезпечує простір для чесного обміну переживаннями, зниження психоемоційної напруги, формування взаємної довіри та відчуття приналежності. У цьому контексті групи самодопомоги виступають інструментом соціальної роботи, що поєднує психологічний, соціальний та адаптаційний компоненти. Вони допомагають людям відчути власну ресурсність, здолати відчуття самотності та знайти шляхи конструктивного вирішення життєвих труднощів.

На практиці групи самодопомоги є надзвичайно гнучким інструментом, здатним адаптуватися до потреб громади та конкретної групи учасників. Вони ґрунтуються на ідеї, що кожна людина має внутрішні ресурси та потенціал для подолання кризи, і ці ресурси посилюються в умовах підтримувальної групової взаємодії. Особливо важливою ця форма роботи є для ВПО, які можуть одночасно переживати емоційні втрати, економічні труднощі та соціальну невизначеність. Саме групи самодопомоги здатні пом’якшити наслідки соціальної ізоляції, сприяти формуванню нових соціальних зв’язків, покращувати емоційний стан та підвищувати соціальну активність переселенців.

Загострення гуманітарної ситуації внаслідок повномасштабної війни призвело до того, що проблема роботи з ВПО стала однією з основних у державній і громадській політиці. Місцеві громади, органи влади, міжнародні організації та волонтерські ініціативи розгорнули масштабні програми підтримки, однак, попри значні зусилля, потреби залишаються величезними. Особливо гостро стоїть питання психологічної допомоги, оскільки значна частина переселенців має досвід травми, втрати, постійного стресу, що ускладнює їхню адаптацію. На цьому тлі групи самодопомоги стають важливим елементом соціальної інфраструктури підтримки, оскільки здатні охопити широке коло людей та забезпечити довготривалу підтримку на рівні громади.

Актуальність роботи пов’язана також із тим, що в українській науковій літературі досі бракує системних досліджень, присвячених групам

самодопомоги для ВПО в умовах військового стану. Хоча окремі аспекти діяльності таких груп описані у працях фахівців із соціальної роботи, психології та педагогіки, цілісна модель використання груп самодопомоги як інструменту адаптації переселенців залишається недостатньо сформованою. Досвід міжнародних організацій, таких як UNHCR, IOM, UNICEF, Червоний Хрест та інших гуманітарних структур, свідчить про ефективність групових методів підтримки, однак їх адаптація до українських реалій потребує подальшого аналізу. У цьому дослідженні робиться спроба інтегрувати теоретичні напрацювання різних наук із практичним досвідом фахівців та міжнародних гуманітарних програм.

Мета дослідження полягає в комплексному аналізі ролі груп самодопомоги у соціальній роботі внутрішньо переміщених осіб в умовах військового стану.

Об’єктом дослідження є внутрішньо переміщені особи (ВПО) в умовах військового стану та їх соціальна адаптація.

Предметом дослідження є групи самодопомоги як технологія соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами у реаліях військового стану.

Завдання дослідження:

- дослідити стан наукової проблеми щодо роботи з ВПО в реаліях військового стану технологією груп самодопомоги;
- уточнити основні поняття дослідження; визначити принципи та методи вивчення груп самодопомоги як технологій соціальної роботи ВПО;
- звернути увагу на те, що групи самодопомоги є формою соціально-психологічної підтримки; порівняти зарубіжний та український досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами через групи самодопомоги;
- провести аналіз ефективності груп самодопомоги;
- розробити авторську модель групи самодопомоги;
- запропонувати рекомендації щодо впровадження груп самодопомоги у практику соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в громадах України.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що участь внутрішньо переміщених осіб у групах самодопомоги позитивно впливає на рівень їхньої соціальної адаптації, зокрема сприяє підвищенню психологічної стійкості, розширенню соціальних контактів, формуванню навичок саморегуляції та зменшенню проявів емоційного напруження. Гіпотеза ґрунтується на припущенні, що структурована взаємопідтримка у безпечному груповому середовищі, фасилітована фахівцем соціальної роботи, забезпечує ефективні механізми подолання стресових наслідків вимушеного переселення та прискорює процес інтеграції ВПО у приймаючі громади.

У підсумку варто зазначити, що групи самодопомоги в умовах військового стану стають не лише засобом подолання стресових наслідків, але й важливим інструментом відновлення соціальної єдності. Вони створюють середовище взаємопідтримки, формують нові соціальні зв’язки, сприяють інтеграції переселенців у громади та зміцнюють соціальну стійкість суспільства. Саме тому дослідження цієї теми є не лише науково важливим, але й суспільно необхідним, адже сприяє пошуку ефективних шляхів підтримки мільйонів людей, чиє життя було змінено війною.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Стан наукової проблеми щодо роботи з внутрішньо переміщеними особами в реаліях військового стану технологією груп самодопомоги.

Проблематика внутрішнього переміщення в Україні та світі належить до сфери міждисциплінарних досліджень, що охоплюють соціологічні, психологічні, правові, політичні та гуманітарні аспекти. Після початку російської агресії проти України у 2014 році та її ескалації у 2022 році ця тематика стала однією з центральних для вітчизняної науки. Зростання масштабів внутрішньої міграції, поява нових форм соціальної вразливості та істотні зміни у структурі українського суспільства зумовили необхідність глибокого теоретичного і практичного осмислення процесів соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Науковці звертають увагу на те, що вимушене переміщення не лише змінює життєвий шлях окремої людини, але й суттєво впливає на всі аспекти функціонування суспільства, формуючи нові соціальні виклики, потреби та механізми реагування.

Сучасні дослідження засвідчують, що внутрішнє переміщення є не лише географічною зміною місця проживання, а й складним психосоціальним процесом, що включає втрату стабільності, руйнування соціальних зв’язків, зміну соціального статусу та необхідність адаптації до нових умов. Науковці відзначають, що вимушене переміщення створює специфічний тип стресу, який значно відрізняється від інших форм життєвих криз [1]. Він включає переживання небезпеки, втрату майна, розрив сімейних і соціальних зв’язків, невизначеність майбутнього, а також емоційні наслідки, пов’язані з війною. Усе

це впливає на формування особливих потреб у соціально–психологічній підтримці та адаптації.

Дослідження українських і зарубіжних учених свідчать, що соціальна адаптація ВПО є багатовимірним процесом, який охоплює психологічну, економічну, правову та культурну складові. У межах наукового дискурсу сформовано розуміння адаптації як відновлення здатності особистості функціонувати у новому соціальному середовищі, приймати правила і норми життя громади, налагоджувати нові стосунки та підтримувати відчуття власної дієздатності. Важливою частиною наукових досліджень є аналіз чинників, що впливають на швидкість і якість адаптації переселенців, серед яких виокремлюють рівень соціальної підтримки, доступ до житла й роботи, психологічний стан, досвід травми, соціальну згуртованість у приймаючих громадах та ефективність державної політики.

Науковці наголошують, що ситуація військового стану суттєво ускладнює адаптаційні процеси, оскільки переселенці вимушені не просто змінювати місце проживання, а й входити у нове соціальне середовище, яке саме перебуває в умовах нестабільності та невизначеності, що різко підвищує рівень стресу й тривоги для кожної людини. У таких умовах навіть звичні життєві навички та повсякденні дії можуть вимагати додаткових психологічних і фізичних ресурсів, адже суспільство загалом переживає колективний стрес, що впливає на здатність ефективно адаптуватися та приймати рішення.

Саме тому українські та міжнародні дослідники підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки внутрішньо переміщених осіб, оскільки матеріальна допомога є лише одним із необхідних компонентів, але не охоплює всього спектра викликів, з якими стикаються переселенці. Психологічна підтримка, доступ до достовірної інформації, соціальні програми, можливості для інтеграції в нові громади та створення безпечного простору для відновлення – усе це є необхідними складовими повноцінного процесу адаптації, що дозволяє ВПО поступово відновлювати почуття стабільності та контролю над власним життям.

Окреме місце у наукових студіях займає соціально–психологічний аспект адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологи та соціальні працівники звертають увагу на поширеність травматичних переживань, пов’язаних із війною, втратою близьких, руйнуванням домівки, вимушеним розривом з рідним середовищем. У багатьох ВПО спостерігається симптоматика тривалого стресу, порушення емоційної стабільності, інколи – ознаки посттравматичного стресового розладу. Наукові дослідження підкреслюють, що якісна соціальна підтримка у громадах здатна істотно знизити ризики розвитку дистресу та сприяти відновленню внутрішніх ресурсів людини [2].

Соціологи акцентують, що переміщення виступає сильним стресовим чинником, який порушує фундаментальну структуру соціальних зв’язків людини, зруйнованих внаслідок втрати звичного середовища. У межах теорії соціального капіталу підкреслюється, що зв’язки, які формуються протягом років – професійні, сусідські, родинні, дружні – виконують функцію соціальної опори, забезпечуючи відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності. ВПО вимушено потрапляють у ситуацію, коли вони одночасно позбавлені кількох шарів соціального капіталу, що різко знижує їхню здатність до ефективного функціонування в новому середовищі. Соціологи зазначають, що втрата «точок соціальної опори» призводить не лише до ізоляції, але й до зростання недовіри, труднощів у комунікації, обмеження доступу до інформаційних та ресурсних мереж, які в нормальних умовах забезпечують підтримку. Саме ця втрата соціальної мережі створює додатковий бар’єр під час адаптації: людині потрібно не просто пристосуватися до нових умов, а й відбудувати цілу систему стосунків, яка зазвичай формується роками, а в умовах вимушеного переміщення має відновитися за значно коротший час і часто у психологічно виснаженому стані.

У такому контексті соціологи наголошують на важливості групових форм взаємодії, здатних компенсувати втрату соціального капіталу та сприяти формуванню нових горизонтальних зв’язків. Групи самодопомоги особливо виділяються серед подібних форматів, оскільки створюють простір, де люди зі

схожим досвідом можуть не лише поділитися своїми переживаннями, але й отримати емоційну, інформаційну й практичну підтримку. Завдяки регулярній взаємодії між учасниками відновлюється почуття соціальної приналежності, формується довіра та готовність до кооперації, що є основними елементами соціального капіталу. Науковці підкреслюють, що саме участь у таких групах допомагає переселенцям переорієнтовуватися у новому середовищі, відновлювати втрачені навички соціальної комунікації, створювати нові взаємопідтримувальні мережі та поступово інтегруватися в життя приймаючої громади. Загалом, групи самодопомоги не просто виконують функцію психологічної підтримки, а й сприяють відтворенню соціальної структури, що дозволяє ВПО відчути себе частиною колективу та активними учасниками суспільного життя.

Правознавці досліджують питання забезпечення прав внутрішньо переміщених осіб у контексті чинного законодавства України та міжнародних стандартів. У наукових працях аналізуються проблеми доступу до соціальних послуг, реалізації права на житло, освіту, медичну допомогу та працевлаштування. Підкреслюється, що ефективність державної політики у сфері підтримки ВПО значною мірою визначає можливість їхньої повноцінної адаптації в громаді. Значне місце у юридичних дослідженнях займає питання дотримання стандартів захисту прав людини в умовах військового стану, коли держава вимушена балансувати між гарантуванням безпеки та забезпеченням гуманітарних прав.

У наукових студіях підкреслюється той факт, що внутрішньо переміщені особи стикаються з низкою соціальних ризиків, серед яких виділяють підвищену ймовірність маргіналізації, соціальної ізоляції, депривації та втрати соціального статусу. Особливо вразливими є сім’ї з дітьми, люди похилого віку, особи з інвалідністю, вагітні жінки, а також переселенці, які мають досвід бойових дій. Учені наголошують на необхідності цілеспрямованих програм соціального супроводу для таких груп.

Психологи підкреслюють, що адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатокомпонентним і глибоко індивідуальним процесом, який значною мірою визначається внутрішніми ресурсами особистості. До таких ресурсів належать здатність до конструктивного копінгу, уміння управляти емоціями, рівень стресостійкості, сформованість навичок саморегуляції та готовність приймати підтримку. Дослідники зауважують, що вимушене переміщення супроводжується цілим комплексом психологічних реакцій, серед яких можуть бути шок, тривога, фрустрація, почуття втрати, провина за «виживання», втома та емоційне виснаження. У таких умовах основну роль відіграє те, чи має людина доступ до емоційної підтримки, чи здатна вона мобілізувати власні ресурси або опиратися на підтримку інших. У науковій літературі детально описуються механізми психологічної реабілітації переселенців: техніки подолання гострого та хронічного стресу, методи стабілізації, вправи на відновлення почуття контролю над життям, а також принципи кризового консультування. Окрему увагу приділяють розвитку навичок адаптивного копінгу, що дають змогу людині не лише зменшувати негативний вплив стресу, а й відновлювати внутрішню рівновагу та здатність раціонально діяти в умовах невизначеності.

У межах сучасної психологічної практики дедалі більше уваги приділяється груповим формам підтримки, які демонструють високу ефективність у роботі з різними категоріями ВПО. Науковці підкреслюють, що групи самодопомоги створюють природне середовище, де учасники можуть відкрито говорити про свої переживання, порівнювати досвід, отримувати зворотний зв’язок та шукати нові життєві орієнтири. Учасники таких груп відзначають, що саме присутність людей зі схожими труднощами формує у них відчуття безпеки та довіри, сприяє нормалізації переживань («я не один», «те, що я відчуваю, – нормальна реакція»), а також допомагає відновити віру у власні сили. Багато психологів звертають увагу, що групові методи роботи сприяють створенню середовища підтримки, де виникають нові соціально значущі зв’язки, відбувається обмін практичними стратегіями долання кризи, а

учасники можуть експериментувати з новими моделями поведінки та прийняття рішень. Такі процеси сприяють формуванню нових життєвих стратегій, відновленню активності та поверненню людини до соціальної залученості, що є критично важливим у контексті адаптації до умов вимушеного переміщення.

Велика увага у наукових працях приділяється ролі громади в адаптації переселенців. Соціологи та фахівці з соціальної роботи підкреслюють, що ефективність інтеграції значною мірою визначається рівнем готовності місцевої громади приймати і підтримувати ВПО. У дослідженнях описуються позитивні приклади громад, які створюють умови для швидкого залучення переселенців у місцеве життя, а також випадки, коли брак підтримки або упередження стають бар'єрами для адаптації. Науковці зазначають, що стійкість громад у кризових умовах безпосередньо пов'язана з їхньою здатністю до соціальної згуртованості, солідарності та самоорганізації, що є важливими ресурсами для ВПО [3].

Після 2022 року наукова увага значно змістилася у бік вивчення травматичного досвіду, колективної психологічної стійкості, ролі волонтерського руху та впливу військового стану на соціальні процеси в Україні. Наукові публікації фіксують, що війна створила безпрецедентний контекст соціальних трансформацій, у якому підтримка ВПО стала не лише гуманітарним завданням, але й фактором національної стійкості. Дослідники акцентують на тому, що внутрішнє переміщення не є статичним явищем, а формує нову соціальну динаміку, яка визначає майбутнє українського суспільства.

У соціально–психологічних дослідженнях наголошується, що групові форми роботи є одним з найефективніших інструментів підтримки ВПО. Вони компенсують дефіцит соціальних контактів, формують атмосферу безпеки та довіри, стимулюють внутрішні ресурси людини та сприяють подоланню емоційних наслідків війни. Учені зазначають, що в умовах військового стану такі форми роботи стають особливо важливими, адже індивідуальні ресурси

людини часто виснажені, а групова взаємодія забезпечує відчуття підтримки та причетності.

Загальному науковому дискурсу властиве прагнення поєднати аналіз індивідуальних психологічних особливостей переселенців із вивченням соціальних механізмів адаптації. Дослідники підкреслюють, що успішність адаптації залежить від складної взаємодії зовнішніх умов та внутрішніх ресурсів. Державна політика, участь громадських організацій, створення сприятливого середовища для ВПО, доступ до соціальних послуг та психологічної підтримки формують зовнішні умови. Внутрішні ресурси включають рівень мотивації, стійкість, соціальні навички, здатність до взаємодії та підтримки інших.

Отже, наукові дослідження роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах військового стану демонструють, що адаптація ВПО є багатофакторним і багаторівневим процесом, який потребує комплексної підтримки. Науковці підкреслюють, що соціальна адаптація переселенців має не лише індивідуальний вимір, але й суспільне значення, адже визначає рівень соціальної стабільності, згуртованості та здатності держави протистояти зовнішнім викликам. Міждисциплінарний підхід, що інтегрує психологію, соціологію, право, педагогіку та соціальну роботу, є основним у розумінні цієї проблеми. В цілому, науковий стан вивчення питання засвідчує необхідність подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних моделей підтримки ВПО, серед яких групи самодопомоги посідають важливе місце як один із найдієвіших інструментів соціальної адаптації.

1.2. Уточнення основних понять дослідження: «внутрішньо переміщена особа», «група самодопомоги» , «соціальна адаптація», «соціальна робота», «військовий стан»

Уточнення основних понять є одним із найважливіших теоретичних етапів наукового дослідження, адже саме від коректності категоріального

апарату залежить глибина та точність аналізу складних соціальних явищ. У випадку вивчення проблематики внутрішнього переміщення, психосоціальної підтримки та процесів соціальної адаптації необхідність такого уточнення зумовлена багатошаровістю цих явищ, їх міждисциплінарним характером та значною варіативністю трактувань у науковій літературі.

Відповідно до Закону України «Про правовий режим воєнного стану», в Україні офіційно запроваджений воєнний стан, а не «військовий стан». Поняття «військовий стан» у чинному законодавстві України не використовується. Замість цього буде доречно розглянути термін «воєнний стан».

Воєнний стан — це особливий правовий режим, який вводиться у разі збройної агресії або загрози нападу. Він регулює тимчасові обмеження прав, порядок роботи органів влади, оборонні заходи та інші механізми безпеки. Натомість термін «військовий стан» у побутовому розумінні часто плутають із воєнним, але він не має юридичного статусу й не закріплений у жодному нормативно-правовому акті.

З огляду на наведене, у подальшій роботі використовуватимемо саме термін «воєнний стан», а не «військовий», відповідно до чинного законодавства України.

Поняття «внутрішньо переміщена особа» виходить за межі суто юридичної дефініції, оскільки включає не лише факт зміни місця проживання через обставини, незалежні від людини, але й цілу систему психологічних, соціальних та економічних наслідків. Так само поняття «соціальна адаптація» охоплює широкий спектр процесів – від емоційного й когнітивного пристосування до нових умов до відновлення соціальних контактів, набуття нової ролі в громаді та інтеграції у соціальне середовище. Розуміння цих понять у їхній повноті дозволяє побачити не лише поверхневі зміни в житті ВПО, але й глибинні трансформації їхньої ідентичності, способів мислення, стратегій поведінки та соціальної взаємодії.

Не менш важливим є розкриття сутності таких понять, як «група самодопомоги» та «соціальна робота», які в контексті вимушеного переміщення

набувають особливої значущості. Група самодопомоги – це не просто зібрання людей із подібним досвідом, а специфічний соціально–психологічний простір, де відбуваються процеси взаємної підтримки, взаємного навчання та відновлення внутрішніх ресурсів. У рамках воєнного стану ці групи виконують функцію компенсаторного елементу, що частково заміщує втрачений соціальний капітал, повертає відчуття контролю над життям і сприяє формуванню нових соціальних зв'язків. Поняття «соціальна робота» також розширюється, охоплюючи не лише надання послуг, а й створення умов для самостійного подолання труднощів, зміцнення життєстійкості та розвитку соціальної активності переселенців. Уточнення змісту всіх цих категорій дозволяє забезпечити цілісність теоретичної моделі дослідження та дає можливість застосовувати методологічні підходи, що адекватно відображають реалії воєнного часу та специфіку досвіду ВПО в Україні.

Поняття «внутрішньо переміщена особа» в українському контексті ґрунтується на законодавчо закріпленій дефініції, що визначає ВПО як людину, яка була змушена залишити місце свого постійного проживання, не перетинаючи міжнародного кордону. Однак реальне змістове наповнення цього поняття значно ширше за юридичне тлумачення. Внутрішньо переміщена особа постає суб'єктом, який перебуває у стані життєвої турбулентності, що охоплює вимушене розривання соціальних зв'язків, руйнування стабільних джерел ідентичності, втрату професійних, економічних і соціальних можливостей та одночасне формування нового досвіду в умовах невизначеності. ВПО переживає глибокі зміни у соціальному статусі: від активного члена своєї громади до людини, що потребує зовнішньої підтримки, що часто супроводжується почуттям вразливості, небезпеки, залежності або стигматизації [4]. Психологічний вимір цього поняття включає переживання травми, шоку, втрати, провини за залишений дім, руйнування цілісності життєвої історії. Соціологічний – відображає зміну соціальних ролей та необхідність пошуку нового місця в приймаючому середовищі. Культурний – актуалізує проблему збереження власної ідентичності та цінностей у новому

контексті. Отже, внутрішньо переміщена особа – це не лише людина, переміщена територіально, а й соціально трансформована особистість, яка перебуває в умовах багаторівневої адаптації та потребує мультидисциплінарного підходу до підтримки.

Поняття «група самодопомоги» є настільки ж багатогранним, оскільки поєднує соціально–психологічні механізми групової взаємодії з активним залученням учасників до процесу підтримки. Групи самодопомоги мають свої витоки у громадських рухах 1960–1970–х років, коли їх розглядали як альтернативу традиційним інституційним формам допомоги. Згодом вони стали невід'ємною частиною соціальної роботи, психологічної реабілітації, громадської активності та практик відновлення спільнот. У сучасному розумінні група самодопомоги – це добровільне об'єднання, що створюється людьми з подібним досвідом або проблемами для взаємної підтримки, зміцнення психологічної стійкості, обміну практичними навичками, відновлення відчуття контролю над життям та формування механізмів подолання труднощів. На відміну від професійно керованих груп, групи самодопомоги базуються на горизонтальній рівності, що передбачає відсутність ієрархії та визнання цінності кожного учасника. Їхня ефективність пояснюється феноменом «рівний – рівному», коли людина відчуває більше довіри та розуміння до того, хто пережив подібний досвід. У роботі з ВПО групи самодопомоги сприяють не лише психологічному відновленню, але й соціальній інтеграції, оскільки створюють безпечний простір, у якому формується нова соціальна мережа, відроджується почуття належності й розширюється коло можливостей. В умовах воєнного стану їхня роль зростає, оскільки саме такі групи часто стають першими доступними джерелами підтримки, компенсуючи недостатність інституційних ресурсів держави та громад.

Поняття «соціальна адаптація» є основним для опису змін, які переживає внутрішньо переміщена особа після переміщення. Соціальна адаптація охоплює процес складної взаємодії між людиною та новим соціальним середовищем, у

якому вона прагне відновити рівновагу, знайти нові форми реалізації та забезпечити відповідність власних потреб умовам життя. У контексті ВПО соціальна адаптація має кризовий характер, оскільки відбувається в умовах втрати звичних життєвих ресурсів та необхідності термінового прийняття нових норм і правил [5]. Вона включає емоційно–психологічний складник, що передбачає прийняття ситуації, подолання наслідків травми, зниження рівня тривоги та відновлення мотивації. Соціально–комунікативний елемент відображає формування нових соціальних контактів, взаємодію з місцевою громадою, переосмислення власної ролі у суспільстві. Економічний вимір охоплює працевлаштування, матеріальну стабільність, доступ до житла та послуг. У цьому сенсі соціальна адаптація ВПО – це не одномоментна подія, а тривалий процес, що включає зміну особистісних стратегій, формування нових моделей поведінки та здатність інтегрувати досвід травми у життєвий шлях. Важливо підкреслити, що адаптація не означає повного повернення до попереднього стану, а радше формування нового балансу між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми обставинами.

Поняття «соціальна робота» у цьому дослідженні виконує системоутворюючу функцію, оскільки саме вона визначає професійні підходи до підтримки внутрішньо переміщених осіб та розвитку груп самодопомоги. Соціальна робота розглядається як міждисциплінарна діяльність, що поєднує знання соціології, психології, педагогіки, права, медицини, управління та гуманітарних наук. Її сутність полягає у допомозі людям мобілізувати власні ресурси, розв’язувати проблеми, долати складні життєві обставини та адекватно функціонувати у соціальному середовищі. У роботі з ВПО соціальна робота набуває специфічного кризового характеру, оскільки спрямована на стабілізацію емоційного стану, сприяння відновленню соціального статусу, забезпечення доступу до послуг та реалізацію прав. У воєнний період соціальна робота виходить за межі стандартних процедур і охоплює елементи кризового менеджменту, психосоціальної реабілітації, медіації та відновлення громад. У цьому контексті групи самодопомоги виступають інноваційним інструментом

соціальної роботи, який дозволяє створити підтримувальне середовище, активізувати внутрішні ресурси ВПО, зміцнити їхню суб’єктність та забезпечити сталу адаптацію без надмірної залежності від зовнішньої допомоги [6].

Загалом, уточнення основних понять, що формують концептуальну основу дослідження (Таблиця 1.1; Додаток А), дає змогу не лише визначити зміст основних термінів, але й вибудувати цілісне уявлення про внутрішньо переміщену особу як складний і багатовимірний феномен. У сучасній науковій традиції ВПО розглядається не просто як носій юридичного статусу або об’єкт соціальної допомоги, а як людина, чий життєвий шлях раптово перерваний кризою, а система цінностей, соціальних зв’язків і життєвих орієнтирів зазнала суттєвих змін. Правовий аспект визначає гарантії, обов’язки держави та механізми підтримки; психологічний аспект відображає пережитий стрес, потребу у стабілізації, відновленні внутрішньої рівноваги та життєстійкості; соціальний аспект охоплює процеси інтеграції, відбудову соціальних мереж і пошук нової ролі у громаді; культурний аспект виявляється у збереженні ідентичності, традицій та моделей взаємодії, які можуть або полегшувати, або ускладнювати процес адаптації [7]. Саме поєднання цих вимірів дозволяє розглядати ВПО не як пасивного отримувача допомоги, а як активного суб’єкта, здатного до відновлення, розвитку й конструктивної взаємодії з новим соціальним середовищем.

Уточнення понять «група самодопомоги», «соціальна адаптація» та «соціальна робота» також відкриває можливість глибше зрозуміти їх взаємозалежність у контексті підтримки переселенців. Група самодопомоги постає як форма колективної мобілізації ресурсів, де люди об’єднуються для подолання наслідків травматичних подій, отримання емоційної підтримки, обміну досвідом та відновлення здатності діяти. Соціальна адаптація, у свою чергу, постає як тривалий і динамічний процес, спрямований на відновлення життєвої рівноваги й формування нової моделі життєдіяльності після пережитої кризи. Цей процес набуває системності лише тоді, коли він здійснюється в

рамках професійної соціальної роботи, яка створює організовані умови для психологічного відновлення, посилення соціальних зв’язків і розширення можливостей людини. Взаємодія зазначених понять утворює методологічний фундамент, що дозволяє всебічно проаналізувати ефективність груп самодопомоги та пояснити, чому саме вони стають одним із основних інструментів адаптації внутрішньо переміщених осіб у реаліях воєнного стану.

1.3. Принципи та методи вивчення груп самодопомоги як технології соціальної роботи внутрішньо переміщених осіб у реаліях військового стану.

Вивчення груп самодопомоги як соціальної технології набуває особливої ваги в умовах воєнного стану, оскільки внутрішньо переміщені особи стикаються з різким руйнуванням звичного життєвого укладу, втратою дому, соціальних зв’язків, економічних можливостей та почуття безпеки. У таких умовах людина нерідко втрачає здатність орієнтуватися у новій реальності, а її внутрішні психологічні ресурси значно виснажуються. Групи самодопомоги стають простором, де ці ресурси можуть бути відновлені природним шляхом завдяки взаємній підтримці, обміну досвідом і створенню атмосфери прийняття. Вони функціонують як своєрідний соціально–психологічний місток між пережитою травмою та новими можливостями життя у приймаючій громаді. Особливо важливо, що такі групи не лише стабілізують емоційний стан, а й формують нові соціальні зв’язки, компенсують втрачений соціальний капітал, сприяють усвідомленню власних потреб та ресурсів і повертають людині відчуття впливу на власне життя. У цьому контексті групи самодопомоги стають не просто одним з інструментів психологічної підтримки, а важливим елементом соціальної інфраструктури допомоги ВПО, який здатний забезпечити довготривалий ефект.

Саме тому дослідження груп самодопомоги повинно ґрунтуватися на чітко визначених принципах і методах, що дозволяють глибоко проаналізувати

як їхню організацію, так і внутрішню динаміку групової взаємодії. Необхідність такого підходу пояснюється тим, що групи самодопомоги мають багаторівневу структуру функціонування: вони включають індивідуальні психологічні процеси, групові механізми взаємодії та ширший соціальний контекст, у межах якого здійснюється адаптація внутрішньо переміщених осіб. Чітке визначення дослідницьких принципів дозволяє уникнути спрощеного чи одновимірного тлумачення цієї технології, натомість забезпечує комплексне бачення того, як саме групи сприяють відновленню життєстійкості, формуванню суб'єктності, активізації внутрішніх ресурсів і створенню нових соціальних зв'язків. Водночас науково обґрунтований вибір методів дослідження дає змогу виявити специфіку функціонування груп самодопомоги у різних громадах, оцінити ефективність їхньої діяльності, визначити фактори успіху та бар'єри, що впливають на процес адаптації ВПО. У результаті це дозволяє не лише теоретично осмислити роль груп самодопомоги, але й розробити практичні рекомендації для удосконалення системи соціальної підтримки в умовах воєнного стану [8].

Принципи дослідження груп самодопомоги ґрунтуються на поєднанні наукової об'єктивності та високої етичної чутливості, оскільки учасниками цих груп є люди, які нерідко пережили тяжкі втрати, вимушені пересування, руйнування життєвих планів та тривалий вплив стресогенних подій. Внутрішньо переміщені особи опиняються у ситуації, де традиційні механізми адаптації збоять, а рівень психологічного виснаження може бути критично високим. У такому контексті дослідник не може керуватися виключно технічними чи формальними підходами. Він повинен усвідомлювати, що кожна зустріч, опитування чи спостереження відбуваються у середовищі, де надзвичайно важливим є відчуття безпеки. Тому базовим принципом дослідження стає емпатійне ставлення до учасників, яке дозволяє не лише коректно взаємодіяти з ними, але й отримати достовірні дані, що адекватно відображають їхній реальний досвід та стан.

Особливо важливо, що дослідник має виступати не стороннім контролером чи холодним спостерігачем, а чутливим фахівцем, здатним збалансувати дистанцію та залученість. Дослідження груп самодопомоги передбачає глибоке занурення у соціально–психологічні процеси, які відбуваються у цих спільнотах: формування довіри, обмін травматичним досвідом, виникнення підтримки, розвиток почуття спільності та відновлення внутрішніх ресурсів. Щоб об'єктивно фіксувати ці явища, дослідник повинен діяти в рамках принципів поваги до автономії учасників, конфіденційності, добровільності участі та недопущення повторної травматизації. Також важливо враховувати можливість виникнення емоційних реакцій під час інтерв'ю чи спостережень й бути готовим забезпечити належну психологічну підтримку або запропонувати звернення до спеціаліста. Від цього залежить не лише якість дослідження, а й етична відповідальність дослідника перед респондентами [9].

Не менш важливим є те, що дослідник у процесі роботи з групами самодопомоги виступає своєрідним партнером, який допомагає глибше розкрити динаміку та особливості функціонування групи, а не просто фіксує її зовнішні прояви. Такий підхід дозволяє виявити приховані механізми підтримки, неформальні структури взаємодії, способи прийняття рішень, моделі лідерства та форми емоційної регуляції, що спонтанно виникають у межах групи. Дослідник повинен бути достатньо включеним, щоб відчути реальний «пульс» групової динаміки, але водночас зберігати методологічну дистанцію, яка забезпечує точність спостережень і запобігає суб'єктивним викривленням. Саме таке поєднання включеності та наукової дисципліни дозволяє не лише зібрати якісні дані, але й зрозуміти соціально–психологічну природу груп самодопомоги як життєво важливого механізму адаптації внутрішньо переміщених осіб у контексті воєнного стану.

Етичність виступає наріжним каменем будь–якого дослідження, присвяченого вивченню груп самодопомоги внутрішньо переміщених осіб, адже саме вона забезпечує добровільність участі, психологічну безпеку та комфорт респондентів. У ситуації, коли люди пережили серйозні втрати,

вимушене переміщення, руйнування життєвих планів і тривалу дію стресових факторів, будь–яке втручання в їхній досвід потребує підвищеної чутливості, обережності та делікатності. Дослідницькі процедури повинні бути максимально прозорими та зрозумілими, тобто учасники мають отримати чітке пояснення мети дослідження, його форм, запитань та очікуваних результатів. Важливо забезпечити відсутність примусу та тиску, щоб людина могла ухвалити виважене рішення про участь та у будь–який момент відмовитися без негативних наслідків [10]. Також дослідник повинен пам’ятати, що будь–яка взаємодія з переселенцем може актуалізувати його травматичний досвід, викликати емоційні реакції чи повернути до болючих спогадів, тому методи збирання даних мають бути побудовані так, щоб мінімізувати ризик повторної травматизації та не створювати додаткового психологічного навантаження.

Конфіденційність у цьому контексті є не просто технічною вимогою, а глибинним етичним зобов’язанням дослідника, від якого залежить рівень довіри між ним і учасниками. Багато внутрішньо переміщених осіб несуть у собі досвід втрати близьких, перебування в зоні бойових дій, загрози життю, переслідування чи вимушеної евакуації, що робить їхні свідчення особливо вразливими. Будь–яка інформація може мати як емоційну, так і соціальну значущість, а її несанкціоноване розголошення здатне погіршити психоемоційний стан людини або створити для неї небажані наслідки. Саме тому дослідник повинен гарантувати повну анонімність даних, подбати про безпечне зберігання матеріалів, уникати будь–якого відтворення інформації, що дозволяє ідентифікувати конкретну особу. Надання таких гарантій формує атмосферу довіри, сприяє більш відкритим відповідям і глибшому розкриттю переживань, що, у свою чергу, забезпечує високу якість дослідницького матеріалу. Етична відповідальність стає не лише моральною вимогою, але й важливою умовою ефективності дослідження, оскільки без почуття безпеки й поваги жоден респондент не здатен повною мірою поділитися своїм досвідом.

Принцип системності полягає у необхідності сприймати феномен груп самодопомоги як багаторівневу структуру, у якій взаємодіють індивідуальні та

групові процеси, а також зовнішні соціальні, культурні та політичні чинники. У воєнних умовах це особливо актуально, оскільки діяльність групи формується під впливом обставин, які відрізняються високим ступенем нестабільності. Для дослідника важливо враховувати не лише поведінку учасників у межах групи, але й вплив середовища, у якому вони живуть: умови тимчасових поселень, рівень соціальної підтримки громади, доступ до інституційних ресурсів, а також характер повсякденних загроз. Усе це формує специфіку адаптаційних стратегій, які розвиваються у межах групи.

Принцип міждисциплінарності підкреслює, що дослідження груп самодопомоги не може обмежуватися рамками однієї науки. Оскільки діяльність групи охоплює психологічні, соціальні, культурні та організаційні аспекти, її вивчення потребує інтеграції підходів соціології, психології, педагогіки, соціальної роботи та навіть антропології. Це дозволяє отримати повну картину того, як внутрішньо переміщені особи адаптуються до нових умов, які механізми підтримки виявляються ефективними та чому певні групи демонструють вищий рівень згуртованості і результативності.

Принцип суб’єктності полягає у визнанні активної ролі кожного учасника у формуванні процесів групи. У дослідженні важливо розглядати учасників не як пасивних отримувачів допомоги, а як носіїв досвіду, знань і внутрішніх ресурсів, які впливають на групову динаміку. Це особливо важливо для ВПО, адже саме втрата суб’єктності часто є одним із наслідків переміщення. Використання цього принципу дозволяє не лише досліджувати поведінку учасників, але й відновлювати їхню активну життєву позицію, що є критично важливим елементом соціальної адаптації.

Для систематизації основних принципів доцільно подати узагальнювальну таблицю 1.2.

Таблиця 1.2

Основні принципи вивчення груп самодопомоги у контексті соціальної адаптації ВПО

Принцип	Зміст
Етичність	Забезпечення добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників.
Системність	Розгляд групи як елемента складного соціально–психологічного середовища.
Міждисциплінарність	Інтеграція знань різних наук для комплексного аналізу роботи групи.
Суб’єктність	Визнання активної ролі учасників у формуванні групових процесів.
Контекстуальність	Урахування впливу умов війни та специфічних обставин життя ВПО.
Наукова валідність	Забезпечення достовірності, обґрунтованості та точності дослідження.

Методи вивчення груп самодопомоги мають поєднувати наукову точність із високою чутливістю до емоційного стану учасників, адже у воєнний період будь–яке дослідницьке втручання може впливати на людину значно сильніше, ніж у мирних умовах. Важливо, щоб застосовані методи не лише забезпечували збирання достовірної та репрезентативної інформації, але й сприяли підтриманню психологічного комфорту учасників та поважали їх право на безпеку. У цьому контексті одним із найцінніших методів є спостереження, яке дозволяє досліднику зафіксувати природні прояви поведінки учасників, особливості їхньої взаємодії, стиль комунікації, рівень згуртованості та актуальні емоційні процеси. Такий підхід є особливо корисним, бо дає змогу побачити не лише те, що люди говорять, а й те, як саме вони реагують на різні теми, як будують довіру, як органічно виникають механізми взаємопідтримки. Учасники групи нерідко почуваються більш вільно, коли їхня взаємодія не порушується зайвими питаннями чи формальними процедурами, тому саме спостереження дозволяє досліднику отримати реалістичну картину внутрішньої динаміки групи. У воєнних реаліях особливо важливим є забезпечення того, щоб процес спостереження не нагадував контроль або оцінювання, оскільки

внутрішньо переміщені особи можуть мати досвід недовіри або вразливості, що потребує максимально делікатного підходу.

Для досягнення цієї мети дослідник може використовувати включене або напіввключене спостереження, що дає змогу перебувати поруч із групою, але не домінувати у її просторі. Включене спостереження дозволяє досліднику стати частиною групового процесу, відчути його «зсередини» та краще зрозуміти переживання учасників, тоді як напіввключене забезпечує баланс між присутністю та дистанцією. Обидва підходи мають свої переваги, але у воєнний період особливо важливо дотримуватися такої моделі поведінки, яка не змінює природного ходу групової взаємодії й не провокує зайвого напруження. Дослідник повинен бути непомітним, але уважним; делікатним, але водночас методологічно структурованим; відкритим до сприйняття емоційних реакцій учасників, але не втягнутим у них. Такий підхід дозволяє зібрати якісні дані про функціонування групи самодопомоги, не порушуючи при цьому психологічного комфорту її учасників. У результаті спостереження стає не просто технічним методом збирання інформації, а важливим інструментом розуміння того, як у групах формується довіра, виникає підтримка та активізуються внутрішні ресурси людей, які пережили вимушене переміщення.

Інтерв'ю є незамінним методом у вивченні внутрішнього світу учасників груп самодопомоги. Воно дає можливість зрозуміти мотивацію участі, суб'єктивне відчуття користі групи, характер емоційних змін та труднощів, з якими стикаються люди. Напівструктуроване інтерв'ю є найбільш прийнятним у воєнних умовах, адже воно дозволяє досліднику поставити необхідні запитання, але водночас забезпечує респонденту свободу вираження думок.

Фокус–група також використовується у дослідженнях груп самодопомоги, однак її проведення вимагає особливої уваги до психологічного стану учасників. Хоча цей метод дозволяє зібрати колективні думки та виявити групові тенденції, він може створити дискомфорт, якщо тема є занадто травматичною. Тому застосування фокус–груп повинно здійснюватися лише

тоді, коли учасники готові до групової дискусії і перебувають у відносно стабільному емоційному стані.

Анкетування дозволяє зібрати кількісні дані щодо ефективності групи, рівня задоволеності учасників, змін у їхньому стані та потреб (Таблиця 1.3, Додаток А). Анкети повинні бути короткими та простими, аби не викликати додаткового психологічного напруження. У воєнних умовах особливе значення має онлайн–формат анкетування, який дозволяє охопити ширшу аудиторію та гарантувати анонімність.

Ще одним методом є аналіз документів, який охоплює вивчення внутрішніх матеріалів групи: звітів, записів зустрічей, описів діяльності. Це дозволяє досліднику отримати об’єктивне уявлення про структуру, організацію та розвиток групи. У деяких випадках застосовується кейсовий метод, який передбачає глибоке вивчення конкретної групи самодопомоги як унікального соціального явища. Узагальнення методів представлено в таблиці 1.4., Додаток А.

Застосування зазначених методів у роботі з людьми, які пережили травматичні події, має ґрунтуватися на принципі мінімального втручання, що передбачає максимально делікатний і уважний підхід до збору інформації. Дослідник повинен усвідомлювати, що навіть найніжніше запитання або випадкове обговорення пережитого може впливати на емоційний стан респондентів, викликати стрес або повторне проживання травматичного досвіду. Тому важливо підтримувати баланс між необхідністю отримати достовірні дані та збереженням психологічного комфорту учасників, враховувати їхні межі та готовність ділитися інформацією, а також проявляти чутливість до невербальних сигналів, які можуть свідчити про дискомфорт або напруження.

Особливу увагу слід приділяти формулюванню питань і способам їх подання, уникаючи надмірної деталізації болючих подій або нав’язування тем, які можуть спричинити повторне емоційне травмування. Дослідник має будувати комунікацію на основі взаємоповаги та довіри, створюючи безпечне

середовище, де учасники відчувають, що їхні переживання цінуються і не будуть використані у шкідливий спосіб. Такий підхід сприяє не лише отриманню якісних даних, а й мінімізації негативного впливу дослідження на психологічний стан респондентів, що є критично важливим у роботі з уразливими категоріями населення.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває принцип гнучкості дослідницького процесу, адже традиційні підходи часто виявляються непридатними через постійну зміну обставин. Переселенці та інші учасники досліджень можуть змінювати місце проживання, стикатися з безпековими ризиками, мати нестабільний графік або переживати стресові ситуації, що робить неможливим суворе дотримання початкового плану роботи. Дослідник має бути готовий оперативно реагувати на ці зміни, переглядати методи збору даних та способи взаємодії з учасниками, щоб забезпечити безпеку і комфорт респондентів, а також отримати достовірну інформацію в умовах невизначеності.

Важливим аспектом організації дослідницької діяльності у таких умовах є мінімізація додаткового навантаження на учасників та врахування їхніх поточних потреб і можливостей. Це передбачає гнучке планування зустрічей, зміну форматів взаємодії, адаптацію питань та способів комунікації до конкретної ситуації, а також уважне ставлення до сигналів стресу чи дискомфорту з боку респондентів. Такий підхід дозволяє не лише збирати необхідні дані, а й підтримувати учасників у складних умовах, демонструючи повагу до їхніх обставин і знижуючи ризики додаткового психологічного або організаційного тиску.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що вивчення груп самодопомоги як технології соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у реаліях воєнного стану потребує не лише високого рівня наукової компетентності, а й чутливого та відповідального підходу до учасників дослідження. Такі групи виконують важливу функцію підтримки та соціальної інтеграції, тому дослідник має враховувати складність емоційного стану респондентів і

мінливість зовнішніх умов. У цьому контексті критично важливо застосовувати методи, які дозволяють збирати інформацію без шкоди для психологічного комфорту учасників, забезпечуючи водночас достовірність і повноту отриманих даних.

Використання наукових принципів, таких як етичність, системність, суб'єктність та міждисциплінарність, дає змогу глибоко та всебічно аналізувати діяльність груп самодопомоги. Принцип етичності передбачає безпеку, конфіденційність та повагу до особистого досвіду кожного учасника, тоді як системний підхід дозволяє розглядати групу як організовану структуру, взаємозв'язки в якій впливають на соціальну адаптацію її членів. Суб'єктний підхід забезпечує врахування індивідуальних особливостей та потреб переселенців, а міждисциплінарність сприяє комплексному розумінню проблеми, поєднуючи знання з психології, соціології, педагогіки та інших галузей.

У підсумку дослідження груп самодопомоги стає не лише науково цінним процесом, але й практично корисним інструментом для вдосконалення підтримки внутрішньо переміщених осіб. Воно дозволяє виявляти ефективні механізми адаптації, оцінювати потреби учасників та пропонувати заходи, що знижують рівень стресу, покращують соціальну інтеграцію та відновлюють відчуття стабільності та безпеки. В цілому, наукове вивчення цих груп сприяє не лише розширенню академічних знань, а й безпосередньо підтримує людей, які пережили вимушене переселення, втрати та невизначеність у воєнний період.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Групи самодопомоги як форма соціально–психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Групи самодопомоги як форма соціально–психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб становлять важливий інструмент подолання кризових життєвих ситуацій, спричинених вимушеним переселенням, втратою домівки, зміною соціального оточення та відчуттям невизначеності. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні саме такі групи стають одним із найбільш доступних та ефективних механізмів стабілізації емоційного стану, відновлення психологічних ресурсів і посилення здатності людини адаптуватися до нових обставин. Їхня сутність базується на створенні безпечного простору, де учасники можуть відкрито висловлювати свої переживання, отримувати підтримку від людей з подібним досвідом і поступово відновлювати почуття контролю над власним життям. Особливість груп самодопомоги полягає в тому, що вони взаємно підтримувані самими учасниками, а не фахівцями, хоча інколи професіонали можуть виконувати роль фасилітаторів або консультантів, забезпечуючи організаційний чи методичний супровід. Такий формат знижує відчуття ієрархічності, створює атмосферу рівності та довіри, сприяє формуванню активної позиції кожного учасника [11].

Сутність груп самодопомоги пов’язана з переконанням, що людина є носієм власних ресурсів і може ефективно долати труднощі за умови наявності емпатійного, підтримувального оточення. Для внутрішньо переміщених осіб це має особливе значення, адже досвід втрати дому, соціальних зв’язків, роботи та звичного середовища часто супроводжується почуттям безсилля та фрустрації.

В умовах групи люди знаходять розуміння, адже кожен присутній переживає схожі труднощі, а це знижує рівень самоізоляції та стигматизації. Група створює умови для відновлення суб'єктності: учасники починають відчувати, що вони не лише отримують допомогу, але й можуть бути корисними іншим, що сприяє внутрішньому зміцненню, формуванню впевненості та поверненню мотивації до активних дій. Важливою складовою сутності груп самодопомоги є добровільність участі, що забезпечує щирість взаємодії та підсилює почуття особистої відповідальності за власний психологічний стан.

Функції груп самодопомоги для внутрішньо переміщених осіб охоплюють кілька взаємопов'язаних напрямів, кожен із яких спрямований на підвищення психологічної стійкості та соціальної інтеграції. Насамперед групи виконують емоційно–підтримувальну функцію, оскільки забезпечують можливість безпечного висловлення страхів, болю, тривоги, гніву та інших переживань, які часто залишаються непоміченими у повсякденному житті. Через емоційне розвантаження зменшується рівень напруги, а учасники поступово набувають здатності краще контролювати власні стани. Важливим є також інформаційний вимір діяльності груп: внутрішньо переміщені особи часто не мають повного доступу до актуальних відомостей щодо соціальних виплат, медичної допомоги, можливостей працевлаштування чи навчання. У межах групи вони обмінюються корисною інформацією, що сприяє підвищенню рівня обізнаності та можливостей успішної адаптації [12]. Крім того, групи самодопомоги мають соціально–інтеграційну функцію, адже сприяють формуванню нових соціальних зв'язків, які частково компенсують втрату звичного оточення та захищеності. Спільні обговорення, взаємна підтримка та участь у мікро–проєктах групи поступово перетворюють незнайомих людей на спільноту, що зменшує рівень соціальної самотності і підсилює відчуття приналежності.

Додатково групи виконують функцію розвитку навичок подолання стресу, адже учасники вчаться усвідомлювати власні потреби, визначати ресурси, застосовувати різні техніки саморегуляції та конструктивної

комунікації. Через обмін особистим досвідом люди отримують приклади ефективних способів дій, які можна адаптувати до власних життєвих обставин. Важливо, що групи самодопомоги підсилюють мотиваційний компонент: вони формують у внутрішньо переміщених осіб розуміння того, що зміни можливі, а труднощі не є остаточними. Крім того, групи інколи відіграють роль інструменту адвокації інтересів своїх учасників: об'єднавшись, люди можуть спільно звертатися до органів влади чи громадських організацій із запитами щодо покращення умов проживання або доступу до соціальних послуг. Така колективна активність суттєво підвищує відчуття власної значущості та здатності впливати на соціальні процеси.

Принципи діяльності груп самодопомоги становлять підґрунтя їх успішного функціонування та забезпечують стабільність психологічного середовища. Одним із найважливіших принципів є добровільність: кожен учасник долучається до групи за власним бажанням, а відмова від подальшої участі не має жодних негативних наслідків. Це гарантує відсутність тиску та створює атмосферу, у якій люди відкриваються природно, а не через зовнішні вимоги. Наступним важливим принципом є рівність. Усі учасники мають однакові права та можливості, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи особистого досвіду. Відсутність ієрархії сприяє тому, що кожен голос звучить важливо, а кожен досвід визнається цінним. Рівність у групі допомагає усунути бар'єри, які часто виникають у формальних структурах допомоги, і створює умови для більш глибокої та щирої взаємодії.

Одним із основних принципів груп самодопомоги є конфіденційність, яка набуває особливої важливості у контексті обговорення особистих переживань, травм, втрат та інтимних аспектів життя учасників. Гарантія того, що інформація, озвучена у групі, не вийде за її межі, створює безпечне середовище, у якому люди можуть відкрито ділитися своїми думками та почуттями, не побоюючись осуду чи розголошення. Це відчуття безпеки є фундаментальним для ефективної взаємодії, адже лише за умов захищеності учасники можуть повністю зануритися у процес обговорення, відверто висловлювати емоції та

розкривати свій досвід, що, у свою чергу, сприяє психологічній розвантаженості та поступовій адаптації до нових життєвих умов.

Принцип взаємності в групах самодопомоги формує унікальну атмосферу підтримки, у якій кожен учасник не лише отримує допомогу, а й сам має змогу надавати її іншим. Такий підхід перетворює групу на живий організм, де взаємодія базується на активному обміні досвідом, емоційною підтримкою та практичними порадами. Взаємність сприяє формуванню довіри та спільного почуття відповідальності, що є неможливим у традиційних моделях «фахівець–клієнт», де допомога має односторонній характер. У результаті учасники відчувають власну значущість у процесі групової роботи, а це підвищує їхню мотивацію, активність і впевненість у здатності впливати на власне життя та підтримувати інших [13].

Не менш важливим є принцип недирективності, який передбачає відсутність жорсткого керівництва або нав’язування готових рішень. Учасники самі визначають теми для обговорення, темп роботи та пріоритети, що дозволяє їм працювати у комфортному режимі та розвивати навички самостійного прийняття рішень. Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої автономії та відповідальності за власні дії, а також дає можливість експериментувати з різними способами вирішення проблем, знаходити власні ресурси та стратегії подолання труднощів. В умовах воєнного стану та вимушеного переселення саме недирективна модель забезпечує гнучкість і адаптивність, необхідну для ефективної психологічної підтримки та соціальної інтеграції учасників.

У діяльності груп самодопомоги надзвичайно важливим є принцип толерантності та поваги до різноманіття, адже внутрішньо переміщені особи приходять до групи з дуже різними життєвими досвідами, переконаннями, цінностями та рівнем психологічної травматизації. Кожен учасник може мати власну точку зору на події, що відбулися, або на спосіб вирішення проблем, і група має залишатися безпечним простором, де ці відмінності сприймаються без осуду. Забезпечення атмосфери взаємної поваги дозволяє людям відчувати себе прийнятими та зрозумілими, що зміцнює групову згуртованість, формує

довіру між учасниками та створює емоційний комфорт, необхідний для відкритого обговорення особистих переживань і розвитку навичок самопідтримки.

Принцип відповідальності є важливим елементом організації групової роботи, оскільки він передбачає, що кожен учасник усвідомлює свою роль у підтримці конструктивної взаємодії. Відповідальність проявляється у прагненні бути активним, чесним у висловлюваннях та уважним до потреб інших, що допомагає підтримувати порядок і дисципліну у групі. Такий підхід зменшує ризик хаосу, уникнення участі або домінування окремих осіб, забезпечує рівні можливості для всіх учасників висловлюватися та отримувати підтримку. У підсумку, усвідомлена відповідальність учасників сприяє більш ефективній роботі групи, зміцненню соціальної взаємопідтримки та створенню стійкого емоційного середовища, у якому кожен може відчути себе важливим і почутим.

Отже, групи самодопомоги відіграють важливу роль у системі соціально–психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні, особливо в умовах воєнного стану та постійної невизначеності. Вони створюють унікальний простір, де кожен учасник відчуває себе рівним серед інших, отримує можливість бути почутим і зрозумілим, а також ділитися власним досвідом без страху осуду чи дискримінації. Емпатія та взаємна підтримка стають фундаментом такої взаємодії, формуючи довіру між учасниками та забезпечуючи психологічну безпеку, яка є критично важливою для людей, що пережили травматичні події та вимушене переселення.

Функції груп самодопомоги охоплюють кілька взаємопов’язаних аспектів, що сприяють комплексній соціально–психологічній підтримці учасників. Вони допомагають у емоційному відновленні, дозволяючи людям поступово справлятися зі стресом, тривогою та почуттям втрати, що супроводжують переселення. Одночасно групи сприяють соціальній адаптації, надаючи можливість налагоджувати нові соціальні контакти, обмінюватися досвідом і інформацією про доступні ресурси та практичну допомогу. Крім того, через взаємодію в групі учасники розвивають психологічну стійкість і

навички самопідтримки, що допомагає їм ефективніше долати повсякденні труднощі та підвищує їхню здатність до самостійного прийняття рішень у складних життєвих обставинах.

Принципи діяльності груп самодопомоги – конфіденційність, взаємність, недирективність, толерантність і відповідальність – забезпечують ефективність та безпечність взаємодії, створюючи стабільну основу для групової роботи. У сучасних умовах війни та масштабного переселення такі групи не лише допомагають людям справлятися з психологічними наслідками, а й виступають осередками формування нових спільнот. Ці спільноти стають платформами для соціальної солідарності, взаємної підтримки та обміну досвідом, що дозволяє учасникам відчувати свою значущість і причетність до чогось більшого, ніж особистий процес відновлення, створюючи тим самим довготривалий ефект соціальної інтеграції та психологічного зміцнення.

2.2. Зарубіжний досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами через групи самодопомоги

Зарубіжний досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами демонструє, що групи самодопомоги є одним із найефективніших механізмів психосоціальної підтримки, стабілізації емоційного стану, відновлення базових соціальних навичок та інтеграції людей, які пережили вимушені переселення. Провідні міжнародні організації, серед яких Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), Міжнародна організація з міграції (IOM), Міжнародний комітет Червоного Хреста (Red Cross) та Дитячий фонд ООН (UNICEF), накопичили значний досвід у створенні, підтримці та супроводі таких груп у різних регіонах світу. Кожна з цих організацій застосовує власні підходи та моделі, зумовлені специфікою їхнього мандату, культурними особливостями країн, де вони працюють, а також типом кризових ситуацій, що призвели до переміщення населення.

Групи самодопомоги у міжнародній практиці розглядаються не лише як форма психологічної підтримки, але і як інструмент соціальної мобілізації, розширення можливостей та формування стійких громад на основі взаємної підтримки. Вони дозволяють внутрішньо переміщеним особам відновлювати почуття гідності, контролю та соціальної включеності, що є особливо важливим у ситуаціях затяжних конфліктів, природних катастроф чи антропогенних криз. Досвід UNHCR, IOM, Red Cross та UNICEF показує, що ефективність таких груп залежить від поєднання психологічних інструментів, культурної адаптації, партнерства з місцевими громадами та здатності враховувати різноманітність потреб переміщених людей – від емоційної підтримки до практичної допомоги у відновленні життєвих навичок [14].

UNHCR приділяє особливу увагу розвитку громад, у межах яких формуються групи самодопомоги, спрямовані на підтримку людей, що пережили травматичні події та були змушені залишити свої домівки через конфлікти або переслідування. Основним акцентом є створення концепції «community–based protection», яка передбачає активну участь самих переселенців у організації та функціонуванні груп підтримки. Такий підхід дозволяє людям відчувати власну значущість у процесі відновлення, розвивати навички самостійного прийняття рішень і зменшувати залежність від зовнішньої допомоги. Крім того, він сприяє формуванню цілісних спільнот, здатних самоорганізовуватися, створювати неформальні мережі підтримки, вирішувати внутрішні проблеми та сприяти інтеграції в місцеві громади, що особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб, які часто стикаються з почуттям ізоляції та відчуження.

Групи, організовані UNHCR, орієнтовані на уразливі категорії населення, такі як жінки, діти, літні люди та люди з інвалідністю, забезпечуючи їм доступ до спеціалізованої підтримки та ресурсів. У багатьох країнах ці групи виконують не лише психологічну або соціальну функцію, а й стають інформаційними хабами, платформами для розвитку практичних навичок та навіть середовищами для формування місцевих ініціатив і спільних проєктів.

Завдяки такій організації учасники груп мають можливість обмінюватися досвідом, отримувати необхідну інформацію щодо послуг і ресурсів, а також брати участь у розвитку власних спільнот, що підвищує їхню автономію та соціальну активність, одночасно зміцнюючи почуття спільності та взаємної підтримки.

ІОМ активно використовує групи самодопомоги як важливий елемент програм стабілізації, реінтеграції та розвитку психосоціальної стійкості серед внутрішньо переміщених осіб та постраждалого населення. Одним із центральних аспектів практики ІОМ є поєднання психологічної підтримки з розвитком практичних навичок самозабезпечення та економічної активності. Такий підхід дозволяє не лише зменшувати рівень стресу та тривоги у учасників, а й надає їм інструменти для відновлення власної економічної незалежності, що є важливою складовою соціальної адаптації та інтеграції. Завдяки цьому люди отримують можливість одночасно розвивати особисті ресурси, брати активну участь у власному відновленні та сприяти покращенню умов життя в своїй спільноті [15].

У багатьох країнах, що пережили збройні конфлікти або масштабні переміщення населення, ІОМ створює так звані «community resilience groups», які поєднують функції груп підтримки з ініціативними командами для розвитку громади. Учасники таких груп не лише отримують соціальну та психологічну підтримку, а й беруть активну участь у вирішенні локальних проблем, розвитку соціального капіталу та формуванні локального лідерства. Взаємодія з місцевими органами влади та іншими зацікавленими сторонами забезпечує сталість і ефективність таких ініціатив, дозволяючи групам продовжувати функціонувати навіть після завершення безпосередньої підтримки з боку ІОМ. У результаті такі програми не лише стабілізують емоційний стан учасників, а й сприяють відбудові громад, формуванню спільнот, здатних до самоорганізації, та зміцненню соціальної згуртованості на місцевому рівні.

Red Cross має багаторічний досвід роботи з переміщеними особами у країнах, що постраждали від конфліктів, природних катастроф або економічних

криз, що дозволяє організації ефективно поєднувати надання гуманітарної допомоги з психосоціальною підтримкою. Особливість підходу Червоного Хреста полягає у створенні безпечного простору, де учасники груп самодопомоги можуть відновлювати емоційну рівновагу та долати наслідки травматичних подій. Ці групи не обмежуються лише психологічною підтримкою: вони стають майданчиками для навчання навичкам подолання стресу, саморегуляції та ефективної взаємодії в умовах постійної загрози або невизначеності. Такий комплексний підхід дозволяє людям не лише адаптуватися до нових життєвих обставин, а й відчувати свою значущість та здатність впливати на власне життя [16].

У багатьох країнах Червоний Хрест реалізує програми «peer–to–peer support», де переселенці підтримують одне одного на основі спільного досвіду та розуміння подібних труднощів. Така взаємодія формує відчуття солідарності та довіри, що є надзвичайно важливим для психологічного відновлення людей, які пережили втрату, травму або вимушене переселення.

UNICEF приділяє особливу увагу роботі з дітьми та сім'ями, тому групи самодопомоги, організовані цією організацією, орієнтовані на підтримку дитячого розвитку, зміцнення сімейних взаємин та подолання психологічних наслідків травматичних подій. Такі групи створюють безпечний простір, де діти та їхні батьки можуть отримувати емоційну підтримку, обмінюватися досвідом і долати стрес у колі людей із подібними переживаннями. Особлива увага приділяється розвитку навичок соціальної взаємодії, емоційної регуляції та підтримки позитивних сімейних практик, що сприяє зміцненню емоційної стабільності та формуванню відчуття безпеки у дітей і дорослих.

Групи самодопомоги UNICEF інтегровані в програми «child–friendly spaces» та «family support centres», що дозволяє поєднувати психологічну підтримку з освітніми, мистецькими та розвивальними активностями, створюючи комплексний підхід до відновлення дітей і сімей. Важливим елементом організації таких груп є підготовка фасилітаторів із числа самих переселенців, що забезпечує сталість програм, підвищує рівень довіри та

залученості учасників, а також підсилює позитивний вплив на громаду в цілому. Завдяки такому підходу програми UNICEF не лише допомагають дітям і їхнім родинам справлятися з наслідками переселення та травм, а й сприяють розвитку соціальної згуртованості та самостійності в громадах, де функціонують ці групи [17].

Для узагальнення основних особливостей підходів цих організацій доцільно подати їх у вигляді таблиці 2.1, додаток Б.

Досвід міжнародних організацій показує, що ефективні групи самодопомоги для внутрішньо переміщених осіб формуються за умови поєднання психологічних, соціальних та освітніх компонентів. Такі групи не обмежуються лише обговореннями емоційного стану учасників, а включають практичні елементи, спрямовані на відновлення навичок, здобуття інформації, розвиток довіри та створення нових соціальних зв’язків. У багатьох випадках групи стають платформами для формування мікропроєктів громад, спрямованих на покращення умов життя, відновлення інфраструктури або організацію локальної взаємодопомоги.

Особливим елементом зарубіжного досвіду є використання культурно адаптованих підходів. Міжнародні організації враховують традиції, роль сім’ї, релігійні особливості, структуру місцевої громади та рівень соціальної довіри. Це дозволяє створювати групи, які не суперечать місцевим цінностям, а органічно вписуються в реалії конкретної країни чи регіону. Так само враховується рівень травматизації населення, що визначає інтенсивність психологічної роботи, структуру зустрічей та вибір інструментів.

Багато програм UNHCR, IOM, Red Cross і UNICEF ґрунтуються на принципі залучення самої спільноти до співуправління групами. Це означає, що учасники не лише відвідують групи, але й беруть участь у їхньому плануванні, організації, модерації та поширенні інформації про діяльність. Такий підхід підсилює почуття відповідальності та сприяє становленню нових лідерів, які здатні підтримувати сталість програми навіть після завершення роботи міжнародних спеціалістів.

Ще одним важливим аспектом роботи з переселенцями є особлива увага до уразливих груп населення, які потребують додаткової підтримки через підвищений ризик соціальної ізоляції, психологічного стресу та дискримінації. Організації, такі як UNHCR та UNICEF, виділяють значні ресурси на допомогу дітям, жінкам, що пережили гендерне насильство, людям з інвалідністю та літнім переселенцям. Групи самодопомоги для цих категорій створюють безпечне середовище, де учасники можуть відчувати себе почутими, підтриманими та зрозумілими, що сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття власної значущості в умовах стресових обставин. Такий підхід забезпечує не лише психологічну підтримку, а й соціальну інтеграцію, допомагаючи людям відновлювати контакт із громадою та будувати нові соціальні зв’язки.

У межах цих груп впроваджуються спеціальні модулі, спрямовані на комплексне відновлення та розвиток учасників. Вони включають заходи, що допомагають відновити самооцінку, адаптуватися до нових життєвих умов, знизити ризик емоційного вигорання та подолати наслідки травми.

ІОМ концентрується на забезпеченні зв’язку між групами самодопомоги та місцевою економікою, сприяючи розвитку дрібного бізнесу, навчальних програм і професійної реінтеграції. Це забезпечує комплексний підхід і дає можливість учасникам груп не лише отримати психологічну підтримку, але й розширити власні життєві перспективи. Групи Red Cross, у свою чергу, мають сильний компонент кризової підтримки, що робить їх ефективними у регіонах тривалих або повторюваних надзвичайних ситуацій.

Для кращого розуміння специфіки діяльності міжнародних організацій доцільно узагальнити основні елементи їхніх практик у таблиці 2.2, додаток Б.

Загалом зарубіжний досвід показує, що групи самодопомоги стають ефективними тоді, коли вони поєднують індивідуальну підтримку та колективну взаємодію, враховують культурні й соціальні особливості спільноти, орієнтовані на довготривалий ефект, а не на разові інтервенції,

включають учасників до ухвалення рішень, поєднують психологічні та практичні компоненти.

Загалом, практики міжнародних організацій, таких як UNHCR, IOM, Red Cross та UNICEF, створюють міцну основу для розробки ефективних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб. Ці програми орієнтовані на комплексне відновлення психологічного та соціального благополуччя, що включає стабілізацію емоційного стану, відновлення соціальних функцій, розвиток навичок самопідтримки та створення умов для ефективної інтеграції у нове середовище. Використання груп самодопомоги, принципів взаємності, недирективності, конфіденційності та поваги до різноманіття дозволяє одночасно підтримувати індивідуальний розвиток переселенців і формувати згуртовані спільноти, здатні самоорганізовуватися та взаємно підтримувати своїх членів. Завдяки цьому внутрішньо переміщені особи отримують можливість відновлювати власні ресурси, долати психологічні наслідки травми та знову відчувати себе частиною активного соціального середовища.

Досвід зазначених організацій може бути ефективно адаптований до українського контексту, з урахуванням особливостей культури, масштабів внутрішнього переселення та поточних потреб суспільства у воєнний період. Це передбачає розробку програм, які поєднують психологічну та соціальну підтримку з практичною допомогою, розвитком навичок самозабезпечення та активною участю переселенців у житті громади. Адаптація такого досвіду дозволяє не лише забезпечити ефективну підтримку окремих осіб, а й сприяти формуванню стійких громад, здатних реагувати на виклики війни, підтримувати один одного та забезпечувати довготривалу соціальну згуртованість, що є критично важливим для відновлення та розвитку українського суспільства в умовах нестабільності.

2.3. Український досвід реалізації груп самодопомоги як засобу соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах військового стану

Український досвід впровадження груп самодопомоги для внутрішньо переміщених осіб набув особливої актуальності після 2014 року, коли збройна агресія проти України спричинила масове вимушене переміщення населення. Після початку повномасштабного вторгнення 2022 року масштаби внутрішньої міграції значно зросли, що створило безпрецедентний запит на нові форми соціально–психологічної підтримки. За таких умов групи самодопомоги стали не лише інструментом емоційного відновлення, але й одним із основних механізмів стабілізації побуту, підтримки соціальних зв’язків, інтеграції у нові громади та подолання наслідків воєнної травми.

В Україні групи самодопомоги розвивалися в декількох напрямах, що охоплюють державні ініціативи, громадський сектор, освітні та університетські програми, роботу волонтерських центрів і релігійних громад. Особливо важливою рисою української моделі стало поєднання офіційної системи соціального захисту з активністю громадянського суспільства, яке виявило високу здатність до самоорганізації у кризових умовах. Завдяки цьому групи самодопомоги в Україні стали гнучким соціальним інструментом, адаптованим до потреб різних категорій переселенців – людей, які втратили домівки, сімей, що пережили розлуку, молоді, дітей, ветеранів та осіб, що пережили бойові дії.

На державному рівні формування груп самодопомоги інтегрується у ширший контекст соціальної політики щодо підтримки внутрішньо переміщених осіб. Міністерство соціальної політики, територіальні центри соціальних служб, центри надання соціальних послуг громад та місцеві адміністрації стали основними платформами, де активно впроваджуються групові програми підтримки. Значна увага приділяється розвитку психологічної допомоги ВПО через роботу штатних психологів та соціальних працівників, які проходять спеціальні тренінги щодо роботи з травмою та ведення груп у кризових ситуаціях. У багатьох громадах створені простори взаємодопомоги, де

переселенці можуть об’єднуватися довкола спільних потреб, отримувати інформаційну підтримку та брати участь у групових заняттях, присвячених відновленню життєвих навичок, адаптації та інтеграції у нову спільноту [18].

У державних програмах особливе місце займають групи, орієнтовані на роботу з жінками, дітьми та людьми похилого віку, оскільки ці категорії найбільш вразливі до наслідків війни. Деякі громади впроваджують групи самодопомоги як частину соціального супроводу сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах. Наприклад, у центрів соціальних служб поширеною практикою є проведення зустрічей із психологами для батьків–переселенців, які стикаються з емоційним виснаженням, труднощами виховання дітей в умовах невизначеності та переживанням втрати звичного середовища. Такі групи допомагають формувати навички конструктивного спілкування, стабілізувати емоційний стан і знайти нові ресурси для подолання щоденних труднощів.

Громадський сектор відіграє чи не найважливішу роль у розвитку груп самодопомоги в Україні. З 2014 року волонтерські та неурядові організації створили широкий спектр програм для внутрішньо переміщених осіб, які часто стають основою для неформальних груп взаємопідтримки. Розмаїття таких ініціатив зумовлене активністю українського громадянського суспільства, його здатністю до швидкого реагування та гнучкого планування роботи.

Серед громадських організацій, що активно впроваджують групи самодопомоги, можна виділити численні благодійні фонди, центри психосоціальної підтримки, ініціативні волонтерські об’єднання та жіночі правозахисні організації. У межах цих програм групи створюються не лише для психологічної підтримки, але й для розвитку професійних навичок, творчої самореалізації, повернення до активного соціального життя та налагодження комунікації з місцевими мешканцями.

Багато громадських ініціатив орієнтовані на довготривале відновлення внутрішньо переміщених осіб. Наприклад, у різних регіонах України стали поширеними арт–терапевтичні групи, де переселенці можуть використовувати

творчість для вираження емоцій, зниження рівня стресу та формування нових соціальних зв'язків. У деяких громадах працюють групи, орієнтовані на взаємопідтримку жінок, які пережили втрату домівки або розлуку з членами сім'ї. Такі групи допомагають не лише подолати психологічні наслідки травми, але й об'єднати жінок задля розвитку спільних ініціатив, спрямованих на покращення якості життя.

Особливе місце серед українських громадських ініціатив займають проєкти, що працюють з ветеранами та їхніми сім'ями. ВПО, які пережили бойові дії, часто мають специфічні психологічні потреби, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом, підвищеною тривожністю, труднощами адаптації та порушенням соціальних зв'язків. Групи самодопомоги для ветеранів–переселенців стають платформою для обміну досвідом, відновлення відчуття спільності та формування ефективних стратегій подолання щоденного стресу. Вони часто поєднують елементи психологічної підтримки, фізичної реабілітації та соціальних ініціатив [19].

Освітні заклади України також стали важливими центрами формування груп самодопомоги. Університети, школи, коледжі та освітні хаби організовують такі групи для підтримки студентів і учнів, які були змушені покинути свої домівки внаслідок війни. Важливим завданням освітніх інституцій є забезпечення безпечного й підтримуючого середовища, де молодь може адаптуватися до нових умов навчання, знайти нових друзів і встановити стабільні соціальні зв'язки.

Університети створюють психологічні центри, де студенти–переселенці можуть отримати індивідуальну та групову підтримку. Особлива увага приділяється роботі з молоддю, яка пережила втрати, травматичні події або розлуку з родиною. Групи самодопомоги у закладах вищої освіти часто включають елементи навчання навичкам стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту та формування навичок комунікації у новому соціальному середовищі. Важливо, що такі групи сприяють зниженню рівня ізоляції молоді, що особливо небезпечно у період адаптації.

Школи також впроваджують групи підтримки для дітей–переселенців. Психологи та соціальні педагоги проводять заняття, спрямовані на подолання тривожності, нормалізацію емоційного стану, розвиток навичок міжособистісної взаємодії та відновлення відчуття безпеки. У роботі з дітьми широко використовуються ігрові, арт–терапевтичні, комунікативні та психоосвітні методи, що дозволяє створювати безпечний простір для емоційного вираження та відновлення.

Важливим елементом українського досвіду є участь церковних та релігійних громад. У багатьох регіонах духовні центри та парафії стали місцями, де переселенці можуть отримати підтримку, поділитися переживаннями та долучитися до життя громади. Часто такі групи мають менш формальний характер, однак саме це робить їх привабливими для людей, яким важливі довіра, духовність та відчуття приналежності до спільноти [20].

Релігійні громади організовують групи, орієнтовані на духовну підтримку, обговорення життєвих труднощів, взаємодопомогу та спільні ініціативи для підтримки переселенців. Значна частина цих груп включає елементи психологічної підтримки, хоча вони реалізуються у більш неформальній формі. У багатьох громадах проводяться групи підтримки для жінок, сімейні зустрічі, молодіжні групи та ініціативи для літніх людей.

Основною рисою українського досвіду є високий рівень самоорганізації переселенців. У різних регіонах виникли самостійні групи взаємопідтримки, які створюються з ініціативи самих ВПО. Учасники таких груп часто об’єднуються навколо спільних інтересів, професійної діяльності, творчих напрямів або прагнення вирішувати проблеми свого повсякденного життя. У багатьох випадках саме такі ініціативи стають основою для створення громадських об’єднань, локальних волонтерських рухів та соціальних проєктів.

Український контекст також характеризується активним розвитком програм психосоціальної підтримки, що впроваджуються у співпраці з міжнародними організаціями. Завдяки партнерству з UNHCR, IOM, UNICEF, Red Cross, а також іншими гуманітарними структурами, українські громади

отримують навчання, матеріальну підтримку та методичні рекомендації щодо створення й ведення груп самодопомоги. Це дозволяє інтегрувати найкращі міжнародні практики у локальне середовище та адаптувати їх до потреб українського населення, враховуючи реалії війни.

Загалом український досвід показує, що групи самодопомоги виконують комплексні функції, сприяючи не лише психологічному відновленню, але й соціальній адаптації, формуванню нових соціальних зв'язків, відновленню відчуття власної дієздатності та розвитку громадянської активності. Вони стають інструментом інтеграції переміщених осіб у нові громади, підсилюють соціальний капітал та зміцнюють місцеві спільноти, які приймають переселенців.

Українська модель реалізації груп самодопомоги демонструє значну гнучкість, різноманітність форм та адаптивність до різних потреб переселенців. Поєднання державних програм, громадських ініціатив, освітніх проєктів і активності самих ВПО формує багатовимірну систему підтримки, яка реагує на соціальні виклики й створює умови для відновлення життєвої стабільності кожної людини, що пережила вимушене переміщення. В умовах воєнного стану такі групи стають важливим ресурсом стійкості всієї країни, оскільки допомагають мільйонам українців знаходити сили для адаптації, взаємодії, відновлення та побудови майбутнього.

РОЗДІЛ 3
ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ГРУП САМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВПО В РЕАЛІЯХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

3.1. Аналіз ефективності груп самодопомоги як засобу соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Соціальне дослідження було проведено протягом волонтерської діяльності авторки у Благодійній Організації «Благодійний Фонд «Вірити, Надіятися, Любити» і задіяло понад 100 респондентів, з них 75 % жінок і 25 % чоловіків, ВПО з Харківської, Донецької, Луганської, Запорізької та Херсонської областей.

Групи самодопомоги є однією з ключових технологій соціальної роботи.

Вони дозволяють людям об’єднуватися для взаємної підтримки. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні, які пережили втрату домівки, соціальних зв’язків і стабільності, такі групи стають важливим ресурсом адаптації до нових умов життя.

Завдяки поєднанню психологічної підтримки, соціальної інтеграції та практичної допомоги такі групи сприяють: зменшенню стресу та ізоляції, формуванню нових соціальних зв’язків, підвищенню рівня інформованості, активізації життєвої позиції, економічному відновленню. Ці дані вказані в Таблиці 3.1, додаток В.

Отримані дані показують, що для багатьох внутрішньо переміщених осіб групи самодопомоги стають не просто місцем зустрічей, а простором, де можна виговоритися, знайти підтримку й знову відчути себе частиною спільноти. Люди приходять туди за розумінням, корисною інформацією та можливістю не залишатися наодинці зі своїми труднощами. Однак важливо не лише знати, що мотивує ВПО долучатися до таких груп, — не менш значущим є питання, яких саме змін це допомагає досягти. Тому наступний етап аналізу присвячений

тому, як учасники оцінюють результативність роботи груп у різних сферах свого життя: від емоційного стану до соціальної активності й практичної ресурсності. Саме ці показники подано в Таблиці 3.2, Додаток В, де відображено основні напрями впливу груп самодопомоги.

Отримані дані чітко засвідчують високу оцінку ефективності груп самодопомоги самими учасниками. Найбільш значущим позитивним ефектом (82%) респонденти визначили поліпшення орієнтації в інформаційному середовищі, що критично важливо в умовах невизначеності. Це підкреслює роль групи як надійного та верифікованого джерела інформації, а не лише емоційної підтримки. Також зниження тривожності та стресу відзначили 78% опитаних, що підтверджує високий психологічний вплив регулярних зустрічей. Вагомим є факт, що 71% ВПО відчули підвищення почуття контролю над власним життям, втраченого внаслідок раптового переїзду. Це повернення суб'єктності є фундаментальним показником успішної соціальної та психологічної адаптації.

Розширення соціального кола і формування нових зв'язків позитивно оцінили 63% учасників, демонструючи успішну соціалізацію у нових громадах. Хоча показники залученості в громадські ініціативи (49%) та покращення можливостей працевлаштування (38%) є нижчими, вони все ж свідчать про потенціал групи як платформи для активізації та економічного відновлення. Ці показники вказують на необхідність посилення практичної, орієнтованої на дію компоненти в роботі груп. Результати дослідження не лише констатують значний терапевтичний та соціалізаційний ефект груп самодопомоги, але й виявляють зони для їхнього методичного вдосконалення.

Для того, щоб групи самодопомоги могли максимально реалізувати свій потенціал і стати більш стійкими та багатофункціональними в умовах воєнних викликів, їхня структура має бути більш гнучкою та цілеспрямованою.

Ефективність роботи групи помітно зростала тоді, коли до її діяльності долучалися місцеві волонтери та активні жителі громади. Їхня присутність створювала відчуття підтримки «своїх» і допомагала ВПО швидше влитися в

життя нової спільноти. Було також очевидно, що регулярність участі у зустрічах істотно впливала на результат: ті, хто приходив постійно, відчували більше стабільності й упевненості та швидше рухалися шляхом відновлення.

Респонденти відзначали, що найбільш корисними були ті зустрічі, де учасники не лише ділилися переживаннями, а й отримували практичні інструменти для саморегуляції, зниження тривоги та управління стресом. Вагому роль відігравало також те, що правила та формат роботи групи напрацьовувалися спільно – це давало кожному відчуття причетності й підвищувало мотивацію брати активну участь.

Отримані дані показують, що для якісної роботи груп самодопомоги у воєнних умовах потрібні не лише ентузіазм і щире бажання допомогти, а й чіткі методичні орієнтири. Саме тому доцільним є створення спеціального посібника для фасилітаторів — документа, який міститиме зрозумілі інструкції, рекомендації та інструменти для роботи з травмою, почуттям втрати, ізоляцією й невизначеністю.

Моменти, на які потрібно звертати увагу, при створенні груп самодомоги:

– професійний фасилітатор – тренер або соціальний працівник, який допомагає групі структурувати роботу;

– безпечна атмосфера – довіра та конфіденційність;

– регулярність зустрічей;

– співпраця з місцевою громадою та інституціями;

– розширення функцій групи (психосоціальна підтримка + навички + взаємодопомога + спільні проєкти).

Зрештою, сила груп самодопомоги полягає в їх здатності розвиватися разом з людьми, яким вони служать. Вони поступово переходять від простого емоційного підтримування до створення стабільного простору, де можна відновлюватися комплексно: психологічно, соціально й навіть економічно. Саме така еволюція робить їх по–справжньому ефективним інструментом у роботі з ВПО.

3.2. Розробка авторської моделі групи самодопомоги для роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах військового стану

Наступний етап дослідження природно випливає з усіх попередніх спостережень і висновків та пов’язаний із необхідністю ґрунтовної структуризації, професіоналізації та глибшої адаптації роботи груп самодопомоги до реальних умов життя внутрішньо переміщених осіб. Після аналізу вже наявних практик стало очевидно, що для підвищення ефективності потрібен не просто набір порад чи окремих інструментів, а цілісна, чітко розроблена модель, яка могла б стати опорою як для фахівців, так і для самих учасників.

Саме тому було сформульовано завдання створити авторську модель групи самодопомоги — документ і водночас концепцію, здатну задати напрям, запропонувати структуру, окреслити принципи та визначити способи реагування на складні ситуації (Додаток Є).

Очікувалось, що така модель стане методичним орієнтиром, який забезпечить системність, передбачуваність, високу результативність і дозволить фасилітатору почуватися більш упевнено у своїй ролі. Вона покликана посилити всі позитивні ефекти, на які вказували учасники дослідження, і водночас мінімізувати ті труднощі та недоліки, що проявились у процесі роботи реальних груп.

Модель також має включати детальні рекомендації щодо побудови зустрічей, поетапного ведення групи, взаємодії з учасниками, а також алгоритми кризового реагування — особливо важливі у час, коли багато людей продовжують жити у стані довготривалого стресу.

Таким чином, теоретичний аналіз, проведений у межах соціологічного дослідження, логічно переходить у практичну площину: результати осмислення стають фундаментом для створення інструменту, який може реально підвищити якість соціальної роботи в Україні в умовах війни.

Подальший розвиток моделі неможливий без урахування ширшого соціального контексту. Повномасштабне вторгнення спричинило масову хвилю внутрішнього переміщення, яка не має історичних аналогів у сучасній Україні. Люди були змушені залишити свої домівки, часто — поспіхом і без можливості взяти необхідні речі чи підготуватися морально. Вони втратили не лише дах над головою, а й відчуття стабільності, звичний ритм життя, коло друзів, соціальні опори, до яких зверталися у важкі моменти. Усе це призвело до глибокого емоційного виснаження, тривоги, невизначеності, а іноді й відчуття втрати себе. У таких умовах стало очевидним, що люди потребують не лише формальної допомоги чи консультацій, а й теплих, живих, людських взаємодій, які дозволяють відчути підтримку, повернути відчуття безпеки та пригадати, що життя може бути передбачуваним і підконтрольним хоча б у певних аспектах.

Саме тому групи самодопомоги набувають особливої ваги. Це не просто спосіб зібрати людей разом – це можливість створити середовище, у якому кожен може озвучити те, що хвилює, отримати відгук і розуміння, поділитися досвідом і почути історії тих, хто проходить через подібні труднощі. Групи стають своєрідним «острівцем стабільності» посеред хаосу, простором, де люди знову вчаться довіряти, відновлювати внутрішні сили, шукати опору в собі і в інших. Саме на це спрямована авторська модель магістрантки, описана в цій роботі: зробити процес роботи з ВПО не випадковим чи інтуїтивним, а таким, що має чітку логіку, внутрішню будову і здатність бути відтвореним у різних громадах країни.

Створення моделі спирається на три ключові підходи, що взаємно підсилюють один одного. Першим є психосоціальна підтримка — робота з емоційним станом учасників, допомога у проживанні тривоги, втрати, невизначеності, довготривалого стресу. Якщо людина протягом тривалого часу перебуває у стані напруження та нестабільності, їй необхідно мати можливість говорити про свої переживання та знаходити способи зменшити емоційний тиск. Учасники групи отримують таку можливість: вони можуть поділитися

історіями, отримати підтримку та опанувати техніки саморегуляції, що допомагають повернути відчуття внутрішнього контролю.

Другий підхід — соціальна інтеграція. Група самодопомоги стає середовищем, у якому поступово формуються нові соціальні зв'язки, з'являється відчуття приналежності та спільності. Людина, яка пережила раптове переселення, нерідко почувається відірваною від громади, у яку потрапляє. Саме група може допомогти подолати це відчуття самотності, створити горизонтальні зв'язки між переселенцями, а згодом — і між ВПО та місцевими мешканцями.

Третій підхід пов'язаний із практичними аспектами адаптації. Людям важливо не лише пережити емоційну кризу, а й відновити здатність діяти: знайти роботу, зорієнтуватися у соціальних сервісах, налагодити побут, отримати необхідну інформацію. Група може стати місцем, де ці навички відновлюються та зміцнюються завдяки спільним зусиллям.

Усі ці підходи збираються в одному головному завданні: створити безпечний, підтримувальний простір, де внутрішньо переміщені особи можуть відновити психологічну рівновагу, знайти людей, яким можна довіряти, та поступово адаптуватися до життя в новій громаді. Це не просто формат обговорень, а середовище, яке повертає людям відчуття власної цінності, сили та здатності долати труднощі.

Завдання моделі розгортаються у трьох взаємопов'язаних напрямах: психологічному, соціальному та практичному. Психологічний аспект допомагає зменшити рівень напруги та страху, соціальний — відновити контакти й відчути себе частиною середовища, практичний — розібратися з щоденними викликами, які постають перед людьми у новому житті. Разом вони утворюють цілісну систему підтримки, що враховує всі ключові сфери життя ВПО — від емоційного стану до соціальної активності й побутових питань.

Модель спрямована на широку і різноманітну аудиторію внутрішньо переміщених осіб: дорослих різного віку, сім'ї з дітьми, людей, які пережили різні форми втрат і дезінтеграції. Дуже часто груповий формат у цих умовах

стає м’якшим, природнішим способом повернутися до себе та соціуму, зробивши перший крок до відновлення.

Модель складається з кількох взаємопов’язаних компонентів.

Першим етапом є організаційно–підготовча робота. На цьому етапі формується група учасників, обговорюються принципи добровільності та конфіденційності, а фасилітатор отримує необхідну підготовку.

Другим елементом є створення безпечного середовища. Воно формується через взаємну повагу, чітко визначені правила, принцип «рівний — рівному», недирективне фасилітування та комфортний, емоційно нейтральний простір. Важливо, щоб учасники від самого початку відчули, що їхні переживання не будуть знецінені чи використані проти них.

Третім компонентом є психосоціальна підтримка. Зустрічі починаються з емоційного налаштування, після чого учасники отримують короткі пояснення щодо природи стресу, травматичних реакцій та адаптаційних фаз. Поступово вводяться техніки саморегуляції, дихальні вправи. Учасники можуть ділитися своїм досвідом у межах власного комфорту, отримуючи відгук і підтримку від інших.

Наступний четвертий компонент — це соціальна інтеграція. Група працює не лише як внутрішній простір, але й як місток до громади. Учасники отримують актуальну інформацію щодо можливостей працевлаштування, соціальних виплат, гуманітарних програм, медичних та психологічних сервісів. Іноді до групи запрошуються фахівці, волонтери або представники громадських установ. З часом виникають ініціативи, які об’єднують учасників навколо корисних справ, наприклад, створення маленьких волонтерських проєктів.

Практична взаємодопомога є логічним продовженням попереднього компоненту. Учасники починають підтримувати один одного на більш побутовому рівні: обмінюються речами, допомагають із житлом чи ремонтом, супроводжують до соціальних служб, організовують спільні закупівлі. Це не лише вирішує конкретні проблеми, а й відновлює в людей відчуття спроможності впливати на власне життя.

Окремий блок присвячений навчально–розвивальним заходам. Залежно від потреб групи це можуть бути тренінги з працевлаштування, цифрової грамотності, управління домашнім бюджетом або розвитку навичок самоорганізації. Для груп, де є батьки, можливими є зустрічі, присвячені адаптації дітей, пошуку ресурсів для їх емоційної стабільності та підтримки.

Ще одним важливим елементом моделі є супервізія фасилітатора. Регулярна супервізійна підтримка дозволяє спеціалісту зберігати професійну стабільність, запобігати вигоранню, аналізувати групову динаміку і своєчасно коригувати роботу.

Реалізація моделі проходить кілька послідовних етапів. На етапі формування групи учасники знайомляться між собою, визначають правила роботи та узгоджують очікування. Після цього настає період стабілізації, коли увага зосереджена на створенні довіри та зниженні емоційної напруги.

У процесі адаптації група переходить до розвитку навичок вирішення життєвих проблем, налагодження соціальних контактів і планування майбутніх змін. Згодом учасники починають ініціювати різні форми взаємодопомоги, створюють невеликі підгрупи за інтересами або потребами, реалізують невеликі спільні проєкти. Завершальний етап включає підбиття підсумків, обговорення прогресу, рефлексію та рекомендації щодо подальшої участі у громадських активностях або волонтерстві.

У роботі фасилітатор використовує інструменти відкритого обговорення, мозкового штурму та елементів арт–терапії.

Очікується, що учасники груп поступово знижуватимуть рівень стресу й напруги, відчуватимуть більше безпеки й контролю, здобуватимуть нові адаптивні навички та відновлюватимуть емоційну стійкість. Паралельно зміцнюються соціальні зв’язки, формується нове оточення, що сприяє включенню в життя громади. Практичні результати проявляються у підвищенні проінформованості щодо доступних ресурсів, відновленні професійної активності, розвитку життєвих навичок та участі у взаємодопомозі.

Запропонована авторська модель магістрантки, яка подана нижче в Рисунок 1, виконана на власному досвіді, демонструє, що найбільш ефективні інтервенції в умовах війни — це ті, що одночасно охоплюють психологічну, соціальну та практичну сфери. Така група здатна стати для внутрішньо переміщених осіб не лише місцем підтримки, але й простором відновлення, стабілізації та поступового повернення до активного життя. Вона створює можливість для людей знову відчути свою силу, знайти нові зв'язки, відкрити ресурси і зробити крок назустріч відновленню у реаліях, що постійно змінюються.

В рамках розробки авторської моделі проведення груп самодопомоги для ВПО, використовувались наступні методи:

– анкетування (анкета подана в Додатку Е);

– дискусії з фасилітатором;

– саморефлексія кожного учасника групи самодопомоги в рамках фінальної дискусії (Додаток)

Дана модель проведення груп самодопомоги створена нами орієнтуючись на досвід авторки, щодо організації та проведення груп самодопомоги у Львівській області (м. Дрогобич). Крім того, до створення моделі були залучені експерти-фасилітатори, що брали участь у проведенні груп самодопомоги. Для якіснішої візуалізації ми використовували ШІ-технології та програму редагування зображень Photoshop.

3.3. Рекомендації щодо впровадження груп самодопомоги у практику соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в громадах України.

Групи самодопомоги посідають важливе місце у сучасній соціальній роботі, оскільки представляють собою особливу форму організованої взаємопідтримки, у якій учасники на принципах рівності, добровільності та

конфіденційності обмінюються власним досвідом, емоційними ресурсами та практичними порадами.

Методологічно вони поєднують гуманістичний підхід, концепцію соціального навчання, теорію життєстійкості та фасилітаційні принципи взаємодії.

Для внутрішньо переміщених осіб, які пережили втрату звичного середовища, розрив соціальних зв'язків і значні життєві зміни, групи самодопомоги стають інструментом психологічної стабілізації й адаптації до нових умов.

Їхня роль проявляється у зниженні рівня стресу, подоланні відчуття ізоляції, формуванні безпечного простору для обговорення пережитого, а також у створенні нових соціальних зв'язків у приймаючих громадах.

Крім того, такі групи виконують важливу інформаційну функцію, забезпечуючи учасників знаннями про доступні послуги та ресурси, і водночас сприяють розвитку ініціативності, волонтерства та самозарадності, що суттєво впливає на відновлення життєвого контролю після пережитої кризи.

Успішне впровадження груп самодопомоги у громадах потребує належної організаційної структури та інституційного підґрунтя.

Громадам доцільно інтегрувати такі групи у систему соціальних послуг, зокрема закріплювати їх у місцевих програмах підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Важливо також визначати стандарти роботи, які забезпечуватимуть сталість і якість діяльності груп.

Ефективною практикою є створення міжсекторальних партнерств між соціальними службами, громадськими організаціями, освітніми та медичними установами, центрами зайнятості та релігійними громадами.

Це дозволяє поєднати різні ресурси та забезпечити ширший спектр можливостей для учасників.

Найкраще, коли група налічує від восьми до п’ятнадцяти осіб, що забезпечує баланс між можливістю висловитися та створенням активної групової динаміки.

Набір може проводитися через соціальні служби, координаційні центри для ВПО, освітні заклади, медичні установи, волонтерські організації та інформаційні ресурси громади. Важливою умовою є добровільність участі та інформована згода, що підсилює внутрішню мотивацію та формує атмосферу довіри. Не меншою є й потреба забезпечити безпечне середовище: приміщення має бути доступним, емоційно нейтральним та зручним.

На першій зустрічі учасники визначають правила взаємодії, де ключовими є конфіденційність, взаємоповага, відсутність оцінювальних суджень, право на мовчання та дотримання етичних норм.

Особливе значення у функціонуванні груп самодопомоги має роль фасилітатора або соціального працівника. Він не є лідером у традиційному розумінні, а виконує функцію модератора, який спрямовує групові процеси, створює атмосферу прийняття та підтримує безпечну динаміку. Фасилітатор повинен володіти знаннями у сфері кризової психології, методами стабілізаційних практик, техніками ненасильницької комунікації та вміти своєчасно реагувати на зміни емоційного стану учасників.

Важливими компетенціями є також здатність забезпечити включеність кожного учасника, надавати коротку та корисну психоедукацію, дотримуватися професійної етики та своєчасно проходити супервізію для запобігання професійному вигоранню.

Зміст роботи груп самодопомоги охоплює кілька взаємопов’язаних напрямів. Психосоціальна підтримка передбачає проведення емоційних «чек–інів», вправ стабілізацію, коротких психоедукаційних блоків щодо подолання стресу, тривоги та адаптації. Важливим є створення можливості для безпечного обговорення досвіду без тиску чи патологізації.

Крім того, зустрічі сприяють соціальній інтеграції: учасники обмінюються інформацією щодо виплат, можливостей працевлаштування,

доступу до медичних та психологічних послуг, житлових програм, а також можуть спілкуватися із запрошеними експертами — юристами, медиками, представниками органів влади.

Практична взаємодопомога є ще одним вагомим елементом, оскільки групи можуть ініціювати обмін речами, допомогу в догляді за дітьми, проведення побутових ремонтів, організацію спільних закупівель або благодійних акцій. Такі дії значно підвищують рівень соціальної активності та формують відчуття власної значущості. Важливим компонентом роботи груп є навчально–розвивальні модулі, спрямовані на формування навичок працевлаштування, фінансової грамотності, цифрових компетентностей, адаптації побуту та підтримки сімейних стосунків у новому середовищі. Для громад важливо створювати сприятливі умови для розвитку груп самодопомоги.

Ефективним є формування хабів, центрів взаємодії, відкритих бібліотечних і громадських просторів, де можуть проводитися зустрічі. Інформаційні кампанії допомагають пояснити мешканцям суть діяльності груп та знизити рівень можливих упереджень чи стигматизації. Активне залучення самих внутрішньо переміщених осіб до громадських подій, волонтерської діяльності, культурних і освітніх ініціатив сприяє формуванню відчуття належності та створює умови для стабільної інтеграції у нове середовище.

Окреме значення має моніторинг і оцінка ефективності роботи груп. Для цього можуть використовуватися короткі анкети, інтерв’ю, опитування рівня задоволеності та аналіз динаміки емоційного стану учасників. Показниками результативності є підвищення соціальної активності, зменшення рівня тривожності, розширення мережі соціальних контактів та зростання компетентності в подоланні повсякденних труднощів. Регулярний моніторинг дозволяє своєчасно коригувати роботу груп, визначати найбільш ефективні підходи та підтримувати якість надання соціальних послуг.

Успішні приклади діяльності груп самодопомоги можуть ставати моделями для інших громад, що тільки починають роботу з внутрішньо

переміщеними особами. Обмін досвідом між громадами дозволяє швидше впроваджувати нові підходи та уникати типових помилок. Підтримка з боку міжнародних організацій може посилити спроможність громад розвивати такі групи. Грантові програми та партнерські проєкти часто відкривають додаткові можливості для навчання учасників та оновлення матеріальної бази.

Важливо також забезпечувати інформаційний супровід діяльності груп через історії успіху, що мотивують інших людей долучатися. Поширення позитивних прикладів формує довіру та демонструє реальний вплив таких ініціатив на життя переселенців. Зростання участі переселенців у громадському житті сприяє розвитку взаємної поваги між місцевими жителями та новоприбулими. Завдяки цьому громади поступово стають більш згуртованими та стійкими до зовнішніх викликів.

Важливо також враховувати культурні відмінності та різний досвід учасників, щоби створити максимально комфортний простір. Фасилітатор може використовувати творчі методики — арттерапію, групові вправи — для полегшення спілкування.

Такі підходи допомагають учасникам краще виражати емоції та відновлювати внутрішню рівновагу. Групи самодопомоги можуть стати основою для розвитку нових громадських ініціатив, що підсилюють місцеве середовище. Соціальні служби повинні регулярно аналізувати зміни потреб учасників, щоб своєчасно оновлювати формати роботи. Включення переселенців у планування та управління групою посилює їхнє відчуття відповідальності та власної цінності.

У результаті групи самодопомоги стають не лише інструментом психологічної підтримки, а й важливою складовою побудови сильних та стійких громад.

Отже, згідно з отриманою в результаті досліджень інформації, були розроблені такі рекомендації:

– визнання важливості груп самодопомоги у системі сучасної соціальної роботи;

– забезпечення методологічної основи функціонування груп самодопомоги;

– використання груп самодопомоги як інструменту психологічної адаптації ВПО;

– посилення інформаційної та активаційної ролі груп самодопомоги;

– інтеграція груп самодопомоги в систему соціальних послуг громад;

– розроблення та запровадження стандартів роботи груп;

– формування міжсекторальних партнерств для підтримки діяльності груп;

– організація ефективного набору учасників та формування оптимального складу групи;

– створення безпечного середовища для роботи груп самодопомоги;

– забезпечення фахової роботи фасилітатора або соціального працівника;

– організація психосоціальної підтримки в межах груп;

– сприяння соціальній інтеграції внутрішньо переміщених осіб через групи;

– розвиток практичної взаємодопомоги між учасниками;

– впровадження навчально-розвивальних модулів у роботі груп;

– створення та розвиток простору для діяльності ГСД у громаді;

– проведення інформаційних кампаній для зниження стигматизації та підвищення довіри;

– заохочення активної участі ВПО у житті громади;

– проведення регулярного моніторингу та оцінки ефективності груп;

– поширення успішного досвіду між громадами;

– залучення міжнародної підтримки для розвитку груп самодопомоги;

– поширення історій успіху учасників для підвищення мотивації та довіри;

– урахування культурних особливостей та різного досвіду учасників;

– використання творчих методик у роботі груп;

– підтримка ініціатив, що виникають на базі груп самодопомоги;

– регулярний аналіз потреб учасників та оновлення формату роботи групи;

– спрямування роботи груп самодопомоги на формування стійких та згуртованих громад.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, присвячене аналізу роботи з внутрішньо переміщеними особами у реаліях воєнного стану та вивченню груп самодопомоги як інноваційного інструменту їхньої соціальної адаптації, дозволяє сформулювати комплексний, багаторівневий висновок, що узагальнює не лише результати теоретичного аналізу, а й широку соціальну, психологічну та гуманітарну перспективу цього надзвичайно актуального питання. У сучасних умовах російсько–української війни феномен внутрішнього переміщення став соціальним маркером епохи, а його масштаб, динамічність і глибина впливу на життя людей та громад вимагають абсолютно нового розуміння і нових підходів, які виходять за межі традиційної соціальної роботи.

У цьому дослідженні було з’ясовано, що внутрішньо переміщена особа у воєнний час є не лише носієм юридичного статусу, але й учасником складного процесу життєвого, психологічного та соціального перелаштування. Людина, що зазнала вимушеного переміщення, опиняється у стані множинних втрат: просторових, емоційних, економічних, культурних та навіть ціннісних. Переміщення руйнує не просто життєвий простір, воно руйнує структуру повсякденності, систему соціальних зв’язків і механізми ідентичності. ВПО опиняється у ситуації, де минуле втрачає свою матеріальну опору, а майбутнє стає невизначеним, що створює значну внутрішню напругу та потребує тривалого адаптивного процесу. Саме тому соціальна адаптація стає не лише соціальним завданням, а індивідуальним шляхом відновлення, який потребує м’яких, людяних і підтримувальних інструментів.

Одним із таких інструментів, що продемонстрував свою високу ефективність у воєнних умовах, стали групи самодопомоги. Їхній феномен виявився значно ширшим, ніж просто формат міжособистісної підтримки: це соціокультурний простір, у якому відбувається колективне відновлення, побудова солідарності, мобілізація внутрішніх ресурсів, взаємне навчання та переосмислення травматичного досвіду. Групи самодопомоги здатні охоплювати ті сфери життя ВПО, які залишаються поза увагою держави або

традиційних інституцій соціальної допомоги, тому що вони природно створюють простір для довіри, де людина не почувається підопічною, клієнтом або об’єктом допомоги, а відразу включається як рівноправний учасник процесу. Це принципово змінює модель допомоги, переводячи її з вертикальної у горизонтальну, а отже – більш людяну, стійку та ефективну.

У розгорнутому аналізі було показано, що групи самодопомоги впливають на процес адаптації ВПО на трьох основних рівнях. На індивідуальному рівні вони сприяють емоційному відновленню, зниженню тривожності, подоланню ізоляції та формуванню відчуття власної значущості. Людина, що пережила переміщення, отримує можливість вербалізувати свій досвід, побачити свою історію в контексті історій інших, знайти аналогії, відчути підтримку та співпереживання, що створює підґрунтя для відновлення внутрішньої стійкості. На міжособистісному рівні групи формують мережу соціальної підтримки, що стає новою основою для взаємодії у приймаючих громадах: люди знайомляться, обмінюються інформацією, вчаться довіряти одне одному, вчаться просити та надавати допомогу. На соціальному рівні групи самодопомоги виступають важливим механізмом інтеграції ВПО у громади, згуртовуючи їх навколо спільних проблем і рішень, сприяючи розвитку лідерства та соціальної активності.

Особливого значення набуває той факт, що групи самодопомоги об’єднують людей, які пройшли схожі життєві випробування. Це створює унікальний ефект дзеркала, у якому людина бачить не свою самотність, а свою приналежність до спільного досвіду. Саме це посилює ефект групової підтримки, перетворює групу на простір емоційної безпеки й формує передумови для подолання внутрішньої травми.

Дослідження зарубіжного досвіду UNHCR, IOM, Red Cross та UNICEF підтвердило, що групи самодопомоги давно використовуються як дієвий засіб підтримки людей, які постраждали від збройних конфліктів, природних катастроф, насильства та інших форм кризових ситуацій. Міжнародні моделі роботи базуються на підходах community–based protection та community

resilience, що спрямовані на посилення ролі громади, розвиток внутрішніх ресурсів та створення середовища, де людина має право впливати на власну долю. Українська практика, хоча й відносно нова у цьому контексті, демонструє високу адаптивність цих підходів. Вона поєднує міжнародні стандарти із власними традиціями солідарності, волонтерства та взаємодопомоги, які в Україні мають глибокі історичні корені.

Усі отримані результати цього дослідження переконливо доводять, що групи самодопомоги мають не лише підтримувальне, але й трансформаційне значення. Вони формують у внутрішньо переміщених осіб нову соціальну роль: з пасивного отримувача допомоги вони поступово перетворюються на активних учасників соціального процесу, на людей, здатних бути джерелом підтримки для інших, на громадян, які мають сили та ресурси впливати на розвиток своїх громад. Групи самодопомоги створюють передумови для формування нових горизонтальних зв’язків у суспільстві, що є особливо важливим у контексті війни, коли вертикальні інститути часто не встигають реагувати на виклики.

У перспективі післявоєнної відбудови групи самодопомоги можуть стати структурним елементом соціальної інфраструктури, перетворюючись на стабільні осередки громади. Їхній потенціал не обмежується підтримкою ВПО, оскільки моделі групової роботи здатні охоплювати інші соціальні групи: ветеранів, осіб, які пережили втрату, людей з інвалідністю, одиноких батьків, молодь та інші соціальні категорії, що потребують підтримки у кризові періоди. В цілому, групи самодопомоги можуть відіграти основну роль у формуванні психосоціальної стійкості українського суспільства у період відновлення.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що науково–практичне дослідження ролі груп самодопомоги у соціальній адаптації внутрішньо переміщених осіб у реаліях воєнного стану має надзвичайно важливе значення для розуміння сучасних трансформацій українського суспільства. Результати підтверджують, що групи самодопомоги не є другорядним чи допоміжним інструментом, а є основною формою соціальної підтримки, яка поєднує у собі елементи психологічної допомоги, розвитку громад, соціальної педагогіки та

самоорганізації. Вони сприяють зміцненню соціальної єдності, відновленню людського потенціалу, формуванню конструктивних стратегій подолання кризи та розвитку громадянського суспільства.

Отже, групи самодопомоги можна розглядати як важливий стратегічний ресурс для України, що здатний забезпечити не лише супровід переселенців у період війни, але й стати основою для довготривалих процесів соціального оздоровлення та національної відбудови. Їхній розвиток є не лише соціальною потребою, а й інвестицією у гуманітарну безпеку та стійкість держави, у формування нової культури солідарності та людської взаємодії, яка стане фундаментом для майбутнього розвитку незалежної й сильної України.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєв, Д. М. Потреби внутрішньо перміщених осіб як сфера реагування гуманітарних організацій (на прикладі Товариства Червоного Хреста України). *Науковий вісник Ужгородського університету : збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Вид–во УжНУ «Говерла», 2025. № 1 (56). С 18–22.

2. Барліт О. Соціальний капітал приймаючих громад у контексті інтеграції ВПО. *Регіональні студії*. 2024. № 9. С. 71–84.

3. Батичко Т. О. Соціальний супровід сімей внутрішньо переміщених осіб: сучасні підходи. Соціальна робота та соціальна політика. 2023. № 4. С. 39–52.

4. Благодійний фонд «Право на захист». Аналітичний звіт про потреби ВПО, 2024. 44 с.

5. Богомол І. Є., Шевченко М. В. Соціально–педагогічна робота з внутрішньо переміщеними особами в умовах сьогодення. 2023. 36 с.

6. Волинець Л. С. Соціальна робота з сім’ями, що постраждали внаслідок воєнних дій: сучасні практики та виклики. *Соціальна політика і соціальна робота*. 2023. № 2. С. 45–58.

7. Всесвітня продовольча програма ООН (WFP). Ukraine Food Security Assessment. Kyiv, 2023. 47 с.

8. Герасименко Г. Соціальна інтеграція вимушено переміщених осіб: проблеми та досягнення. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 85-97.

9. Голубєва М. Соціальна підтримка постраждалих від війни: роль мультидисциплінарних команд. *Соціальна робота та соціальні відносини*. 2024. № 3. С. 90–102.

10. Горбулін В. П., Ляшенко Л. М. Україна в умовах війни: соціальні трансформації. Київ: НІСД, 2023. 212 с.

11. Гордієнко Л. П. Соціальна згуртованість як чинник успішної інтеграції внутрішньо переміщених осіб. *Сучасне суспільство*. 2024. Вип. 1(27). С. 102–115.

12. Дуля А. В., Лях В. В. Проєктна діяльність міжнародної благодійної організації «Фонд Східна Європа» із соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2024. № 11 (3). С. 360–372.

13. Дутчак О. Групова робота як інструмент подолання наслідків стресу у ВПО. *Психологічний часопис*. 2024. № 1(19). С. 95–108.

14. Єфремова Н. Зарубіжний досвід соціальної роботи благодійних організацій з внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально–гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2024. № 1 (12). С. 110–126.

15. Інститут демографії та соціальних досліджень ім. Птухи. Внутрішньо переміщені особи: демографічний та соціальний аналіз. Київ, 2024. 72 с.

16. Караман О. Л. Психосоціальні інтервенції у роботі з травмованими групами населення: методичні матеріали. Київ: Університет «Україна», 2022. 96 с.

17. Карамишева–Борисенко Г. Ю. Психологічні складові роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб : Київ, 2024. 107 с.

18. Квітко Н. М. Соціальна робота з вимушено переміщеними особами як наукова проблема. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах:* тези доп. ІІ міжнародної науково–практичної інтернет–конференції, 3–4 червня 2021 р.–Дніпро, Україна. 2021. 282 с.

19. Клименко О. Г. Розвиток політики соціального захисту ВПО в Україні. Державне управління: удосконалення та розвиток. 2023. № 12.

20. Козловець М. А. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах: виклики та рішення. Український соціум. 2022. № 3(84). С. 68–81.

21. Колосок А., Буднік С. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 4. С. 97–105.

22. Кравченко Т. Формування соціальної стійкості внутрішньо переміщених жінок у громадах. *Соціальна робота та медико-психологічна допомога*. 2023. № 2. С. 55–68.

23. Кузьмич Т. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених сімей з дітьми. *Традиції та нові наукові стратегії у центральній та східній Європі :* збірка тез. 2020. С. 126–134.

24. Лазоренко О. В. Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб у процесі інтеграції в громади. *Вісник соціальної та поведінкової науки*. 2024. № 2(18). С. 55–67.

25. Лебединська К. Групи взаємопідтримки як інструмент психосоціальної стабілізації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 112–124.

26. Литвин Л. Підтримка приймаючих громад у роботі з ВПО: європейські практики для України. *Соціальна політика*. 2023. № 4. С. 67–79.

27. Лібанова Е. М. Соціально-демографічні наслідки внутрішнього переміщення в Україні. Демографія та соціальна економіка. 2023. № 1. С. 5–22.

28. Міжнародна організація з міграції (IOM). Psychosocial Support for Conflict-Affected Populations in Ukraine: Technical Guidelines. 2022. 64 с.

29. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ). Ukraine Crisis: Humanitarian Response Overview. Geneva, 2023. 29 с.

30. Міністерство соціальної політики України. Аналітична доповідь щодо підтримки ВПО. Київ, 2023. 40 с.

31. Міщенко М. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним дітям: інноваційні практики. Психологія і суспільство. 2023. № 3. С. 50–63.

32. Національна академія педагогічних наук України. Психологічна підтримка постраждалих від війни: методичні рекомендації. Київ, 2023. 120 с.

33. Олійник О. О. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб у громадах України: аналітичний огляд. *Соціальна робота в Україні.* 2023. № 1(15). С. 19–30.

34. Павленко О. Психологічна стабілізація внутрішньо переміщених осіб у групах взаємодопомоги. Вісник *психології та соціальної педагогіки.* 2024. Вип. 33. С. 46–59.

35. Панасюк І. Організація та розвиток громадських ініціатив для підтримки ВПО. *Громадянське суспільство*. 2024. № 2. С. 50–62.

36. Петренко Л. Соціальні послуги для внутрішньо переміщених осіб: сучасний стан та перспективи розвитку. *Наукові перспективи*. 2023. № 7. С. 140–153.

37. Савчук О. Психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб: методи та ефективність. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 87–96.

38. Силкіна С. А. Соціальна адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах нового поселення. *Освіта та педагогічна наука*. 2022. № 3 (181). С. 69–79.

39. Сімоненко Т. Психосоціальна підтримка дорослого населення в умовах війни: моделі та підходи. *Психологічні науки.* 2023. № 2. С. 37–49.

40. Смирнова І. О. Соціально-педагогічні інновації у роботі з ВПО: аналіз сучасних підходів. *Педагогічні науки*. 2024. № 3. С. 121–133.

41. Старинський М. В. Проблемні питання визначення поняття «внутрішньо переміщена особа» та напрямки його вдосконалення. *Академічні візії*. 2024. № 31. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.12633156

42. Титаренко Т. М. Соціально–психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології, 11*(25), 7–23.

43. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О., Лазоренко Б. П., Ларіна Т. О., Мирончак К. В., Савінов В. В. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально–психологічний супровід: практичний посібник, 2022. 154 с.

44. Тощенко О. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 115–127.

45. Трубавіна І. М., Караман О. Л., Степаненко В. І., Юрків, Я. І. З досвіду впровадження реагувальної стратегії соціальної роботи з внутрішньо переміщеними сім’ями та приймаючою громадою. Талком : монографія, 2025. 27 с.

46. Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка. Соціально-економічне становище ВПО в Україні: аналітичний звіт. Київ, 2024. 60 с.

47. Український центр соціальних реформ. Оцінка потреб ВПО в Україні у 2023 році. Київ, 2023. 48 с.

48. Цимбал О. І. Соціальні ризики та вразливість ВПО в умовах війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2024. № 1. С. 34–47.

49. Шевчук Н. Психологічні наслідки переміщення та механізми адаптації. *Психологія і особистість*. 2024. № 1. С. 29–41.

50. Яковлева Н. В. Соціально-педагогічний супровід сімей з дітьми, які пережили воєнні дії. Педагогічні студії та наукові пошуки. 2024. № 1. С. 78–89.

51. Ярошенко О. Міжсекторальна взаємодія у сфері підтримки внутрішньо переміщених осіб: сучасний досвід України. Державне управління та місцеве самоврядування. 2023. № 2(49). С. 133–142.

52. European Commission. Ukraine: Displacement, Recovery and Social Cohesion Assessment. Brussels, 2023. 56 c.

53. European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). Protecting Displaced Persons in the EU: Country Report – Ukraine, 2024. 51 c.

54. ILO. Employment and Livelihoods of Displaced Persons in Ukraine: Assessment Report 2023. Geneva: ILO, 2023.

55. International Organization for Migration (IOM). Ukraine Internal Displacement Report, 2024. Round 17. 38 c.

56. IOM. World Migration Report 2024. Geneva: IOM, 2024.

57. Migration Policy Institute (MPI). Supporting Refugees and Internally Displaced Persons in Ukraine: Policy Review 2023. Washington, 2023.

58. OECD. Supporting the Integration of Displaced People from Ukraine. Policy Report, 2023. 72 с.

59. UN Women Ukraine. Gender-Sensitive Response for Internally Displaced Women. Kyiv, 2023. 44 с.

60. UNDP Ukraine. Community Support and Early Recovery Report. Kyiv, 2023. 58 с.

61. UNDP Ukraine. Social Cohesion and Community Resilience Assessment. Kyiv, 2024.

62. UNHCR Ukraine. Protection of Internally Displaced Persons: Annual Report. Київ, 2023. 54 с.

63. UNHCR. Global Report 2023. Geneva: UNHCR, 2024

64. UNHCR. Global Trends: Forced Displacement in 2023. Geneva: UNHCR, 2024.

65. UNICEF Ukraine. Psychosocial Support Programmes for Displaced Children and Families: Report 2023. 35 с.

66. UNICEF. Child Displacement in Ukraine: Situation Analysis 2023. New York: UNICEF, 2023.

67. WHO Ukraine. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies: Technical Report for Ukraine. 2023. 62 с.

68. WHO. Mental Health and Forced Displacement: Technical Brief. Geneva: WHO, 2023.

69. World Bank. Social Protection for Resilience in Ukraine: Policy Note. Washington, 2023.

70. World Bank. Ukraine Rapid Damage and Needs Assessment 2023. Washington, 2023. 112 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТАБЛИЦІ. Розділ 1

Таблиця 1.1

Основні поняття дослідження

Поняття	Визначення	Джерело / приклад використання
Військовий стан	Термін не використовується в українському законодавстві. Не має юридичного визначення, застосування є некоректним.	Відсутній у нормативно-правових актах України.
Воєнний стан	Особливий правовий режим, що вводиться у разі збройної агресії або загрози нападу. Передбачає тимчасові обмеження прав, зміни у роботі органів влади, мобілізаційні заходи та інші інструменти оборони.	Закон України «Про правовий режим воєнного стану»
Внутрішньо переміщена особа (ВПО)	Особа, яка тимчасово або постійно змінила місце проживання всередині країни через конфлікт чи катастрофу	Закон України «Про забезпечення прав і свобод ВПО»
Група самодопомоги	Добровільне об’єднання осіб з подібними проблемами або досвідом, що спрямоване на взаємну підтримку	Практики UNHCR, локальні ініціативи громадських організацій
Соціальна адаптація	Процес інтеграції індивіда в нове соціальне середовище, включно з відновленням соціальних зв’язків та ролей	Соціальна психологія, соціальна робота
Соціальна робота	Професійна діяльність, спрямована на допомогу людям у подоланні складних життєвих обставин	Міжнародні стандарти соціальної роботи, українська практика

Таблиця 1.3

Анкетування внутрішньо переміщених осіб

Розділ анкети	Питання	Види відповідей / шкала
Загальна інформація	Стать, вік, область походження, дата переміщення, склад сім'ї	Відкрита відповідь / вибір зі списку
Умови проживання	Поточне місце проживання	Вибір зі списку (квартира, гуртожиток, родичі, інше)
	Стабільність житлової ситуації	Шкала Лайкерта 1–5
	Задоволеність умовами	Шкала Лайкерта 1–5
Психоемоційний стан	Рівень тривожності, стресу	Шкала Лайкерта 1–5
	Проблеми зі сном	Так/Ні
	Відчуття безпеки	Шкала Лайкерта 1–5
Соціальні зв'язки	Контакти з місцевими мешканцями	Шкала Лайкерта 1–5
	Участь у громадських заходах	Так/Ні
	Відчуття приналежності до громади	Шкала Лайкерта 1–5
Потреба у підтримці	Психологічна допомога, правове консультування, працевлаштування	Вибір із переліку
Очікування від участі в групі самодопомоги	Подолання тривожності, обмін досвідом, взаємодопомога	Вибір із переліку

Таблиця 1.4

Методи вивчення груп самодопомоги внутрішньо переміщених осіб

Метод	Характеристика
Спостереження	Дозволяє аналізувати динаміку взаємодії та поведінкові прояви учасників без прямого втручання.
Інтерв'ю	Дає змогу глибоко зрозуміти мотиви, емоційні стани та оцінку ефективності групи.
Фокус–група	Дозволяє отримати колективні уявлення, однак потребує стабільного емоційного стану учасників.

Анкетування	Збирає кількісні дані щодо роботи групи та рівня задоволеності учасників.
Аналіз документів	Забезпечує доступ до структурних та організаційних характеристик груп.
Кейсовий метод	Глибоке дослідження діяльності окремої групи як унікального соціально–психологічного утворення.

Додаток Б

ТАБЛИЦІ. Розділ 2

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика підходів UNHCR, IOM, Red Cross та UNICEF до груп самодопомоги

Організація	Основний фокус роботи	Особливості груп самодопомоги	Цільові групи
UNHCR	Захист прав ВПО та біженців, розвиток громад	Створення груп самодопомоги як елемент community–based protection; підтримка уразливих груп; розвиток лідерства всередині спільноти	Жінки, діти, літні люди, люди з інвалідністю
IOM	Стабілізація, реінтеграція, відновлення соціально–економічної активності	Поєднання психосоціальної підтримки з розвитком навичок самозабезпечення; формування команд громадської стійкості	ВПО різного віку, громади у кризових регіонах
Red Cross	Гуманітарна та психосоціальна допомога	Групи емоційної підтримки; програми «peer–to–peer»; підвищення навичок саморегуляції	Всі категорії ВПО, включно з тими, хто пережив травматичні події
UNICEF	Підтримка дітей та сімей	Групи у межах child–friendly spaces; робота з сім’ями; розвиток стійкості дітей	Діти, підлітки, батьки та опікуни

Таблиця 2.2

Основні елементи програм самодопомоги міжнародних гуманітарних організацій

Організація	Основні елементи реалізації груп самодопомоги
UNHCR	Розвиток громадської самоорганізації; тренінги лідерства; неформальні мережі підтримки; акцент на захисті прав і гідності
IOM	Психосоціальна стійкість; економічна реінтеграція;

	навчальні модулі; групи соціально–економічного розвитку
Red Cross	Психологічне відновлення; техніки подолання стресу; кризові інтервенції; підтримка через рівних
UNICEF	Підтримка сімей; дитячі центри розвитку; робота з травмою у дітей; адаптовані освітні програми

Додаток В

ТАБЛИЦІ. Розділ 3

Таблиця 2.1

Мотивація участі у групах самодопомоги серед ВПО

Мотив участі	**Частка респондентів, %**
Потреба у психологічній підтримці	72%
Отримання корисної інформації	58%
Пошук почуття приналежності	46%
Соціалізація та нові контакти	41%
Практична взаємодопомога	33%

Таблиця 3.2

Оцінка ефективності груп самодопомоги за основними напрямами

Напрям ефективності	**Частка респондентів, які відчули позитивний ефект**
Зниження тривожності та стресу	78%
Підвищення почуття контролю над життям	71%
Розширення соціального кола	63%
Залученість у громадські ініціативи	49%
Поліпшення орієнтації в інформаційному середовищі	82%
Покращення можливостей працевлаштування	38%

Додаток Г

Функції груп самодопомоги

Психологічна підтримка	Соціальна інтеграція	Адаптивна функція
• емоційна стабільність • зниження стресу	• формування спільнот • відновлення контактів	• розвиток навичок • здатність до самостійних рішень

Додаток Д

Український досвід реалізації груп самодопомоги (схема)

Державні ініціативи	Громадські організації	Освітні ініціативи
• Центри соціальних служб • Програми психологічної підтримки ВПО	• ГО «Карітас України» – групи самодопомоги, консультації • Волонтерські спільноти – психологічна та соціальна підтримка	• Психологічні тренінги у школах та університетах • Курси адаптації для дітей та дорослих

Додаток Е

Анкета для учасників груп самодопомоги «Оцінка мого стану сьогодні»

1. Ваше прізвище та ім’я: _____
2. З якого міста/села та області ви приїхали: _____

_____.

3. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан сьогодні?

☐ дуже добрий

☐ добрий

☐ нейтральний

☐ напружений

☐ складний

4. Чи відчуваєте ви сьогодні фізичну втому?

☐ сильну

☐ помірну

☐ легку

☐ ні

5. Чи відчуваєте ви сьогодні емоційне виснаження або перевантаження?

☐ так

☐ частково

☐ ні

6. Наскільки вам сьогодні легко зосереджуватися під час групової роботи?

☐ легко

☐ переважно легко

☐ частково важко

☐ важко

7. Чи є у вас потреба в додатковій підтримці або індивідуальній розмові після зустрічі?

☐ так

☐ можливо

☐ поки ні

8. Що сьогодні найбільше вплинуло на ваш настрій?_____

_____.

9. Що ви хотіли б отримати або опрацювати на сьогоднішній зустрічі?

_____.

10. Як ви оцінюєте свій рівень готовності до участі в групі сьогодні?

☐ повністю готовий/готова

☐ переважно готовий/готова

☐ частково неготовий/неготова

☐ почуваюся неготово

Додаток Є


Авторська модель групи самодопомоги
Області спрямування моделі:
Організаціина підготовка
Практична взаємодо-помога
Безпечне середовище
Навчально-розвивальні заходи
Психологічний
Соціальний
Практичний
Зниження напруги- та страху
Відновлення зв'язків та приналежності
Психосоціальна підгримка
Навчально-розвиваль-заходи
Соціальна інтеграція
Супервізія фасилітатора
Розклження моделі реалізовучу:
Формування групи
Стабілізація
Ініціативи та підбиття підсумків

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Прошак Ганна Павлівна, студентка 2 курсу, форма навчання заочна, факультет соціології та управління, спеціальність «Соціальна робота» освітньо–професійна програма «Соціальна робота», адреса електронної пошти proshak@gmail.com.

підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Групи самодопомоги як технологія соціальної роботи з ВПО в реаліях військового стану» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь–який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет–системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

03.12.2025	Підпис_____ПІБ (студент)	Прошак Г. П.
03.12.2025	Підпис_____ПІБ (науковий керівник)	Широбокова О.О.