

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Формування резилієнтності внутрішньо переміщених жінок через
групову взаємодію
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м
Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

СЕЛЮКОВА Н.Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА О.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СЕЛЮКОВА Наталя Юріївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Формування резилієнтності внутрішньо переміщених жінок через групову взаємодію

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК Наталя Михайлівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 110 сторінок, 47 джерел, 39 малюнків, 1 таблиця, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичний аналіз основних психологічних підходів до дослідження резилієнтності, специфіки цих феноменів в умовах війни та в контексті гендерних психологічних особливостей; проведено емпіричне дослідження резилієнтності та її основних чинників у жінок-ВПО; зроблено аналіз результатів застосування спеціальної психотренінгової програми в рамках проєкту «Безпечний простір для жінок та дівчат»; розроблені практичні рекомендації для розвитку та підтримки резилієнтності внутрішньо переміщених жінок.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Мал. 1-39 підтвердження результатів онлайн-анкетування за окремими питаннями; Таблиця 1. Узагальнені групові результати опитування за шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	САВЕЛЮК Н.М., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2024	

Студент(ка) _____

(підпис)

Наталя СЕЛЮКОВА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____

(підпис)

Наталія САВЕЛЮК

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110 с., 1 табл., 39 мал., 47 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: резилієнтність особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування резилієнтності внутрішньо переміщених жінок в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективні психологічні методи та методики підтримки й розвитку резилієнтності жінок-ВПО в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – опитування через анкетування, опитування через фокус-групи, діагностичне тестування за шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC).

У роботі досліджено чинники, які впливають на формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок, розроблено та проведено емпіричне дослідження з виявлення чинників, які впливають на формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок та відчуття вдячності як формуючої складової резилієнтності, висвітлено результати апробації програми психотренінгової діяльності в рамках проєкту «Безпечний простір для жінок та дівчат», розроблено практичні рекомендації щодо підтримки і розвитку резилієнтності внутрішньо переміщених жінок.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам, зокрема в групових форматах. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані в програмах психологічної реабілітації, підтримки та інтеграції ВПО, при плануванні діяльності центрів підтримки та розвитку жінок.

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, ГРУПОВА ВЗАЄМОДІЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ЖІНКИ, БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ВДЯЧНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	9
1.1. Основні наукові підходи до дослідження психологічного здоров'я та резилієнтності	9
1.2. Психологічні особливості жінки	18
1.3. Ефекти групової взаємодії та їх вплив на особистість	22
1.4. Соціальні процеси в умовах війни і специфіка їх впливу на жінок	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙН.....	30
2.1. Процедура та методи емпіричного дослідження	30
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	33
2.2.1. Чинники, які впливають на формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок.....	33
2.2.2. Вдячність як формуюча складова резилієнтності.....	55
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ - ВПО ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ	61
3.1. Опис програми психотренінгової діяльності в рамках проєкту «Безпечний простір для жінок та дівчат»	61
3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки і розвитку резилієнтності внутрішньо переміщених жінок	73
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. За даними Запорізької міської ради на 3 серпня 2024 року, через війну до Запоріжжя переїхали 123879 жінок [1] – змінили місце проживання, виїхавши з окупації або подалі від лінії постійних обстрілів. Запоріжжя – прифронтове місто, у якому сигнали тривоги звучать по кілька разів на день, періодично відбуваються обстріли по місту, особливо вночі добре чути вибухи, що лунають в області. Втративши житло, майно, роботу, розлучившись з рідними і при цьому перебуваючи у стані небезпеки, внутрішньо переміщені жінки в переважній більшості важко відновлюють свій психологічний стан. В тому числі із через ще більше психологічне навантаження в родинях. Додались догляд і за дітьми, і за людьми похилого віку, і підтримка чоловіків, неможливість працювати та бути у соціумі через онлайн-навчання дітей, при цьому перебуваючи в чужій обстановці. Це призводить до тривоги, стресу, депресії та почуття невизначеності щодо майбутнього. У таких умовах особливо важливою є здатність особистості до резилієнтності – здатність долати труднощі, адаптуватися до нових умов та знаходити внутрішні ресурси для подальшого розвитку. Тому дослідження механізмів формування резилієнтності внутрішньо переміщених жінок через групову взаємодію є надзвичайно важливим.

Об'єкт дослідження – резилієнтність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування резилієнтності внутрішньо переміщених жінок в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективні психологічні методи та методики підтримки й розвитку резилієнтності жінок-ВПО в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що групової взаємодія сприяє підвищенню рівня резилієнтності внутрішньо переміщених жінок завдяки наданню емоційної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та формування позитивних моделей поведінки через застосування психологічних

консультацій, різних форматів навчання задля створення безпечного середовища навколо себе, розширення кругозору, тісної взаємодії між жінками та підтримки в особистісному зростанні.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати основні психологічні підходи до дослідження резиліентності, специфіку цих феноменів в умовах війни та в контексті гендерних психологічних особливостей.
2. Підібрати методики для цілісного емпіричного дослідження резиліентності та її основних чинників у жінок-ВПО.
3. Описати результати застосування спеціальної психотренінгової програми в рамках проєкту «Безпечний простір для жінок та дівчат».
4. На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження систематизувати психологічні рекомендації для розвитку та підтримки резиліентності внутрішньо переміщених жінок.

Методи теоретичного дослідження: аналіз наукових джерел із проблеми дослідження.

Методи емпіричного дослідження: опитування через анкетування, опитування через фокус-групи, діагностичне тестування за шкалою резиліентності Коннора – Девідсона-10.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та апробації нової програми групової взаємодії, спрямованої на формування резиліентності внутрішньо переміщених жінок. Дослідження також розширює знання про психологічні механізми адаптації та резиліентності в умовах воєнного стану на прифронтовій території.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам, зокрема в групових форматах. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані в програмах психологічної реабілітації, підтримки та інтеграції ВПО, при плануванні діяльності центрів підтримки та розвитку жінок.

Апробація роботи – тези подані для опублікування.

Аналізуючи питання резилієнтності, варто згадати праці українських науковців, які спираються у своїх дослідженнях на українські реалії та виклики: Г. Лазос, Д. Асонов, О. Хаустова, Е. Грішин, Т. Грубі, В. Чернобровкін, О.Морозова, Т. Титаренко, О. Кондратенко, О. Іванчук, О. Односталко, О. Кітова, Г. Ткаченко та інші розглядають не тільки визначення поняття резилієнтності, але й визначають фактори, які сприяють її формуванню. Ці дослідники та їхні наукові праці формують теоретичне підґрунтя для нашого дослідження та допомагають краще зрозуміти механізми формування резилієнтності. Актуальність та завдання дослідження дозволяють зробити висновок про важливість і необхідність проведення даної роботи. Вона спрямована на вирішення актуальних проблем сучасного суспільства та зробить внесок у розвиток психологічної науки і практики.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Основні наукові підходи до дослідження психологічного здоров'я та резилієнтності

Поняття резилієнтності на сьогодні глибоко досліджується у науковому середовищі. Значний поштовх в цьому напрямку відбувся під час пандемії, коли зруйнувався звичний уклад життя значної частини населення не тільки України, але й переважної частини світу. Проте досі тривають дискусії не тільки про особливості досягнення резилієнтності, а щодо самого визначення.

Г. Лазос пояснює поняття «резилієнтність» як здатність психіки відновлюватися після скрутних обставин. І в своїх дослідження робить акцент на важливості пошуку шляхів відновлення і зміцнення психіки [2]. Д. Асонов та О. Хаустова резилієнтність визначають як процес повернення до початкового психосоціального функціонування після порушення травмуючими подіями [3].

Е. Грішин розглядає «резилієнтність» з двох аспектів: як здатність людини будувати повноцінне життя в складних умовах і як здатність протистояти та адаптуватися до травматичних подій [4]. О. Хамініч пропонує застосовувати поняття «резилієнтність» для опису процесів динаміки для адаптації та саморегуляції [5].

Т. Грубі більше пов'язує резилієнтність з формуванням стресостійкості, що забезпечує поступову адаптацію до нових умов життя після травмуючих подій, що сприяє психологічному та соціальному благополуччю [6].

В. Чернобровкін та О.Морозова розглядають резилієнс як здатність людини після травми не тільки справлятися зі змінами та ризиками, а й відновлюватися і навіть зростати за несприятливих умов [7].

Т. Титаренко акцентує на конструктивному переосмисленні власних переживань, пов'язаних з травмуючою подією, яке сприяє життєстійкості. Це

здатність балансувати між адаптацією та новими вимогами та прагненням повноцінного життя. При цьому розводять поняття резиліентності та стресостійкості [8].

О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В. Шкраб'юк, О. Кононенко визначають резиліентність як динамічну рису, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що надають здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів задля збереження свого психічного здоров'я.

До основних функцій резиліентності, на думку дослідників, належать боротьба зі стресом, захист психічного здоров'я особистості, сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу, підвищення загального благополуччя, сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі [9].

Більшість дослідників розглядають резиліентність як здатність людини. Проте О. Кондратенко, М. Кондратенко та О. Іванчук говорять про резиліентність в більш широкому сенсі і розглядають її за масштабами, за напрямками та об'єктами впливу. Наприклад, за об'єктами впливу виділяють резиліентність системи, галузей, держав (територій), окремої країни, територій всередині країни, резиліентність особи, нації. При цьому дослідники зазначають багатовимірність резиліентності на межі між генетикою, нейрофізіологією, антропологією культури, соціологією, медициною, політологією, психологією розвитку та психіатрією. І після проведення семантичного аналізу заперечують проти перекладу терміну «резиліентність» (англ. *resilience*) як життєздатність, пластичність, пружність. Вважають, що ці терміни не відображають здатність людини, системи до відновлення, тому є складовими, а не синонімами резиліентності. Синонімом же резиліентності визнають стресостійкість [10].

О. Односталко визначає резиліентність як вольовий психічний стан, при якому відбувається акумуляція ресурсів у складних життєвих ситуаціях, що, у свою чергу, сприяє формуванню відповідної риси особистості для подальшого

особистісного зростання. І спирається на модель резилієнтності (P. J. Rossouw і J. G. Rossouw), яка складається шести компонентів (PR6): бачення (цілі), спокій (емоційна регуляція), впевненість (стійкість), міркування (оптимізм), співпраця (соціальна підтримка), здоров'я (фізіологічне здоров'я). О. Односталко вважає, що резилієнтність передбачає розвиненість таких важливих умінь, як концентрування на реальних подіях та прийняття їх, постановку мети і її реалізацію, оцінювання і переоцінювання подій, що відбуваються, розуміння свого емоційного стану і стан інших тощо. Також вважає, що резилієнтність включає прийняття відповідальності за власне життя та усвідомлення позиції не-жертви обставин [11].

Мартін Селігман, засновник психології щастя, резилієнтність розглядає як життєстійкість, тісно пов'язану з благополуччям. Причому доводить, що благополуччя пов'язане з PERMA (аббревіатура англійською), яка містить у собі такі компоненти, як позитивні емоції, залученість, стосунки, сенси / цілі, досягнення / самореалізація. Селігман переконує, що саме відновлюючи кожен з цих компонентів, людина здатна стати резилієнтною, досягти благополуччя і щастя [12].

О. Кітова і Г. Ткаченко розглядають резилієнтність є багатоаспектним поняттям, пов'язане зі здатністю адаптуватися до нової дійсності, протистояти викликам, відновлюватися, зростати всупереч обставинам.

Серед факторів, які впливають на резилієнтність, психологами звернуто увагу на:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність реалістичного планування життя та втілення задуманого;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності;
- плекання цінностей;
- формування власного кола підтримки з близьких людей, природою, Богом і собою;
- плекання надії;

- розвиток здатності вирішувати проблеми.

До ключових аспектів розвитку резиліентності віднесено:

- плекання добрих і змістовних стосунків,
- можливість складати плани на майбутнє та вирішувати проблеми,
- здатність впоратися зі складними емоціями,
- застосовувати ефективні навички спілкування [13].

Проте С. Потапов, виділяючи фактори психічної стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському і культурному рівнях, визначає, що рівень розвитку резиліентності залежить від набору чинників, зокрема особливості нервової системи, специфіка розвитку в дитячому віці, характер виховання. При цьому резиліентність можна сформувати, набувши певних навичок, які допоможуть долати труднощі та ефективно функціонувати в кризових умовах [14].

Е. Грішин серед факторів резиліентності називає наявність партнерів та друзів, саморегуляція емоцій, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, адекватна самооцінка, активні копінги, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших [15].

М. Міщенко [16] розглядає такі складові резиліентності, як надія і впевненість щодо подолання труднощів, оптимізм як віру в перемогу, адаптивність до змін, стійкість.

Серед найяскравіших прикладів прояву резиліентності на сьогодні М. Міщенко наводить піклування про близьких, здатність працювати і займатися улюбленими справами. І наголошує на необхідності, перш за все, у турботі про свій фізичний стан, насамперед харчування, фізичні вправи, сон як підґрунтя психічного здоров'я. Визначає необхідність соціальної підтримки від людей зі схожим досвід, залучення до суспільно корисної праці, набувати нових навичок, дотримуватися чіткого розкладу дня та інформаційної гігієни.

Н. Гриньова цитує С. Кобейса, який ввів поняття «психологічної стійкості» і висунув припущення, що стійкість послаблює вплив важкої

життєвої ситуації на здоров'я людини. І складається з трьох компонентів: а) зобов'язання перед собою і роботою; б) особистісний контроль над життєвими подіями; в) сприйняття важкої ситуації як проблеми, а не як загрози.

Саме психологічна стійкість дозволяє зберегти внутрішню гармонію, гарні міжособистісні відносини, переживання благополуччя в кризових ситуаціях. Психологічна стійкість особистості безпосередньо визначає її життєздатність, психічне і соматичне здоров'я [17].

О. Чиханцова посилається на D. Hellerstein, що, розглядаючи резилієнтність, виокремив дві його основні складові – фізичну як показник стресостійкості й толерантності та психологічну, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу [18]. Також D. Hellerstein вважає, що резилієнтність сприяє подоланню хронічного стресу завдяки засвоєнню потрібних психотехнологій, віднайденню особистісного смислу у важких подіях та збереженню соціальних контактів.

О. Чиханцова наводить деякі з ознак резилієнтності, запропоновані К. Cherry:

- менталітет уцілілого, коли людина, одного разу подолавши певну кризу, розуміє, що може продовжувати діяти;
- ефективна емоційна регуляція: визнання тимчасовості сильних емоцій резилієнтними людьми,
- відчуття контролю, коли людина відчуває, що відіграє певну роль і має певний вплив на визначений результат,
- навички вирішення проблем через раціональне сприйняття ситуації та пошук шляхів вирішення,
- це самоприйняття та співчуття до себе,

– соціальна підтримка: наявність кола людей, які підтримають і до яких можна звернутися по допомогу [18].

О. Чиханцова говорить про різні підходи до впливу особистісних характеристик на стійкість людини. Зазначає, що розвиток резиліентності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. резиліентні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. При цьому досягають цього різними шляхами. Ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [19].

І разом з К. Гуцол пропонує власну модель та виокремлює чинники, що підвищують резиліентність особистості, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроекування, самоствалення, цілі, смисли [20].

О. Чиханцова і К. Гуцол пропонуємо десять способів, які допоможуть підвищити рівень резиліентності в умовах невизначеності:

- 1) візуалізація власного успіху, визначення досяжної мети;
- 2) підвищення самооцінки;
- 3) підвищення самоефективності через визначення власних сильних сторін та контроль ситуації;
- 4) підсилення оптимізму через віру в краще;
- 5) керування своїм стресом;
- 6) покращення процесу прийняття рішень через рівень впевненості;
- 7) звернення про допомогу через вміння налагоджувати контакти;
- 8) вирішення конфліктів з урахуванням досягнення бажаного результату;
- 9) навчання новому, спираючись на власний досвід;
- 10) бути собою, залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях.

Дослідники зазначають, що резилієнтність можна тренувати. Розпочати варто з власної оцінки ситуації, діяти, турбуватися про себе та задовольняти потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні.

Н. Чернуха, О. Химченко доводять, що формування резилієнтності пов'язане зі здатністю людини розпізнавати та керуватися своїми емоціями та інших людей, розуміти наміри, мотивацію та бажання. Також розвитку резилієнтності сприяє як самоспоглядання – занурення в осмислення конкретної ситуації в актуальному часі, а не в минулому, спираючись на досвід, або в можливому майбутньому [20].

Ряд робіт присвячено розгляду життєстійкості, в основі якої лежить успішна адаптивність. Показниками ефективною адаптивності особистості, на думку К. Павленко, О. Никоненко, можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, життєстійкість та інші. Високий емоційний інтелект може сприяти інтеграції здібностей та навичок, спрямованих на успішне подолання стресу через усвідомлення, регулювання та керування власними емоціями та емоціями оточуючих завдяки ефективній обробці додаткової інформації емоційною системою [21].

І. Пивоварчик зазначає важливість зв'язку між адаптацією та стресостійкістю, виділяючи етапи розладу, стійкості та зростання [22].

Емоційний інтелект є важливим фактором для успішної адаптації, сприяючи оптимальній роботі ресурсів подолання та інших стратегій на різних етапах адаптаційного процесу, на думку С. Лукомської. Дослідниця розглядає психологічну стійкість як здатність протистояти стресу та зберігати рівновагу як інтегральну характеристику, в основу якої покладені афективні, когнітивні та вольові чинники [23]. Як доводять науковці, особи із високим рівнем емоційного інтелекту більш схильні до конструктивної оцінки ситуацій. У стресових умовах такі особи можуть інтерпретувати негативні ситуації як виклик, а не як стресові обставини, що потребують уникнення.

Як зазначає Ю. Паскевська, резилієнтне відновлення полягає в тому, що особистість досягає вищого рівня особистісного розвитку саме після впливу

складних життєвих обставин. Тому розглядає резилієнтність як перший, початковий рівень посттравматичного зростання [24]. О. Односталко також пов'язує резилієнтність зі здатністю піднятися вище за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням [10].

Т. Кетлер-Митницька поділяє думку [25] Г. Лазос, що резилієнтність як процес включає фазу повернення до попереднього досвіду комфорту, щоб тільки пережити важку подію. І на цій стадії можуть зупинитися, уникаючи ймовірних негараздів та додаткових зусиль. Проте зазначає, що цей вид відновлення неможливий у випадках втрати фізичного здоров'я, втрат близьких та рідних тощо [26]. Т. Кетлер-Митницька пропонує звернути увагу саме на цю особливість. Вона розглядає зростання як другу фазу процесу відновлення, за межами адаптації, яка передбачає засвоєння людиною нових знань та навичок, розвитку нових якостей, які б дозволили якісно змінити життя людини. В умовах війни пропонує вважати резилієнтність першим кроком до покращення психологічного благополуччя, відновлення якого залежить переважно від того, чи відбудеться перехід від спроб адаптації до посттравматичного зростання.

Ю. Бойко-Бузиль також аналізує резилієнтність через призму різноманітних видів фізичної (здорове харчування, фізичні вправи, дотримання режиму праці та відпочинку) та ментальної (протистояння страхам, опора на власний «моральний компас», духовні практики) активності [27].

Т. Титаренко розглядає резилієнтність як благополуччя, яке характеризується стійким самоприйняттям, продуктивною самореалізацією та відновленням самоефективності, новим рівнем комунікативної компетентності, а також готовністю до ціннісно-сміслового оновлення. Для формування благополуччя радить працювати з процесами самоідентифікування та самооцінювання особистості, з процесами мотивування та саморегулювання; далі звернути увагу на процеси комунікації та спілкування і на процеси рефлексування набутого досвіду і планування майбутнього [8].

В. Чернобровкіна і В. Чернобровкін акцентують, що часто дослідники розуміють резилієнс не як індивідуальну рису чи властивість, а як феномен і безперервний динамічний процес, який завжди відбувається конкретних умовах, динаміка якого залежить від змін контексту й виникнення нових ризиків, так і від набутих нових ресурсів адаптації й відновлення [28].

В. Чернобровкіна і В. Чернобровкін для визначення концепції резилієнсу пропонують дотримуватися системного та соціоекономічного підходів, щоб дослідити явище у контексті взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Визначальним фактором науковці вважають вплив середовища, яке може бути потужним ресурсом і регулює інші ресурси для формування резилієнсу [29].

У своїх дослідженнях Ю. Ралітна і І. Сингаївська доводять, що життєстійкість спирається на усвідомлення особистісних ресурсів і напряду пов'язана зі способами боротьби зі стресом. І визначають три функціональні компоненти життєстійкості: життєстійкі установки, життєстійке ставлення, життєстійка поведінка. Говорячи про життєві кризові ситуації, дослідниці доводять, що на успішність адаптації не мають особливого впливу особливості та об'єктивні властивості ситуації. При цьому більшого значення набувають особливості та наявності індивідуальних ресурсів, ефективності стратегій їх застосування, пояснюючи це тим, що здатність до адаптації є водночас інстинктом виживання та набутими навичками. Також на базі досліджень доводять тісний кореляційний взаємозв'язок між показниками адаптивності (прийняття себе та інших, позитивний емоційний стан) і шкалами сенсожиттєвих орієнтацій, які разом із ціннісними орієнтаціями, потребами, інтересами, почуттями, ідентичністю та самоактуалізацію забезпечують психологічне здоров'я. У сукупності це відображає рівень здатності людини до самореалізації і сприяє успішності соціально-психологічної адаптації [30].

У нашому дослідженні, розглядаємо резилієнтність як здатність адаптуватися за наявних умов, прийняти їх, формуючи стресостійкість і використовуючи набутий досвід, рухати далі – до посттравматичного

зростання. При цьому ми дійшли висновку щодо значного впливу зовнішніх обставин, адже у воєнний час на прифронтовій території, існує пряма загроза життю та фізичному здоров'ю як самої людини, так і її близьких. Таким чином не задовольняється базова потреба у безпеці. І рівень адаптації відбувається в декілька етапів, рухаючись синусоїдою, яку можна використовувати задля підсилення стресостійкості, застосовуючи різноманітні копінг-стратегії. Результативність цього довело дворічне дослідження в рамках діяльності «Безпечного простору для жінок та дівчат, що постраждали від війни».

Проте звертали увагу на формування резиліентності саме за допомогою групової взаємодії як уникнення ізоляції, враховуючи, безумовно, і попередньо наявний досвід, соціальний та професійний статуси. При цьому відстежували копінгі. Рівень резиліентності оцінювали за рівнем соціалізації, зміною цінностей, вмінням управляти своїми емоціями, можливістю планувати, мати мету та вірити в її втілення. Щодо емоційного стану безпосередньо – оцінювали загальний стан за окремими параметрами, проте, вважаємо, що оцінка в моменті не є релевантною через вплив зовнішніх факторів, пов'язаних з небезпекою та додатковими або повторними втратами (щодо житла), які супроводжують і по сьогодні внутрішньо переміщених жінок, у яких в окупації залишились близькі, майно.

1.2. Психологічні та гендерні особливості жінки

Зважаючи, що «Безпечний простір», у якому проводилось дослідження орієнтований на жінок та дівчат, важливо дослідити психологічні та гендерні особливості жінок для впровадження більш ефективних підходів для формування резиліентності. Варто зазначити, що і в науковій літературі спостерігається певна неузгодженість щодо статі та гендеру.

М. Горенко, досліджуючи питання гендерних особливостей, робить акцент на особливостях переживання травм за статтю, визначаючи реакцію на стрес як гендерно специфічну. Доводить, що жінки мають більше схильності

до психопатології у порівнянні з чоловіками. Також зауважує, що дослідження доводять і той факт, що жінки частіше вдаються до емоційно-орієнтованого копіngu, а чоловіки – до проблемно-орієнтованого. Таким чином пояснюючи, що вибір копіng-поведінки залежить від статі. Проте гендер розглядається як стать, хоча і наводить у своїй роботі цитату К. Хорні щодо стереотипного сприйняття жінок як таких, що живуть емоціями [31].

О. Кулешова, Л. Міхеєва зазначають, що різні рівні стресостійкості у чоловіків та жінок залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Проте після проведеного дослідження, доходять певних висновків, що чоловіки відрізняються від жінок вищою емоційною стійкістю, вищими значеннями самоповаги, самоприйняття і нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та чутливості до себе [32].

Щодо гендерних особливостей прояву життєстійкості, І. Страмоусова і І. Сингаївська відзначають ознаку системи реагування жінок на стресові події, яка вивчалася американським дослідником С. Тейлором та його колегами, як система «доглядай і дружи». Спираючись на біохімічні та еволюційні процеси, пояснюють реакції жінки на стрес як спосіб для виживання самок та їх потомства в умовах стресу і, відповідно, збільшення шансів на подальше розмноження. Ця закономірність подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своє потомство за допомогою виховної поведінки, турботи, а також бажання об'єднатися. На відміну від жінок, у чоловіків набуває меншого прояву схильність до турботи і прагнення до співпраці, тому, на думку дослідників, доцільно співвідносити тип чоловічої реакції з реакцією на стрес у вигляді боротьби або втечі [33].

Н. Дзядук і А. Кульчицька досліджували копіng-поведінки і наводять такі результати в розрізі статі. 63,3% жінок та 13,3% чоловіків характерна у стресових ситуаціях стратегія уникнення, а емоційне реагування – 16,8% жінок та 16,8% чоловіків. До копіng-поведінки «вирішення проблеми» вдаються 20% досліджуваних жінок та 70% чоловіків. Щодо показників за

методикою визначення рівня резилієнтності визначено високий рівень у 26,7% жінок та у 63,3% чоловіків, середній рівень – у 30% жінок та 30% чоловіків; низький – у 43,3% жінок та 6,7% чоловіків.

Досліджуючи реактивну тривожність, вчені наводять дані про 70% жінок і 33,4% чоловіків, які проявляють високий рівень тривожності, середній притаманний 20% жінок і 57% чоловіків і низький 10% і у жінок, і у чоловіків. Ці дослідження доводять, що жінки мають нижчий поріг резилієнтності, що набуває прояву в підвищеній тривожності, стресі, гострішому реагуванні на травмуючу подію [34].

Згідно з дослідженням Н. Ярової, жінки, в цілому, мають більш високі показники за всіма шкалами психологічного благополуччя порівняно з чоловіками. Жінки більш задоволені стосунками з оточуючими, характеризують їх як більш довірчі та більшою мірою демонструють здатність до співпереживання, прихильності та близькості [35].

О. Кітова, Г. Ткаченко вивчали вікові та статеві розбіжності у ресурсах стійкості особистості в складних та нетипових ситуаціях. За проведеним дослідженням визначають, що є певна відмінність як за статтю, так і за віком. Жінки віком 17-25 років розраховують більшою мірою ніж чоловіки на сім'ю (53,1%), а чоловіки на друзів (35,7%), гроші (7,1%) та на самотність (14,3%). Жінки у віці 26-40 років розраховують більше ніж чоловіки на сім'ю (63,4%), самотність (4,9%), а чоловіки на отримання нових знань (12,9%), гроші (9,7%), на самотність (9,7%) і друзів (6,5%). Приблизно однаково досліджувані обох статей розраховують на кохану людину (19,5% жінок і 16,1% чоловіків) [13].

І. Габа спираючись в своїй роботі на досвід проведених досліджень вважає що індикаторів, які впливають на психологічне благополуччя (значущість власного життя, ступінь контролю над життєвими ситуаціями, вплив ситуації невизначеності на психологічне благополуччя) відрізняються вже в дитячому віці і існує певна відмінність у дівчат та хлопців [36]. Але при цьому можемо припустити, що на рівень резилієнтності, в тому числі, може

враховуватися і виховання та обстановка в родині, що може сформувати певні риси, що сприятимуть формуванню резилієнтності.

На думку Д. Гомес-Байя, А. Люсія-Касадемунт і Х. Салінас-Перес зв'язок між статтю та благополуччям пояснюється задоволеністю потреби в автономії, стосунках з іншими людьми та компетентності, причому в порівнянні з чоловіками їх рівні задоволення нижчі виявлені у жінок. К. Грехем і С. Чаттопадхей доводять, що чоловіки в цілому мають нижчі показники благополуччя, ніж жінки. При цьому жінки мають більше оптимізму щодо свого майбутнього. Але пов'язують це і з економічною складовою. У країнах з відносно низьким рівнем доходу чоловіки є більш позитивно налаштованими щодо свого майбутнього, ніж жінки. Відмінності у показниках благополуччя чоловіків і жінок є більшими саме в країнах з меншим рівнем розвитку та меншими гендерними правами, а в умовах гендерної рівності рівень благополуччя жінок є вищим. Це, на нашу думку, пов'язано з стереотипними вимогами до чоловіків в країнах з низьким індексом гендерної рівності, що мають уявлення про чоловіка як того, хто має забезпечувати родину, заробляти більше за жінку. Це у свою чергу підвищує конкуренцію на ринку праці і знижує при неможливості досягти високих шаблів самооцінки, самосприйняття та, відповідно, рівень благополуччя [37].

М. Гринів досліджувала роль рівня освіти, сімейний стан та місце проживання, у переживанні психологічного благополуччя молодих чоловіків і жінок. Було виявлено, що жінки з вищою освітою виявляють більший рівень задоволеності життям, ставлять продуктивніші цілі на майбутнє та краще контролюють власне життя, ніж жінки з середньою освітою. У чоловіків із вищою освітою більш сформована здатність до визначення життєвих цілей. Тому було висловлено припущення, що рівень освіти є вагомим фактором психологічного благополуччя людини в майбутньому.

Також було виявлено, що фактор «місця проживання» має значний вплив у переживанні загального рівня психологічного благополуччя молодих жінок. Зокрема, обмежені можливості самореалізації, наявність додаткових

побутових навантажень негативно позначаються на психологічному благополуччю сільських мешканок. Стосовно чоловіків були виявлені не суттєво знижені рівні самоприйняття у міських жителів, що може бути зумовлено впливом соціальних установок та гендерних стереотипів [38].

На нашу думку, враховуючи статеві особливості щодо переживання стресу жінок, варто звернути увагу на гендерний підхід, який розглядає саме особливості, сформовані суспільством. Це, на нашу думку, і щодо більш емоційного переживання стресу (нав'язана з дитинства чоловікам заборона на емоції – «чоловіки не плачуть, мають бути сильними» тощо), турбота про ближніх («жінка як берегиня», жінки мають піклуватися та оберігати старих, хворих, чоловіків та дітей), а про себе в останню чергу, що викликає і незадоволення собою у випадка неспроможності це забезпечити через стрес, стримування емоцій (щоб бути підтримкою чоловіку, а не навпаки), ізолюваність (бо має бути поряд з іншими вдома), що призводить до обмеження спілкування та отримання допомоги та підтримки тощо.

1.3. Ефекти групової взаємодії та їх вплив на особистість

Як зазначалось вище, одним із факторів формування резиліентності деякі вчені вважають соціалізацію. Також було зауважено і про те, що для жінок соціум є однією з необхідних складових для формування резиліентності.

О. Руденко, Ю. Гонтар розглядають резилієнс в контексті необхідності постійної підтримки соціуму для розвитку нових можливостей особистості для адаптивності та стійкості при впливі травмуючих факторів. Розглядаючи в динаміці процес зміни обставин, вчені вважають, що соціальні взаємовідносини сприяють адаптивності особистості до стресу і підвищує рівень захисних механізмів. Пояснюють це тим, що ізолюваність особистості спричиняється небезпекою. При цьому навколишнє середовище надає людині більш сильні позитивні емоції. Тому допомога людині в кризовій ситуації, підтримка може допомогти залучитися, а не відсторонитися [29].

Н. Чернуха і О. Химченко розглядають резилієнтність не як здатність людини, а виокремлюючи індивідуальну (життєстійкість людини), соціальну (здатність групи щодо взаємопіклування та співпраці), стосункова (міжособистісні зв'язки та їх розвиток) особливості. Причому щодо соціальної як набір відносин, то її розглядають на кількох рівнях громадського буття: мікро-, мезо- і макро- [20].

Для формування соціальної резилієнтності дослідники враховували внутрішні захисні фактори і вплив зовнішнього середовища. Адже вони можуть як посилювати, так послаблювати вплив стресу та ризик. Як внутрішні чинники розглядають взаємовідносини, здатність надавати допомогу, наявність вмінь для самостійного життя, самоцінність і систему цінностей, розуміння людей та ситуацій, позитивне бачення свого майбутнього, самомотивація. До факторів зовнішнього середовища відносять атмосферу в групі, сформовану відчуттями безпеки, підтримкою, турботою, визнання цінності учасниць/ків групи, чіткі правила, які визнаються всіма, довіра, повага.

Ряд вчених з Л. Чорною досліджували проблему взаємодії в групах психологічної допомоги внутрішньо переміщених осіб, які до війни проживали на території Донецької та Луганської областей та Криму [39]. Вони звертають увагу на сильне відчуття причетності до групи переміщених осіб, які пережили спільну історію, та відповідно соціальну ідентифікацію. При цьому визначають, що приналежність до малої групи для них є надцінністю. Адже втрата зв'язку з колишніми значущими для них групами та соціальними ролями через зміну місця проживання, обставин і умов, призводить до відмови від одних ролей і необхідності освоєння нових. При цьому дослідники звертають увагу і на конфліктні ситуації, які виникають всередині групи, переформатування інгруп.

П. Горностая розглядає малі групи як специфічні, які мають певні спільні риси. Основними характеристиками таких груп стає відчуття належності до групи, визначення спільного з конкретними людьми. І саме структура визначає ідентичність групи.

Велику роль відіграє соціальна-психологічна складова малих груп, яка характеризується системою відносин всередині групи. Важливим критерієм є міжособистісні та внутрішньогрупові відносини, що впливає на процеси групової динаміки, а також на психологічний стан окремого учасника/ці групи.

При формуванні групи важливим є визначення єдиної ідентичності, яка стане на початку базою. Варто зазначити, що в рамках однієї групи може бути декілька інших ідентичностей, проте збереження спільного критерія є важливим. Серед об'єднуючих ідентичностей може бути приналежність до єдиної географії, гендеру, релігійних вподобань, спільної мети, зазнаних втрат тощо [40].

О. Мерзлякова посилається на дослідників у виданні «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів», які визначають різні фактори психічної стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському і культурному рівнях [41].

На індивідуальному рівні – це самовизначення та позитивне самооцінювання, соціальна підтримка, емоційний інтелект, адаптивність, позитивне мислення. На сімейному – рівень родинної підтримки, комунікація та взаємодія, здатність до адаптації. На громадському рівні визначають соціальну підтримку, доступ до соціальних послуг. До культурного відносять культурні цінності, соціокультурне середовище. При цьому на всіх рівнях присутня підтримка. Наводячи рекомендації «Розбудова резиліентності», розроблені командою американських дослідників резиліентності, одним з ключових визначають саме створення мережі зв'язків.

О. Никоненко, І. Лимарева також серед передумов для мотивації, як однієї зі складових резиліентності, вбачає належність до нової соціальної групи задля співробітництва, підтримки та взаємодопомоги [42].

Т. Титаренко пояснює екстремальні події як такі, що руйнують в першу чергу інфантильну віру особистості в безпечний, доброзичливий світ, у якому людина захищена від негараздів. Переживаючи кризу, людина вимушена

відмовитися від ілюзій стосовно себе, свого оточення, навколишнього світу та прийняти негативні сторони реальності [8]. Щоб повернути віру для подальшого життя та розвитку, переосмислити реальність людина має отримати новий досвід саме в соціумі, у нових групах, у яких є можливість, окрім як здобути підтримку, побачити більш широке коло принципів взаємодії. Проте на першому етапі – адаптації – для послаблення стресу важливо звернути увагу на наявність об'єднуючих критеріїв.

О. Гурко вбачає, що для соціальної взаємодії в межах сталої групи важливу роль відіграє вдячність. При цьому вона може мати ланцюговий ефект, що сприяє і збільшенню підтримки [43].

За нашими спостереженнями, жінки, які відвідували «Безпечний простір», отримували значну підтримку з різних сторін: з одного боку, від інших жінок – в тому числі від початку через обмін досвідом про травмуючі події (і таким чином мали змоги виговоритися, поділитися своїм болем), з іншого боку – від фахівців, з якими працювали, вже сфокусовано за різними напрямками та тематиками. При цьому оцінити важливість для жінок можна було за кількістю відвідувань, які не регламентувались при першій зустрічі. Протягом двох років «Безпечний простір» у Запоріжжі відвідали понад 2000 жінок, при цьому 1 раз менше 5%. Жінки мали змогу доєднатися на будь-якому етапі. До постійних учасниць відносили тих, хто взяв участь у заходах понад 6 місяців. Таких було понад 300 жінок. Серед учасниць створені свої мікрогрупи, які спілкуються поза «Простором». Переважна частина їх створена саме під час зустрічей.

1.4. Соціальні процеси в умовах війни і специфіка їх впливу на жінок

На сьогодні багато досліджень, які розглядають резилієнтність в кризових ситуаціях. Українські вчені спираються в тому числі на формування життєстійкості під час війни, враховуючи і вимушено переміщених осіб. Проте залишається відкритим питання щодо резилієнтності у жінок, які

змушені були змінити місце проживання через окупацію чи активні бойові дії та переміститися на прифронтові території. Тут є свої особливості, пов'язані як з невизначеною втратою майна та руйнуванням житла, загибеллю рідних під час обстрілів, комунікацію з рідними або іншими колись близькими людьми, які залишились на окупованій території або в зоні бойових дій. Також серед внутрішньо переміщених жінок є дружини та матері військових, які позбавлені можливості не тільки бути вдома, але й мати поряд близьких людей. Є дружини та матері загиблих, які втратили і рідних, і майно, і опинились в новій реальності. Тобто зазнали множинних травм.

Тому вважаємо за необхідне приділити більше уваги саме соціальним процесам під час війни, які мають вплив на внутрішньо переміщених жінок.

Д. Шатірішвілі, І. Сингаївська у своєму дослідженні приділяють увагу особливостям комунікації в родинних українських переселенців – першому, а в деяких випадках єдиному осередку спілкування. Вказуючи на низьку адаптивність та відсутність у переселенців стійкості до стресів, визначають тривожність, фрустрацію, ригідність й особливо агресивність. Таким чином констатують, що такі психічні стани негативно впливають на якість спілкування в сім'ях, знижують взаєморозуміння у стосунках, часті конфлікти [44]. Проте, описуючи зафіксовану поведінку, дослідники не звертаються до попереднього досвіду взаємодії партнерів. Проте, спираючись на попередньо проведені ними дослідження, доводять думку про те, що багато комунікативних труднощів у взаєминах переселенців виникають через особистісні властивості (депресію, агресію, конфліктність, тривожність, втрату віри у свої сили та ін.) [45]. Такі відносини у родинних негативно впливають на психічне здоров'я, самопочуття, самооцінку та психофізичний стан, призводячи до психосоматичних захворювань, які, як зазначалось вище, більш притаманні жінкам.

Також І. Сингаївська та О. Іванова наголошують на комунікативних проблемах у родинних переселенців, пов'язаних з труднощами взаєморозуміння між батьками і дітьми-підлітками. Пояснюють це тим, що підлітки чинять опір

підвищеному контролю з боку батьків [46]. Намагаючись завоювати авторитет серед нових знайомих, підлітки-переселенці можуть бути схильні не слухати вказівок батьків, ігнорувати їхні вимоги щодо поведінки, що, на думку дослідниць, спричиняє конфлікти.

За нашими спостереженнями, цей висновок є досить провокативний. Адже підлітки є досить вразливими саме через становлення особистості. При цьому підлітки, які разом з батьками змінили місце проживання, позбавлені свого звичного кола спілкування. Зважаючи на надання переваги комунікації в соціальних мережах, підлітки все складніше на сьогодні знаходять нових знайомих. Це посилюється на прифронтових територіях ще й онлайн-навчанням, коли підлітки не мають поштовху до живого спілкування. Тому частина з них залишається ізольованими в новому житлі і намагаються зберегти свою ізольованість і стосовно батьків. Окрім того, умови проживання внутрішньо переміщених сімей в переважній більшості погіршилися. Тож часто підлітки позбавлені власного простору, який мали до переїзду. У свою чергу жінки проявляють додаткову турботу, намагаючись «виправити ситуацію» хоча б словами. Звісно ці фактори сприяють депресії, агресії та виплеску інших емоцій, що провокують додаткові конфлікти в родині.

Наступне коло спілкування – за межами родини – місцеві жителі. Як зазначали дослідники [39], що негативне сприйняття місцевими переселенців завдає додаткового емоційного навантаження. Тут варто внести уточнення. Адже в прифронтових населених пунктах цей конфлікт мінімізований через два фактори: через те, що 1) переважна більшість переселенців в Запоріжжі саме із Запорізької області і чітко розуміють культуру та традиції міста, 2) небезпека об'єднує – під час обстрілів як місцеві, так і переселенці виходять у під'їзди, йдуть в укриття, де спілкування відбувається саме навколо спільної події. Не можна сказати, що соціальний конфлікт абсолютно відсутній (були зафіксовані випадки в перші пів року повномасштабного вторгнення невдоволення щодо отримання гуманітарної допомоги внутрішньо переміщеними людьми), проте висловлення місцевих носять узагальнюючий

характер, а сприйняття відбувається на особистісному рівні, в тому числі через відчуття невизнання їх втрати.

Важливу роль у формуванні резилієнтності жінок має поточна безпекова ситуація. І тут заслуговує на особливу увагу запропонована О. Кітовою, Г. Ткаченко періодизація стану реагування на руйнівний травматичний період: до-стадія, «crash-точка», пост-стадія і результат-стадія [13]. На час проведення нашого дослідження, яке стало базою для кваліфікаційної роботи, з внутрішньо переміщеними жінками можемо говорити про результат-стадію, який маємо через два роки роботи з внутрішньо переміщеними жінками.

Погіршення умов проживання, позбавлення звичного середовища, налагодженої комунікації, економічні обмеження в тому числі через відсутність робочих місць в промисловому місті за фахом жінок, що переїхали із сільської місцевості – все це має значний вплив на психоемоційний стан.

Варто звернути увагу і на зміну формату родини та родинного кола, причому це можливо в різні сторони – як збільшення, так і зменшення.

До того ж, зважаючи на безпекову ситуацію – постійні обстріли території міста, часті сигнали тривоги щодобово – говорити про швидке формування резилієнтності складно, адже в залежності від близькості потрапляння вибухових пристроїв, інформації про руйнування та загиблих та поранений залежить не тільки рівень стресу, а й загальний стан надії на життя. Також додається відстеження новин з території постійного проживання до повномасштабного вторгнення, яка може перебувати або під окупацією, або під постійними обстрілами. Заїхали росіяни в будинок / квартиру, потрапив снаряд, вбило родича, який залишився на тій території, забрали у полон – негативні новини, як спричиняють додаткові стреси, які спричиняють відкат сформованих ознак резилієнтності. Проте можна спостерігати, як жінки можуть впоратися із цими ситуаціями, які копінг-стратегії застосовують.

Також значний вплив мають на внутрішньо переміщених жінок, чоловіки, батьки або сини / дочки яких служать у лавах Збройних сил України, відсутність повідомлень, що викликає додатковий стрес. Повідомлення про

зникнення безвісти, полон, загибель роблять значний відкат в рівні сформованої резилієнтності, адже мова вже йде про травму іншого рівня ніж втрата майна та змушений переїзд.

Тож на формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок впливають соціальні фактори – можливість отримання соціальних послуг, вплив оточення, наявність кола для спілкування, зміни формату родини, можливість підтримати свій економічний статус та затвердитися в професійному статусі. Також важливий вплив інформаційного середовища – як щодо поточної безпекової ситуації, так і те, що стосується близьких людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Процедура та методи емпіричного дослідження

Дослідження проводились протягом двох років на базі Безпечного простору для жінок та дівчат, які постраждали від війни, який розташований в місті Запоріжжя. У дослідженні брали участь жінки віком від 16 до 65+ років, які змушені були переїхати до Запоріжжя через війну як із Запорізької області, так і навближених областей (Херсонська, Донецька, Луганська), що розташовані в безпосередній близькості від лінії фронту або знаходяться в тимчасовій окупації.

Основні методи емпіричного дослідження: опитування через онлайн-анкетування та фокус-групи з поглибленими запитаннями з онлайн-опитування, діагностичне тестування за шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC).

Як попередня діяльність протягом двох років проводились спостереження в «Безпечному просторі для жінок та дівчат, що постраждали від війни» з періодичним проведенням фокус-груп для корегування програми діяльності відповідно до результатів окремих етапів дослідження, а також і контекстів, які використовувались під час психологічного групового консультування. Психоемоційний стан відстежувався у внутрішньо переміщених жінок, які змушені були переїхати до Запоріжжя через війну, враховуючи вплив взаємодії в групі. У спостереженні взяли участь понад 200 жінок, які приєднувались на різних етапах і відвідували «Простір» понад 10 разів. Результати спостереження та проміжних фокус-груп були втілені в програмному плануванні «Безпечного простору».

Опитування через анкетування та фінальна фокус-група проводились через два роки існування «Безпечного простору». Тож була змога оцінити результати формування резилієнтності у жінок завдяки психотренінговій

діяльності, а також взаємодії в групі, та визначити ті чинники, які впливають на формування життєстійкості. До анкетування, яке проводилось онлайн через розроблений опитувальник, запитання яких спирались до теоретичну частину дослідження, долучились 37 жінок, у фокус-групі взяли участь 15 вимушено переміщених жінок з різними вразливостями (які зазнали різних втрат). Опитувальник для онлайн-анкетування складався з 40 запитань, поділених на декілька блоків: інформація про особливості стану жінки та вразливості, зміна умов проживання, зміна економічного стану, наявність планів на майбутнє та впевненість в їх реалізації, психоемоційний стан, фізичний стан на сьогодні, копінг-стратегії, вплив групової взаємодії, вплив навчання (Додаток А). Ці дані мають як кількісні, так і якісні результати, які можуть бути використані в програмуванні групової роботи з жінками, які зазнали втрат.

Фокус-група проводилась під час переддипломної практики і була спрямована на поглиблення розуміння даних, отриманих під час анкетування. Опитувальник для фокус-групи спирався на запитання попередньо проведеного анкетування і містив 10 базових запитань (Додаток Б). Дані фокус-групи мають якісні показники і можуть стати корисними як для визначення порядку денного при роботі з групами жінок, які зазнали втрат, а також при розробці програм, спрямованих на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз опитування та фокус-групи варто розглядати в комплексі для отримання більш глибокого розуміння результатів, а також враховувати комбінаторний підхід за різними показниками.

Також було проведено опитування (онлайн-анкетування) для дослідження почуття вдячності як однієї зі відправних точок для формування резиліентності. Адже можливість відчувати вдячність за наявне може сприяти зміні сприйняття ситуації. Опитувальник складався з 19 запитань із можливістю вибору одного або декількох варіантів із запропонованих відповідей на них (Додаток В), спрямованих на визначення взаємозв'язку вербальної вдячності та внутрішнього відчуття, досвіду висловлення

вдячності, мети висловлення подяки та супутніх відчуттів при проговорюванні вдячності. Також в ході дослідження була приділена увага безпосередньо почуттю вдячності. До опитування долучились 68 внутрішньо переміщених жінок.

Діагностичне тестування за адаптованою шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10 проводилось під час переддипломної практики за участі 30 жінок індивідуально в письмовому вигляді (Додаток Г). Мета дослідження – визначення рівня резилієнтності внутрішньо переміщених жінок. Під час тесту опитувані мали змогу самостійно оцінити свій рівень стресостійкості, відповідаючи на 10 запитань, за шкалою від 0 до 4, де 0 – зовсім невірно, а 4 – майже завжди вірно. При цьому оцінка результатів відбувалась в узагальненому вигляді через дослідження саме результату групи. Оцінка відбувалась за кожним із запитань в сумі для з'ясування загального рівня резилієнтності жінок, як відвідують «Безпечний простір для жінок та дівчат» певний час. Проте варто зауважити, що результати цього тестування можуть бути ситуативними для внутрішньо переміщених жінок, які проживають на прифронтовій території. Але загальний аналіз може говорити і про рівень сформованої стійкості. Більш глибоке розуміння змін визначаємо під час фокус-групи, де жінка проговорюють ті зміни у сприйнятті небезпечних ситуацій, які мають місце.

Для кращого розуміння проведеного дослідження варто розглянути опис отриманих результатів, які покладені в програмування діяльності «Безпечних просторів для жінок та дівчат».

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

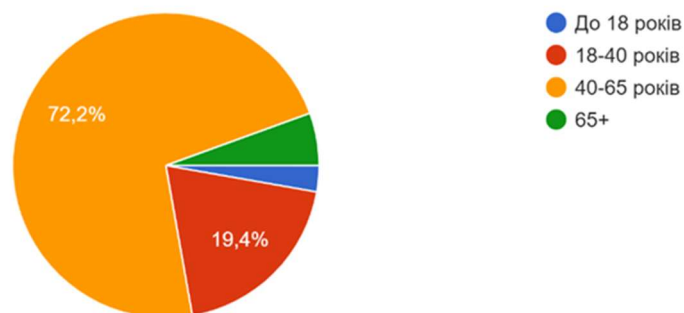
2.2.1. Чинники, які впливають на формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок

Дослідження проводилось в «Безпечному просторі для жінок та дівчат», серед внутрішньо переміщених жінок. Причому варто зауважити, що спільною

характеристикою для всіх є тільки місце перебування у Запоріжжі. Група за ідентичністю внутрішньо переміщених жінок має множинні вразливості. Це і багатодітні жінки, і жінки з інвалідністю, з хронічними захворюваннями, з родин військових, військовополонених, загиблих, малозабезпечені, пенсійного віку, сільські жінки. Ця різноманітність додала можливості знайти та визначити ті підходи та методи, які мають універсальний характер і сприяють формуванню резиліентності саме в груповій динаміці під час війни. При цьому зверталась увага на ті чинники, які можуть впливати на формування резиліентності, зокрема, вікові, освітні та сімейні особливості.

В опитуванні, до якого долучились 37 жінок-ВПО, переважна більшість – 72,2% – жінки віком 40-65 років (Мал. 1). Це може говорити як про те, що саме ця вікова категорія є максимально активна і потребує групової взаємодії. Хоча варто брати до уваги і те, що саме в цієї вікової категорії переважно вже більш дорослі діти, які не потребують постійного догляду, до того ж, часто це діти-підлітки, з якими спілкування ускладнено, тому вони шукають його в інших, зовнішніх, групах.

1. Ваш вік
36 ответов



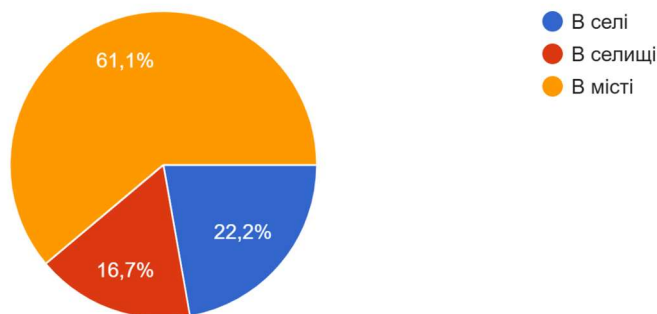
Мал. 1. Вікові групи жінок - ВПО, які взяли участь в опитуванні

До того ж варто брати до уваги, що жінки, які брали участь в опитуванні, в переважно переїхали із сільської місцевості (Мал. 2) і мають освіту на рівні молодшого бакалаврату (училище, коледж, технікум) (Мал. 3), що ускладнює працевлаштування. Тому через відвідування «Безпечного простору»

закривають потребу в комунікації. З іншого боку, досить високий показник і відвідувачок з повною вищою освітою, проте це корелюється з віком (40-65 років), що на сьогодні як вікова дискримінація є актуальною для працевлаштування.

6. Ви проживали до 22 лютого 2022 року

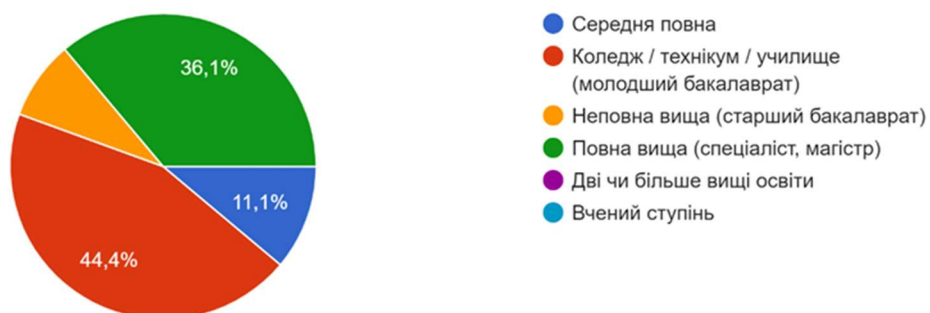
36 ответов



Мал. 2. Результати опитування щодо місця проживання до 22 лютого 2022 року

2. Ваша освіта

36 ответов

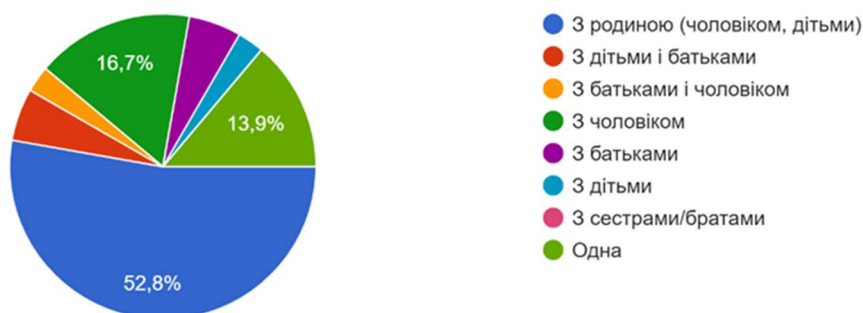


Мал. 3. Результати опитування щодо рівня набутої освіти опитуваними

До того ж варто звернути увагу на зміну кола тісного спілкування. Якщо розглянути діаграму, то побачимо, що у значній кількості внутрішньо переміщених жінок воно звузилось. Адже якщо переважна частина опитуваних до переїзду до Запоріжжя (Мал. 4) проживала разом із чоловіком

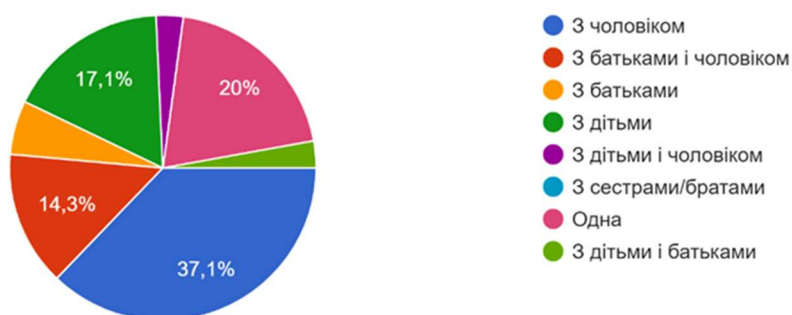
і дітьми (52,8 %), з чоловіком (16,7 %), одна (13,9 %), то після зміни місця проживання (Мал. 5) 37,1 % проживають тільки з чоловіком (діти переїхали в інші населені пункти), 20 % проживають наодинці і 17,1 % тільки з дітьми (чоловіки або залишились на тимчасово окупованій території, або мобілізовані) і лише 2,9 % проживають з чоловіком і дітьми.

7. До переїзду в Запоріжжя проживала
36 ответов



Мал. 4. Результати опитування щодо спільного проживання до переїзду до Запоріжжя

8. Після переїзду в Запоріжжя ви проживаєте
35 ответов



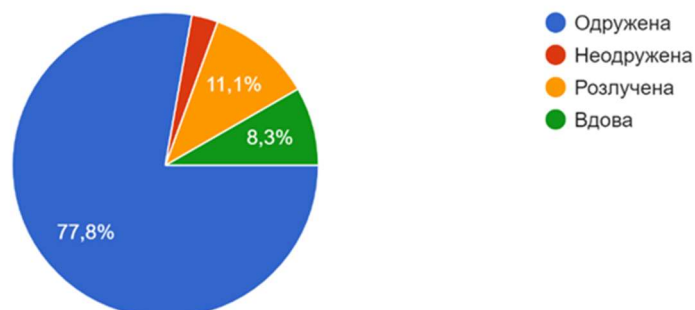
Мал. 5. Результати опитування щодо спільного проживання після переїзду до Запоріжжя

Проте при звуженні кола родини, як було виявлено під час фокус-груп, жінки беруть на себе більше повноважень щодо опіки над тими близькими, з

якими проживають. Додаткові обов'язки по догляду за іншими членами родини, прийняття відповідальних рішень, постійному перебуванню в обмеженому просторі доводиться анкетуванням і підтверджується відповідями під час фокус-груп. Причому відсутність або обмеження власного простору як одна з основних потреб визначається переважно в опитуваних жінок, які перебувають у шлюбі (Мал. 6). Під час фокус-груп часто звучали фрази «я постійно комусь щось винна, постійно маю когось підтримувати», і при цьому вказували на відсутність можливості побути на самоті, приділити собі увагу, попіклуватися про себе. При цьому додаткову відповідальність жінки брали на себе самі, в одних випадках, спираючись на стереотипи про сімейні відносини та роль жінки («жінка має піклуватися про всю родину»), що більш розвинуто саме серед жінок із сільської місцевості середнього віку з середньою освітою. З другого боку – через занурення в піклування про всю родину і перебирання на себе відповідальності за долю всіх у сім'ї, жінка задовольняє потребу відчувати себе важливою і потрібною («вони мене потребують, без мене не впораються»), а також це можна розглядати як спосіб втечі від реальності («зранку до ночі зайнята, нема коли переживати»). Переформатування задоволення цих потреб може сприяти формуванню резилієнтності.

3. Ваш соціальний статус

36 ответов

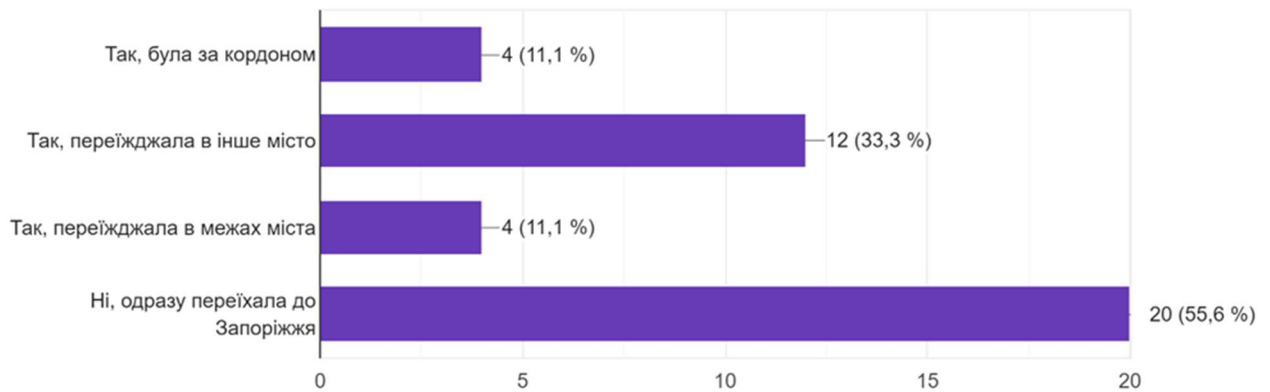


Мал. 6. Соціальний статус жінок – ВПО, які взяли участь в опитуванні

Також для визначення чинників для формування резилієнтності варто звернути увагу на кількість переміщень після початку повномасштабного вторгнення і відповідно наявність додаткових стресів, з цим пов'язаних (Мал. 7). З одного боку це можна розглядати як можливості психологічного загартування і накопичення досвіду поводження в подібній ситуації за умови його успішності, з іншого – це може бути негативний досвід, який може сповільнювати формування резилієнтності. Тож варто зважати і на умови та причини декількох переїздів. Під час фокус-групи озвучувались такі відповіді, як «не змогли знайти роботу», «мовний поріг (за кордоном)», «відчуття зайвості», «сподівання на повернення додому» (після визволення Херсону), «закінчились гроші, щоб орендувати житло», «негативне ставлення з боку місцевого населення», «відчуття зневаги від місцевих», «чуже середовище», «складності з отриманням медичної допомоги». З-за кордону та інших міст України, причому більш безпечних, переміщались до Запоріжжя, якщо не могли влаштуватися та адаптуватися на нових місцях. Ці переїзди відбувались в ті періоди, коли було певне послаблення обстрілів в Запоріжжі, тобто відчуття відносної безпеки та сподівання на повернення додому через скорочення відстані (переважна частина жінок-ВПО, які брали участь в опитуванні – жительки Запорізької області). Тож такі ситуації можна розглядати і як фрустраційні через невиправдані очікування як щодо повернення, так і до безпеки. Проте, за результатами фокус-групи, саме взаємодія в «Безпечному просторі» з тими жінками, які перебували у Запоріжжі від початку повномасштабного вторгнення, додали можливості швидше адаптуватися, психологічно стабілізуватися завдяки підтримці за принципом рівний – рівному у вирішенні побутових та адміністративних питань, а також гнучкості програмування діяльності «Простору» – після вибухів у Запоріжжі жінки мали змогу отримати індивідуальну психологічну консультацію, а також заняття з будь-якої теми розпочиналось саме з психологічної стабілізації.

5. Чи змінювали ви місце проживання після виїзду з дому під час повномасштабного вторгнення? (зазначте стільки відповідей, скільки відповідають дійсності)

36 ответов

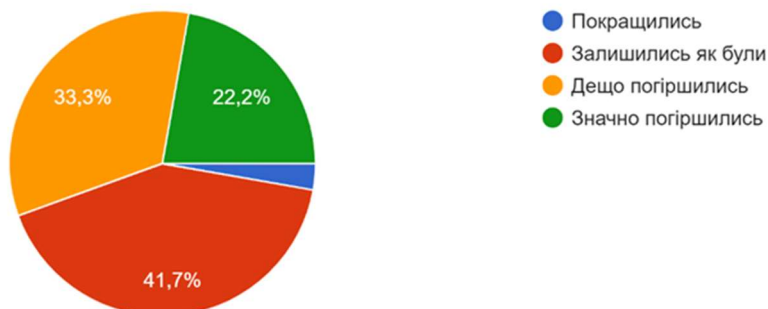


Мал. 7. Результати опитування щодо зміни місця проживання жінками – ВПО після виїзду з дому після 22 лютого 2022 року

Проте певний вплив на стабілізацію психоемоційного стану як першого кроку до формування резиліентності відіграють і нові умови проживання (Мал. 8). За результатами опитування, тільки у 2,8 % жінок покращились умови проживання. 22,2 % зазначають, що значно погіршилися, 33,3 % – дещо погіршилися, 41,7 % – залишилися як і були. Під час фокус-групи як допоміжного інструменту з якісними показниками, з'ясували, що під погіршенням умов часто розуміють саме «чуже», не підлаштоване під звичне на довоєнний період життя (тут варто зважати і на те, що переважна кількість жінок переїхали з сільської місцевості, де мали власний будинок і тому проживання в маленькій квартирі і замкнутому просторі – без власного двору теж може сприйматися як погіршення умов), неможливість облаштувати за своїм смаком та потребами орендоване житло. Також внутрішньо переміщені жінки зазначали відчуття себе гостею з купою обмежень, а не господаркою в новому будинку. Тим більше зважаючи, що 11,1 % переїхали до рідних, а 8,3 % проживають у знайомих (Мал. 9).

13. Після переїзду умови проживання (комфорт житла)

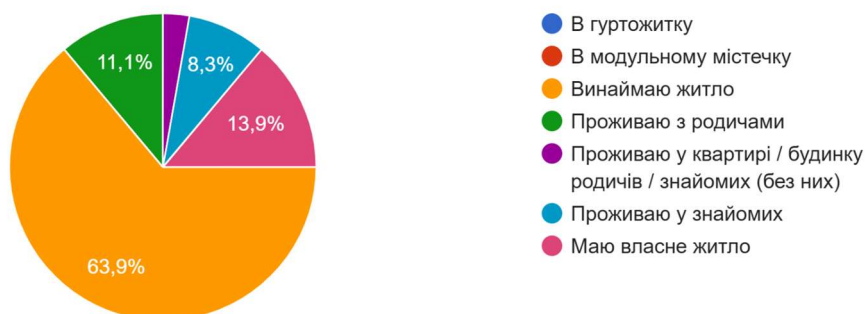
36 ответов



Мал. 8. Результати опитування щодо змін умов проживання жінок – ВПО після переїзду до Запоріжжя

12. У Запоріжжі ви проживаєте

36 ответов

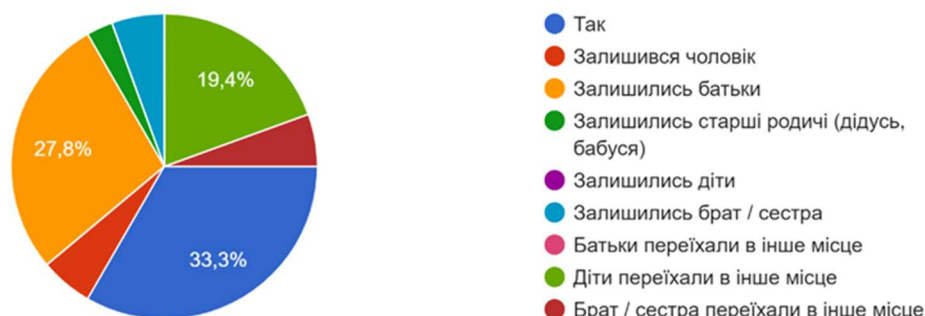


Мал. 9. Результати опитування щодо місця проживання респондентів

Має значення для стабільності психоемоційного стану та формування життєстійкості і той факт, чи залишились на тимчасово окупованій території, в зоні активних бойових дій або служать у Збройних силах України близькі для жінок люди (Мал. 10, 11). Ці випадки перебування під загрозою близьких, невідомість і ризики тримають у постійній напрузі і не дають можливість прийняти ті втрати, які вони вже пережили, як єдино можливі.

9. Чи всі ваші близькі виїхали в Запоріжжя?

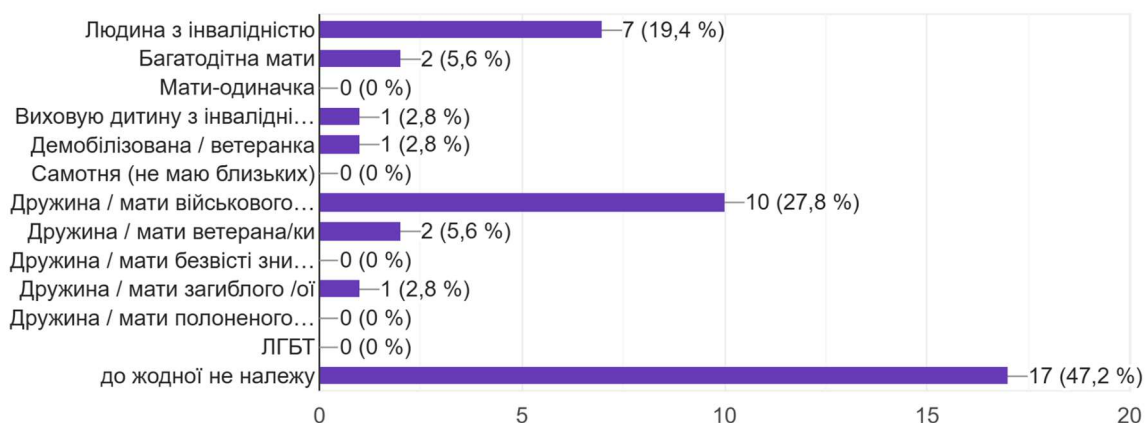
36 ответов



Мал. 10. Результати опитування щодо близьких жінок - ВПО, які не виїхали з небезпечних зон

4. Чи належите ви до вразливих категорій населення? (може бути декілька відповідей)

36 ответов



Мал. 11. Приналежність опитуваних до груп вразливості

Продовження спілкування з людьми, які залишились на окупованій території, призводять до стресів. Новини про зруйнування будинку або заселення в будівлю російських військових змушує жінок повторно переживати втрату дому. Інформація про загиблих або померлих близьких на окупованій території з позбутою можливістю віддати останню шану викликає не тільки переживання, пов'язані з втратою, а й почуття провини, беспорядності, ненависті та злості.

Проте, за результатами фокус-групи, «остаточна» втрата (будинку, рідних) стає поштовхом для перегляду майбутнього та поступового прийняття ситуації щодо неможливості повернення. За принципом «більше немає що втрачати, немає сенсу для повернення, тому варто думати, як жити далі тут».

Підтвердженням тому є 8,3 % опитуваних жінок, які на сьогодні наважились на придбання власного житла у Запоріжжі.

При цьому економічна самостійність жінок, які змушені були змінити місце проживання через війну, також має певний вплив на формування резилієнтності. Спершу це пояснюється можливістю щодо прийняття рішень, відчуттям себе професійно затребуваною та захищеною в економічному плані, позбутися страху найближчого майбутнього, Також працевлаштування допомагає жінці відчувати себе дотичною до нової спільноти (окрім ВПО), що сприяє стабілізації емоційного стану, розширити та закріпити нове коло комунікації, перейти на обговорення інших тем, окрім травмуючих. Звертаючи увагу на попередню економічну спроможність (Мал. 12), зайнятість (Мал. 13), сферу діяльності (Мал. 14) та порівнюючи її на момент проведення дослідження, можемо побачити, що кількість внутрішньо переміщених жінок, які займаються безоплатною роботою по господарству зросло від 16,7 % до 19,4 %. Працівниці бюджетної сфери (36,1 % зменшено до 11,1 %) в переважній більшості втратили місце роботи або через розірвання трудового договору, або через його призупинення через неможливість закладів та установ виконувати свої обов'язки на іншій території або значне скорочення діяльності після релокації до Запоріжжя. Якщо попередня група позбавлена заробітку, то 8,3% працівниць бюджетної сфери перебувають на простой (тобто отримують $\frac{2}{3}$ заробітної плати).

Цікавим є те, що внутрішньо переміщені жінки змінили сферу діяльності після переїзду.

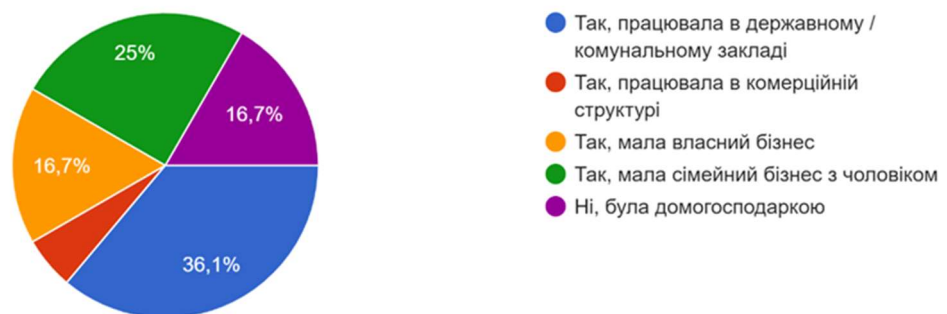
33 % жінок, які мали власний бізнес до переїзду, продовжують діяльність саме в цій сфері. 33 % змінили професію, перейшовши в державну та комерційну сферу. Під час фокус-групи пояснювали це тим, що не готові на

сьогодні брати на себе відповідальність ведення бізнесу, в тому числі через зовнішні ризики, проте потребують зайнятості. 17 % жінок приділяють увагу підвищенню кваліфікації (навчання в сфері попередньої діяльності), адже відчують невпевненість, але викликану більше тим, що певний час були поза професією. І 17% жінок обрали волонтерство, пояснюючи це тим, що емоційно їм на сьогодні важливіше бути долученими до важливих процесів і надавати допомогу іншим.

Жінки (25 % від опитуваних), які мали сімейний бізнес з чоловіком (переважно пов'язаний з сільським господарством), після переїзду змінили професію (86 %) та працюють в комерційних структурах (43 % від визначеної групи за отриманим доходом), а інші (57 %) не працевлаштовані через психологічну неготовність (50 %), очікування повернення додому (25 %) і догляд за людиною, яка потребує постійної підтримки (25 %). Цікавий факт, що жінки, які не змінили професійний напрямок, але працюють у комерційних закладах, а не на себе, більше задоволені і своїм економічним становищем, зауважують про збільшення доходів у порівнянні з періодом до переїзду, а також говорять про більше задоволення від роботи і стабільний психоемоційний стан. За опитуванням, 50 % жінок змінили професію після вимушеного переміщення (Мал. 15). 40 % працюють в ті самій сфері, 10 % – в тих самих закладах.

15. Чи мали ви власний дохід до лютого 2022 року?

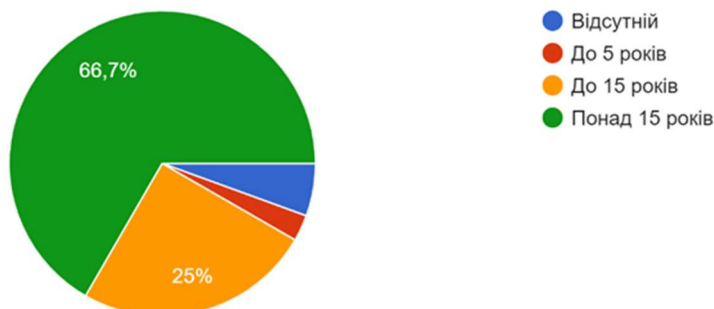
36 ответов



Мал. 12. Результати опитування щодо доходу опитуваних до лютого 2022 року

16. Ваш стаж роботи (реальний, а не за трудовою книжкою):

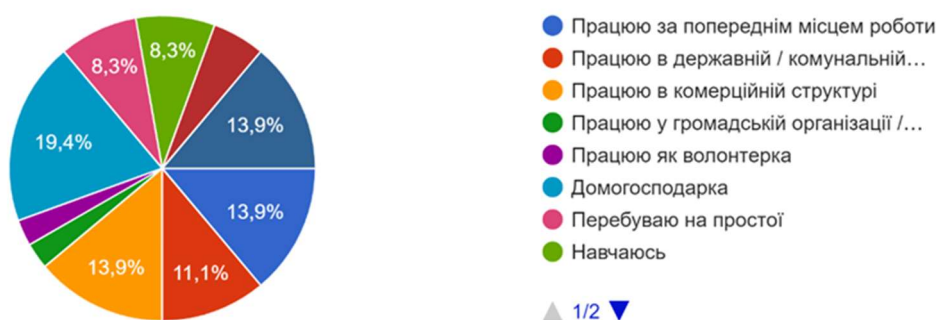
36 ответов



Мал. 13. Результати опитування щодо стажу роботи жінок - ВПО

17. На сьогодні ваша зайнятість:

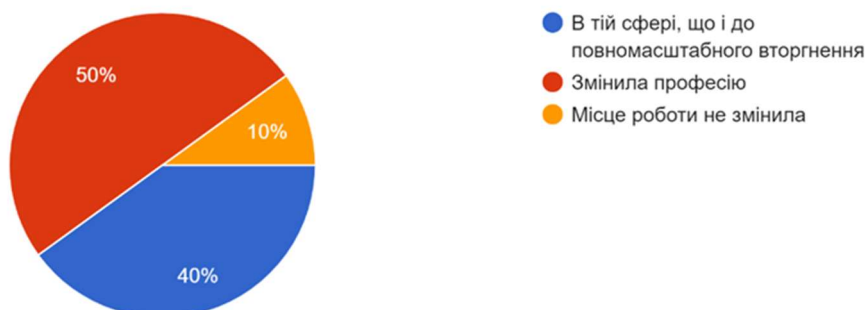
36 ответов



Мал. 14. Результати опитування щодо зайнятості опитуваних жінок - ВПО

18. Якщо ви працюєте, то

20 ответов



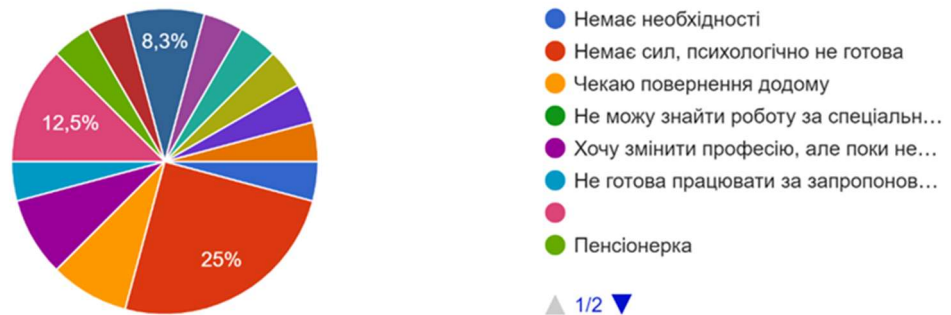
Мал. 15. Результати опитування щодо зміни місця / сфери роботи

Зміна професії та сфери діяльності може говорити як про те, що жінки шукають можливість стабільності, зважаючи на зв'язок із запитанням про стаж роботи, за відповідями на яке всі, хто змінив професію, мають попередній стаж більше 5 років, а також на вік (67 % – 40-65 років), освіту (67 % молодший бакалаврат) і на місце попереднього постійного проживання (89 % – місто).

Проте варто звернути увагу й на причини, через які вимушено переміщені жінки не працюють (Мал. 16). 25 % надали відповідь, що не готові до цього психологічно і 8 % чекають повернення додому, тобто залишаються у стані неготовності прийняти ситуацію.

19. Якщо ви не працюєте, то чому?

24 ответа



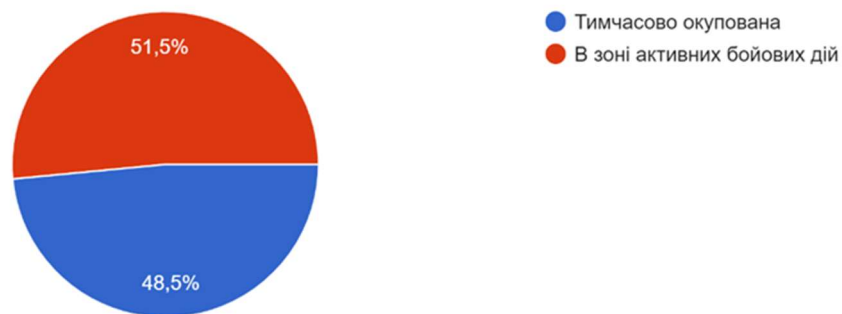
Мал. 16. Результати опитування, чому жінки – ВПО не працевлаштовуються

Наступне питання має важливе значення для формування резиліентності. За результатами проведених фокус-груп, остаточне прийняття рішень щодо зміни місця проживання та придбання житла на території Запоріжжя або інших населених пунктів відбувається після того, як жінка дізнається, що будинок зруйновано, і що далі немає на що сподіватися. Тобто закриття попереднього етапу життя сприяє початку наступного (звісно, після певного періоду і після переживання всіх етапів втрати). Усвідомлюючи те, що в зону активних бойових дій в Запорізькій області найближчі роки повернення неможливе і переважна кількість житла та інфраструктурних об'єктів зруйновані або непридатні для проживання, замінована територія, жінки проходять стадію прийняття безповоротності до

минулого та починають адаптуватися в нових умовах. Що стосується жінок, які переїхали з тимчасово окупованих територій, надія на повернення залишається, якщо є куди, тому планування майбутнього стає ускладненим, і жінка перебуває в стані невизначеності. Якщо подивитися на результати опитування, то кількість учасниць опитування з тимчасово окупованих територій та зони активних бойових дій приблизно однакова – 51,5 % і 48,5 % відповідно (Мал. 17).

22. Територія, на якій ви проживали, на сьогодні:

33 ответа

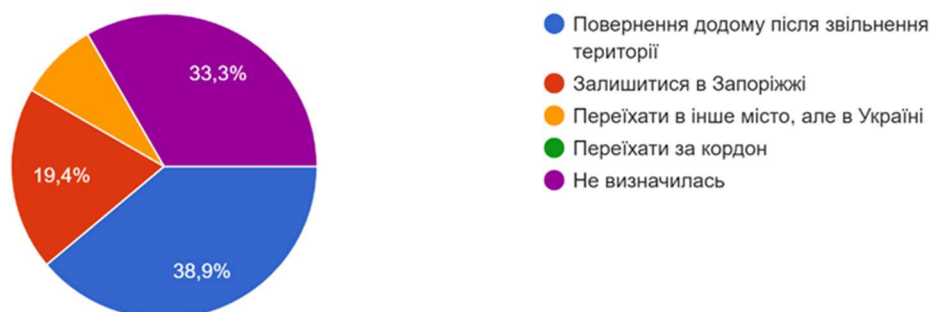


Мал. 17. Результати опитування щодо визначення територій небезпеки, з яких переїхали опитувані жінки - ВПО

Підтвердження цьому є і відповіді на запитання щодо планів на майбутнє щодо повернення додому. Це питання пов'язане з готовністю на сьогодні, в нових умовах, розвиватися. Проте варто зважати і те, що дехто починає будувати своє життя на новому місці, облаштовуючи все для майбутнього, навіть коли мова йде про повернення додому. За цим питанням 38,9 % планують повертатися додому після звільнення територій, 19,4 % – залишитися в Запоріжжі, але при цьому 33,3 % ще не визначились зі своїм вибором (Мал. 18). Саме невизначеність і щодо свого подальшого місця перебування може бути стримуючим фактором для формування резилієнтності.

23. Ваші плани на майбутнє:

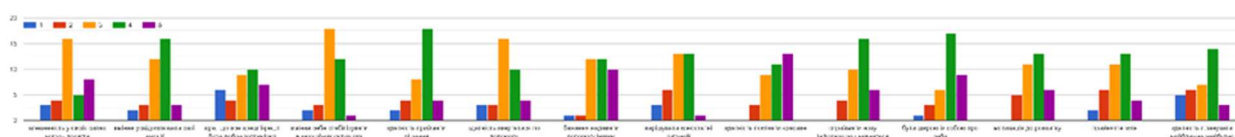
36 ответов



Мал. 18. Плани на майбутнє щодо місця проживання жінок – ВПО

Наявність планів на майбутнє сприяє стабілізації емоційного стану на певному етапі (навіть чи можна стверджувати про його незмінність), проте можна констатувати про в середньому стабільний стан вимушено переміщених жінок, які відвідували «Безпечний простір» (Мал. 19). Жінкам було запропоновано оцінити (за порядком на діаграмі) впевненість у своїх силах чогось досягти, вміння усвідомлювати свої емоції, віра, що все врешті-решт буде добре (оптимізм), вміння себе стабілізувати в емоційних ситуаціях, здатність приймати рішення, здатність звертатися по допомогу, бажання надавати допомогу іншим, вирішувати конфліктні ситуації, здатність помічати красиве, сприймати нову інформацію / навчатися, бути щирою із собою про себе, мотивація до розвитку, прийняття змін, здатність планувати найближче майбутнє. Респонденткам пропонувалось оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень, а 5 – найвищий. Як бачимо на діаграмі, переважна більшість жінок оцінили наведені характеристики як ті, що набувають середнього та вище середнього рівня. Здатність помічати красиве жодна з учасниць не оцінила 1 балом, проте 13 з 30 вищим балом.

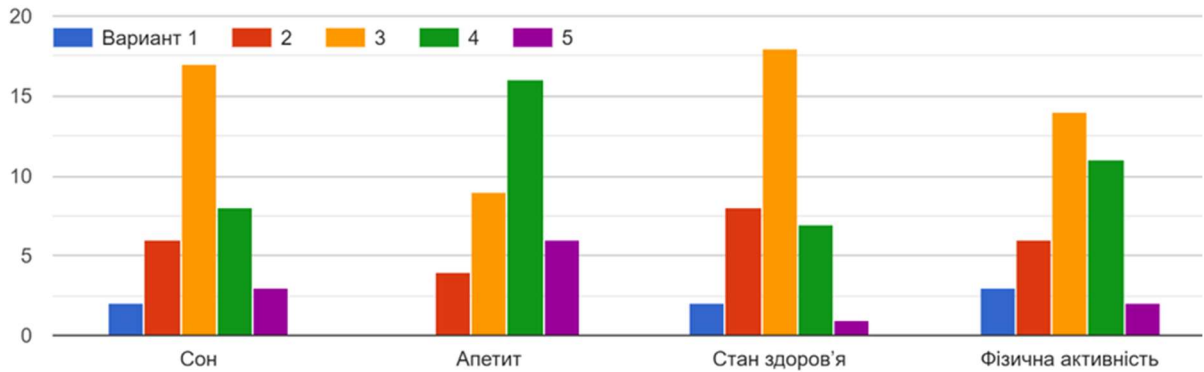
24. Ваш емоційний стан на сьогодні. Оцініть за 5-бальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень, а 5 – найвищий.



Мал. 19. Результати самооцінки психологічного стану респонденток

Підтвердженням, що психологічний стан жінок, які відвідували заходи «Безпечного простору», середній та вище за середній, є і оцінка їх свого фізичного стану (Мал. 20):

25. Фізичний стан на сьогодні: Оцініть за 5-бальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень, а 5 – найвищий.



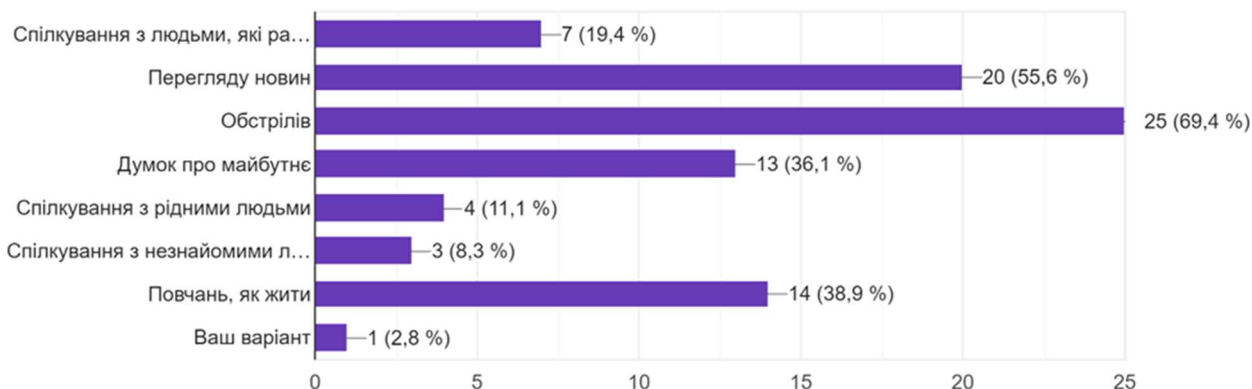
Мал. 20. Самооцінка фізичного стану жінками - ВПО

Проте жінки зазначають про зміни настрою. Серед причин визначили наступні (Мал. 21): після обстрілів (69,4 %), які повертають відчуття небезпеки загрози життя; перегляду новин (55,6 %) – інформаційне поле, яке транслює небезпеку і безвихідь, особливо щодо наступів на Запорізькому напрямку (що актуально для жінок, які переїхали до Запоріжжя); повчань, як жити (38,9 %), що сприймається як неповага до понесених втрат; думок про майбутнє (36,1 %) при його невизначеності і постійній зміні безпекової ситуації; після спілкування з людьми, які раніше були поряд (залишились на тимчасово окупованих територіях, переїхали в інші місця (19,4 %) – нерозуміння ситуації, тому теж сприймається як неповага до пережитого та втрат, нещирість спілкування, а також, як зізнаються самі жінки під час фокус-групи, є заздрість до того, що одні проживають у безпеці (на інших територіях та за кордоном), а інші живуть у своїх будинках (на тимчасово окупованих територіях). Але щодо спілкування з рідними та близькими, які на сьогодні живуть на відстані варто зауважити, що це може бути як дратуючим фактором, так і навпаки –

підтримуючим – в залежності від попередньо сформованих відносин і підґрунтя, на якому відбувалась попередня комунікація, будувались стосунки.

26. Ваш настрій може погіршуватися після (виберіть всі відповіді, що стосуються вас)

36 ответов

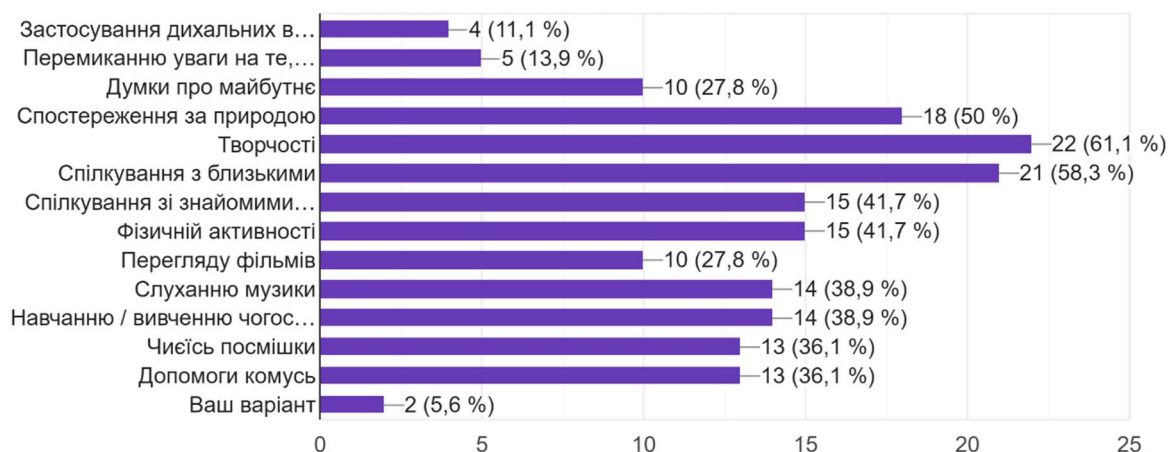


Мал. 21. Причини, які впливають на зміну настрою жінок - ВПО

В той час коли потрібно покращити настрій, стабілізувати психологічний стан (при формуванні стресостійкості вважаємо важливим визначити копінг-стратегії), учасниці опитування визначили різноманітні стратегії (Мал. 22). Зважаючи, що можна було обрати по декілька варіантів із запропонованих відповідей, маємо такі результати: 61,1 % надають перевагу творчості, 58,3 % – спілкуванню з близькими (тими, хто проживає з ними, або з дітьми, які проживають в інших населених пунктах України або за кордоном), 50 % – спостереженню за природою:

27. Ваш настрій покращується завдяки (позначте все, що є відповідним для вас)

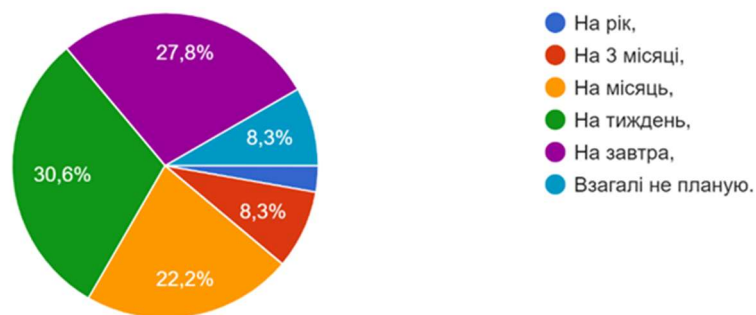
36 ответов



Мал. 22. Копінг-стратегії, які застосовують жінки - ВПО

Заключний блок опитування стосувався безпосередньо планування майбутнього внутрішньо переміщених жінок, які перебувають у прифронтовому місті в ситуації фізичної небезпеки, мають невизначеність щодо можливості повернення додому як у найближчому майбутньому, так і взагалі. На запитання «На сьогодні ви плануєте свої дії...» можна було обрати тільки один варіант відповіді (Мал. 23). 30,6 % респонденток відповіли «на тиждень», 27,8 % – на завтра, 22,2 % – на місяць, на три місяці і взагалі не планую – по 8,3 %. Але цікаво, що ті жінки, які взагалі не планують майбутнє, зазначили, що мають реальну мету (наступне запитання в опитувальнику) і одна з них «відчуває в собі сили її реалізувати». Та респондентка, яка не планує майбутнє і не впевнена у реалізації мети, переїхала до Запоріжжя одна, діти виїхали в інше місце, вона в пошуках роботи, але через стан здоров'я (інвалідність) не може працевлаштуватися.

Заключний блок: 38. На сьогодні ви плануєте свої дії:
36 ответов

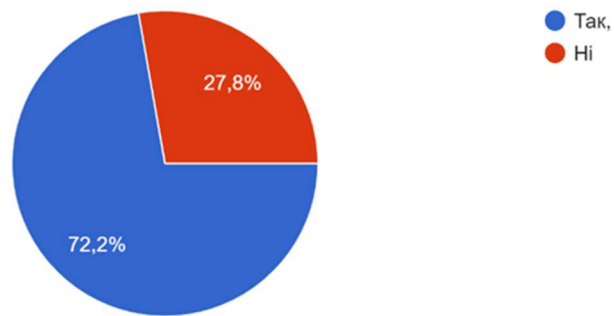


Мал. 23. Результати опитування щодо горизонтів планування жінок - ВПО

Наявність мети – одна з ознак резилієнтності, адже прагнення її втілити буде сприяти подальшому руху. Проте варто звернути увагу і на те, що можливе подвійне трактування жінками мети – і як такої, яку планують досягти доклавши зусилля, і як такої, яку мають допомогти вирішити інші (що підтверджують обговорення під час проведення фокус-групи). Проте, згідно з результатами опитування 72,2 % відвідувачок «Безпечного простору», які долучились до дослідження, зазначили, що мають реальну мету. 27,8 % – надали негативну відповідь щодо цього питання (Мал. 24).

39. Чи маєте ви реальну мету, якої плануєте досягти?

36 ответов

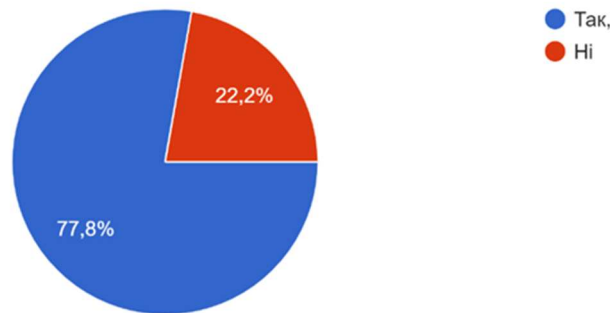


Мал. 24. Результати опитування щодо наявності реальної мети, яку планують досягти

Відчуття в собі сили вирішувати проблеми, на нашу думку, може свідчити про те, що людина стає відкритою до посттравматичного зростання, набувши резилієнтності. За результатами опитування, 77,8 % вимушено переміщених жінок, які взяли участь в дослідженні, відчувають у собі сили вирішувати проблеми, 22,2 % – ні (Мал. 25). Якщо простежити інші відповіді респонденток, то не отримаємо однозначне уявлення про таку неспроможність щодо вирішення проблем. Адже 2 з 6 з них мають мету, планують на завтра, на тиждень, на 3 тижні і навіть на рік. Цікавий портрет жінки, яка планує своє життя на рік (можливо, це пов'язане з плануванням повернутися додому після звільнення), не має реальної мети і не відчуває сили вирішувати проблеми. Вона переїхала із зони активних бойових дій (всі інші в даній категорії відповіді – з тимчасово окупованої території). Вона – мати військового, вдова, не змінила місце роботи (державна структура), проживає одна в Запоріжжі. «Безпечний простір» відвідує менш ніж шість місяців (інші учасниці з подібними відповідями на запитання – рік і більше), відвідувала індивідуальні психологічні консультації. Це може бути пов'язане зі значними переживаннями через сина-військового, обмеження підтримки саме в родині, обмеженням спілкування, а також поверненням до минулого при спілкуванні в робочому колективі, який не змінився.

40. Чи відчуваєте ви в собі сили вирішувати проблеми?

36 ответов



Мал. 25. Результати опитування щодо впевненості у собі щодо можливостей вирішувати проблеми

Завдяки проведеному дослідженню мали змогу оцінити формування резилієнтності серед вимушено переміщених жінок, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат» в місті Запоріжжя. При цьому зважали на гендерно-орієнтований підхід, оцінюючи вік, вразливість, умови проживання та соціальний статус. Отримавши за результатами проведеного опитування, в якому взяли участь 37 жінок, досить високий відсоток жінок, які сформували резилієнтність, простежили зв'язок із працевлаштуванням, колом спілкування, а також оцінювали вплив тих заходів, які проводились в «Безпечному просторі» задля досягнення цілі – формування життєстійкості. Заходи з безпеки допомогли жінкам відчувати себе більш захищеними в кризових ситуаціях через розуміння алгоритму дій; тренінги з вирішення конфліктів усвідомити різні погляди на ситуації та покращили відносини в родині; психологічні групові консультації стабілізували емоційно, навчили керувати емоціями; культурологічні лекції розширили кругозор, допомогли по-новому подивились на звичні речі підвищили самооцінку; «шведські гуртки» сприяли формуванню нових навичок, психологічній стабілізації. Питання, які потребували прояснення, були винесені обговорення у фокус-групі.

Також був проведений тест за шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), який базується на самооцінюванні [47]. 30 внутрішньо переміщених жінок виконували тест у письмовій формі самотійно. Деякі учасниці пройшли обидва опитувальника, тому цільова аудиторія частково співпадає.

Результати тесту за шкалою Коннора – Девідсона-10 були проаналізовані в узагальненому вигляді для виявлення загального стану резилієнтності жінок у визначеній групі – відвідувачок «Безпечного простору для жінок та дівчат» протягом певного періоду. Зважаючи на нашу мету, відповідно було застосовано і адаптований підхід до аналізу.

Варто зазначити, що максимальні бали за шкалою (4) маємо лише за двома з 30 відповідями, зокрема, «Я не з тих, кого зупиняють невдачі» (2 учасниці) і «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя» (4 відповіді). Проте 21 респондентка оцінила трьома балами (часто вірно) твердження «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим», 2 бали (іноді вірно) – 7 жінок, 1 – дуже рідко (1 бал) і за цим твердженням маємо єдину зі всього опитувальника відповідь, яка дорівнює нулю (зовсім невірно).

«Іноді вірно» (2 бали) оцінили значна кількість опитуваних такі твердження: «Я можу адаптуватися до змін» (21 жінка – 70 %), «Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають» (25 жінок – 83,3 %), «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди» (24 – 80 %), «Я не з тих, кого зупиняють невдачі» (22 – 73,3 %). Такі дані можуть говорити про рівень резилієнтності, що формується, але потребує подальшої підтримки.

Проте варто звернути увагу на результати за твердженням «У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити», показник якого досить високий – 21 (70 %) – з відповіддю «дуже рідко вірно», що вказує на необхідність приділити більше уваги копінг-стратегіям та роботі з емоціями.

За твердженням «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів» максимальна кількість позначила 1 бал (іноді вірно) – 18 жінок (60 %). Це може бути пояснено як сприйняття фрази суто як про фізичний стан, і зважаючи на вік респонденток переважно 45-60 років відновлення відбувається більш повільно.

За шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона розглядають таким чином нормативні показники рівня резилієнтності (у балах = відсотках) відповідно до рівня резилієнтності:

- 1) низький – 0 – 15 балів = 0 – 20 %
- 2) нижчий за середній – 16 – 20 балів = 21 – 40 %
- 3) середній – 21 – 25 балів = 41 – 60 %
- 4) вищий за середній – 26 – 30 балів = 61 – 80 %
- 5) високий – 31 – 40 балів = 81 – 100 %

Якщо проводити оцінку за запропонованою методикою, то можемо говорити про те, що рівень стресостійкості учасниць середній (Табл. 1).

Таблиця 1.

**Узагальнені групові результати опитування за шкалою
резилієнтності Коннора – Девідсона-10**

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін		1	21	8	
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху		11	16	3	
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають		2	25	3	

4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим	1	1	7	21	
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів		18	7	5	
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди		1	24	5	
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно		13	12	5	
8	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити		21	2	7	
9	Я не з тих, кого зупиняють невдачі		2	22	4	2
1	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя		9	5	12	4
	За кількістю відповідей	1	80	141	73	6
	За балами	0	80	282	219	24

Загальний отриманий бал за розрахунком до методики становить 605 балів. Якщо враховуємо, що кількість респондентів дорівнювала 30, то можемо говорити про середній рівень групи як нижчий за середній відповідно до нормативних показників за шкалою, який становить 20,2 бали, або понад 40 %.

2.2.2. Вдячність як формуюча складова резилієнтності

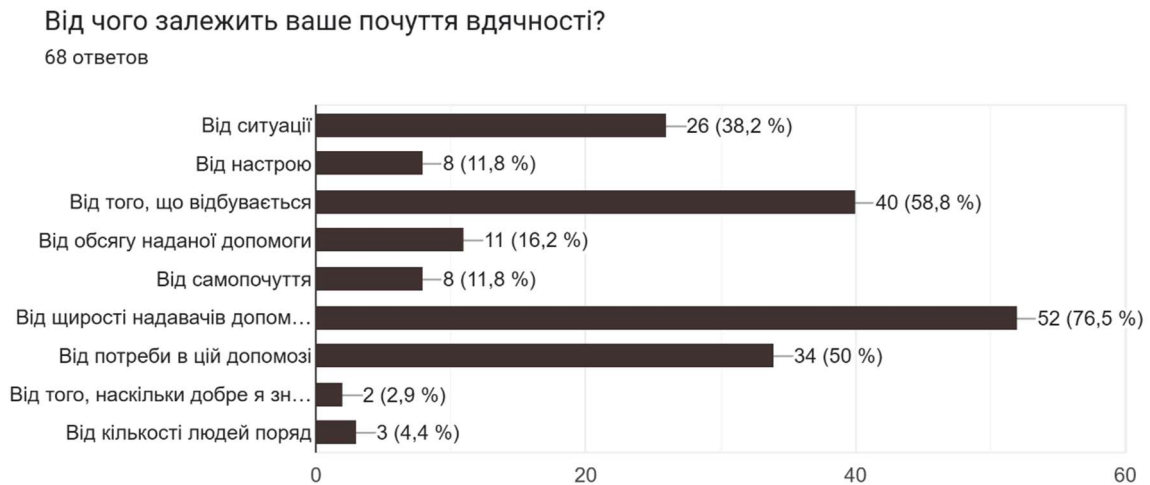
Як зауважує Мартін Селігман [11], почуття вдячності є формуючою складовою резилієнтності. Коли людина відчуває вдячність за щось у житті, вона здобуває змогу це цінувати. І, відповідно, починає бачити позитивні моменти в складних ситуаціях. Тому формуванню відчуття вдячності було приділено значну увагу і відповідно було проведено дослідження місця вдячності у житті внутрішньо переміщених осіб, які зазнали втрат. Мета цього дослідження – визначити чинники, які впливають на формування саме почуття вдячності у людей, які зазнали втрат. Варто зазначити, що жінки, які брали участь в опитуванні є відвідувачками «Безпечного простору для жінок та дівчат».

Проведене нами опитування містило 20 запитань із можливістю вибору одного або декількох варіантів із запропонованих відповідей на них. Запитання стосувались як прояву вдячності у родині, так і умов вербалізації вдячності. Участь в опитуванні взяли 68 жінок.

Одразу варто зазначити, що 50 % респонденток відповіли, що не завжди почувають вдячність, коли висловлюють її. Натомість 4,5 % зазначили, що частіше дякують подумки (але більшість – 94,5 % – вголос). Це пояснює певну кількість відповідей на наступне запитання, на яке 15,7 % відповіли, що їм проблематично сказати вголос «дякую» серед незнайомих людей. Більшість же респонденток не вбачають у цьому проблеми.

Такі індивідуальні особливості варто брати до уваги при формуванні вдячності у людей, котрі мають низьку соціальну залученість. Підтвердженням наших міркувань є і той факт, що 4,5 % і 3 % респонденток, відповідно, на запитання «Від чого залежить ваше почуття вдячності?» відповіли «від кількості людей навколо» і «від того, наскільки добре я знаю людину (котрій маю подякувати)». Натомість більшість (76,3 % осіб) відповіли: «від щирості надавачів допомоги», проявом якої, на думку переважної кількості респонденток (64,3 %), є «зоровий контакт» (61 %) та

«усмішка» (76 %). У 59 % жінок почуття вдячності залежить «від комфортності обстановки при наданні допомоги» та у 48 % – «від потреби у наданій допомозі». За відповідями, незначна залежність почуття вдячності від настрою та самопочуття (по 11,8 %), мінімальна – від того, наскільки добре знайомі з людиною, яка надає допомогу (2,9 %). Проте щирість залишається однією з основних складових вербального прояву вдячності (Мал. 26).



Мал. 26. Результати опитування щодо причин для почуття вдячності внутрішньо переміщених жінок

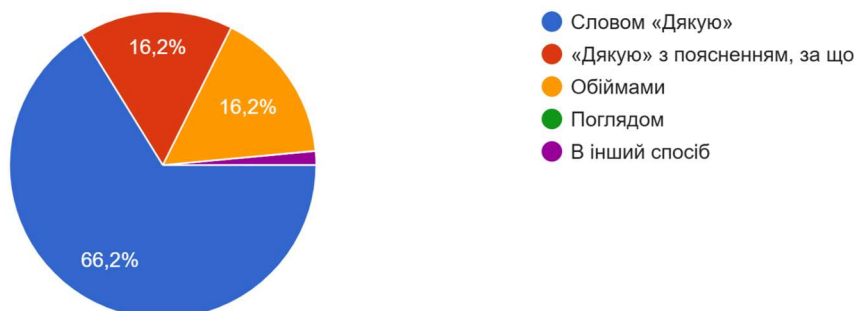
Зауважимо, що формування почуття вдячності та вербального його прояву формується, насамперед, у родинних стосунках. Досвід вдячності в родині в нашому дослідженні оцінювався із двох боків – «дякую я» та «дякують мені», при цьому також зверталась увага і частоту та прояви вдячності.

На запитання: «Як часто ви дякуєте в родині?», 83,3 % учасниць відповіли «часто» проти 13,6% відповідей «іноді», а 3% жінок зазначили, що дякують «рідко», адже їх «рідні і так знають, що їм вдячні».

Як прояв вдячності в родині переважна частина респонденток (65,2 %) зазначили слово «дякую», а по 16,7 % відповіли «дякую з поясненням» та «обійми» (Мал. 27).

Яким чином в вашій родині проявляється вдячність?

68 ответов

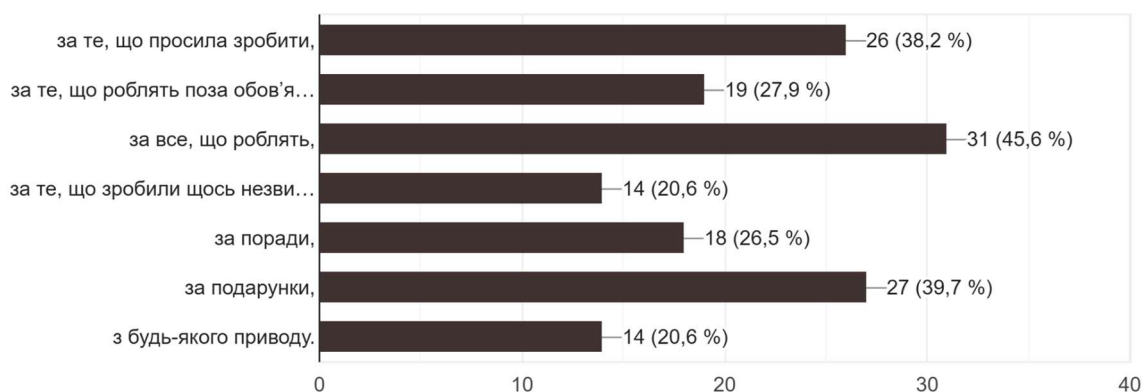


Мал. 27. Результати опитування щодо проявів вдячності в родинях жінок - ВПО

Важливо також було дослідити, за що саме найчастіше дякують у своїх родинях респондентки. Так, 43,9 % із них відповіли, що «за все, що роблять» для них, 39,4 % – «за подарунки», 37,9 % – «за те, що просила зробити», 28,8 % – «за все, що роблять поза обов'язками» та ще 25,8 % – «за поради», і по 20,6 % – «за те, що роблять щось незвичне» і «з будь-якого приводу» (Мал. 28).

За що ви дякуєте в родині?

68 ответов



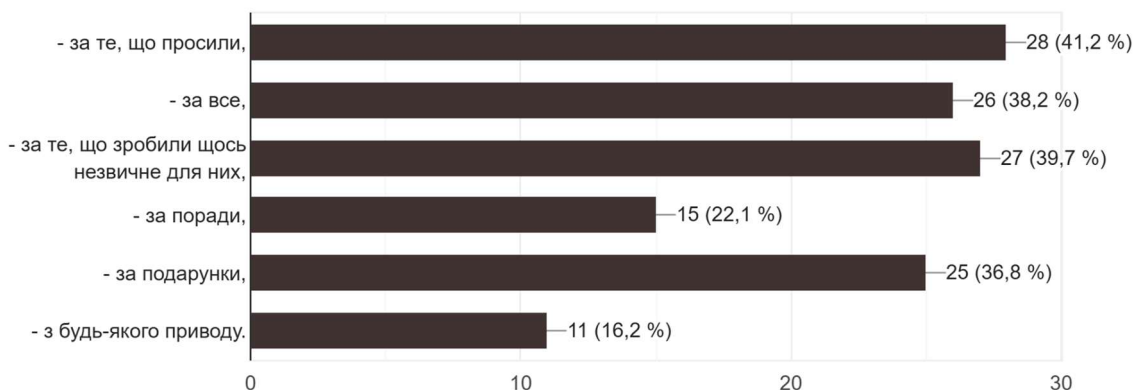
Мал. 28. Результати опитування, за що жінки дякують у родині

Отримують же подяку в межах родини опитані жінки за те, що «просили» (42,4 %), за «щось незвичне» (40,9 %), за подарунки (37,9 %) і просто «за все» (36,4 %). При цьому за приготовлену їжу (що залишається

переважно справою жінок) 66,6 % респонденткам «дякують всі й кожного разу», «іноді» дякують – 16,7 %, а «не всі в родині» дякують – 16,7 % (Мал. 29).

За що вам дякують в родині?

68 ответов

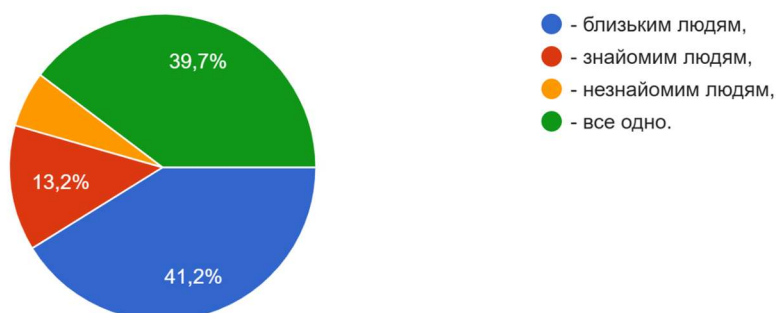


Мал. 29. Результати опитування, за що жінкам дякують у родині

Психологічно значущим є відсутність почуття вдячності (або його проявів) у родині, який може бути спричинений ускладненими відносинами, аб'юзом тощо. Адже 6 % опитаних жінок, котрі тривалий час відвідують «Безпечний простір», зазначили, що їм простіше сказати «дякую» незнайомим людям, 13,6 % осіб – знайомим, 39,4 % – близьким. Інші вказали, що вони можуть подякувати будь-кому, незалежно від знайомства та взаємин (Мал. 30).

Для вас простіше сказати "дякую"

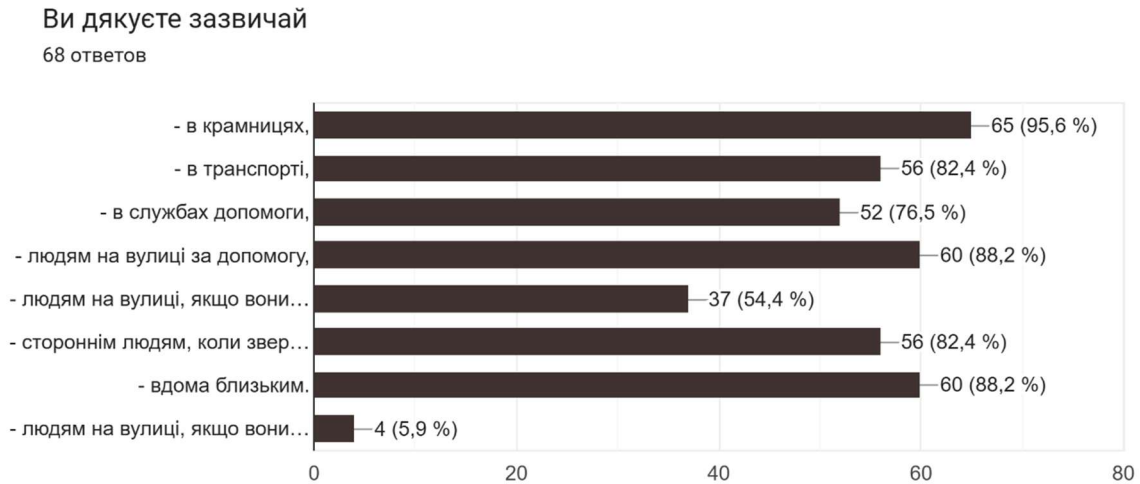
68 ответов



Мал. 30. Результати опитування, кому жінкам простіше сказати «дякую»

Також, на питання з можливими варіантами відповідей – «Ви дякуєте зазвичай...», відповідь «близьким» (89,4 %) набрала менший відсоток

порівняно з відповіддю «у крамницях» (95,5 %), але рівно стільки ж, як і подяка «людям на вулицях за допомогу» (89,4 %). Знакові й інші відповіді на це запитання: «стороннім людям, якщо звернулися до них по допомогу» – 82,4 %, «у транспорті» – 81,8 % та «у службах допомоги» – 75,8% (Мал. 31).

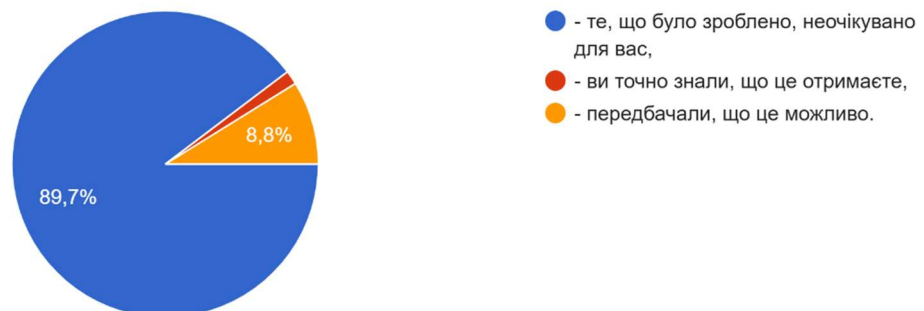


Мал. 31. Результати опитування, кому жінки зазвичай дякують

На нашу думку, часткове обґрунтування попередніх результатів можна знайти у відповідях на наступне питання: «Що у вас викликає почуття вдячності?». Так, 80,3 % жінок зауважили, що це – «те, що викликає позитивні емоції»; 7,6 % – «що відповідає бажанню» і 7,5 % – «те, що дуже необхідне». При цьому «емоційне» переважає над «матеріальним» (81,8 % проти 12,1 % відповідей). Зауважимо, що більше позитиву опитані жінки отримують від неочікуваного для них (89,4 %), аніж від передбачуваного (9,1 %) (Мал. 32).

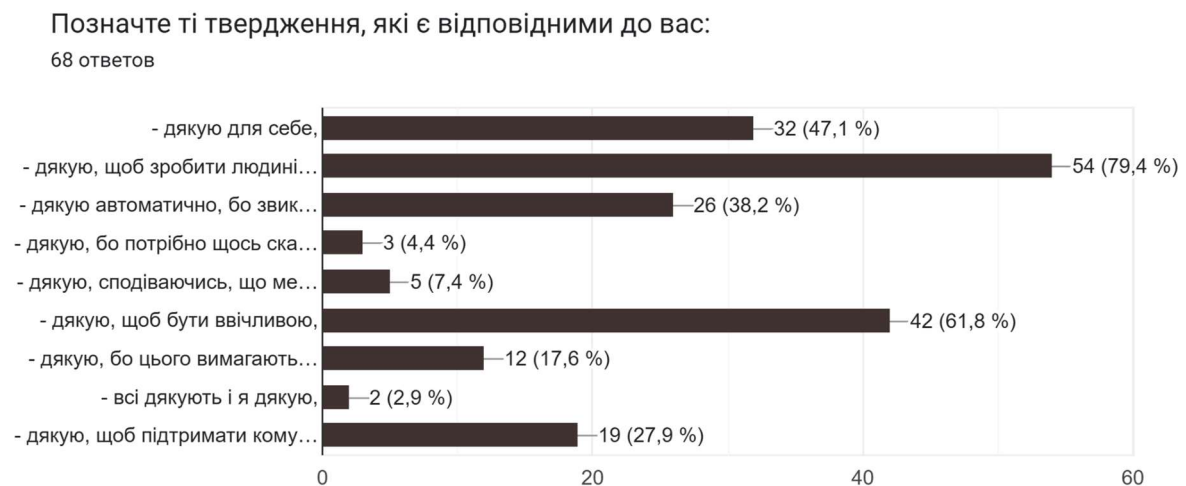
Ви відчуваєте вдячність, коли...

68 ответов



Мал. 32. Результати опитування щодо зв'язку почуття вдячності та очікувань

Варто звернути увагу й на останнє питання в питальнику – «Я дякую...», де респондентки мали позначити ті твердження, які є відповідними для них. Так, 78,8 % зазначили, що дякують, щоби «зробити людині приємне». Це сигналізує про їх емпатію та намагання встановити позитивні стосунки. Також, 62,1 % – «щоби бути ввічливою», що може розглядатися як прояв бажання дотримуватися певних правил суспільства, щоб бути його частиною, підтвердженням чого може бути й 18 % відповідей «щоб підтримати комунікацію». Крім того, 26 % осіб зазначили, що дякують «автоматично», бо «звикли до цього»; 47 % надали відповідь «дякую задля себе», що може корелюватися з відповіддю «почуваю вдячність, коли дякую» (яка має 50 %) (Мал. 33).



Мал. 33. Результати опитування щодо мети висловлення вдячності жінок

Вдячність у людей, які переживають стрес, – важлива складова формування резиліентності. Досягнення почуття вдячності може починатися з її вербального прояву, насамперед через голос. Додаткова робота з усвідомленням вдячності може призводити до бачення позитивних моментів у складних ситуаціях, що сприятиме стійкості та переоцінці реальності, а також пошуку шляхів вирішення проблемних питань для планування майбутнього. Це надаватиме можливість формувати досвід переживання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ-ВПО ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Опис програми психотренінгової діяльності в рамках проекту «Безпечний простір для жінок та дівчат»

Програма психотренінгової діяльності в рамках проекту «Безпечний простір для жінок та дівчат» формувалась блоками по 3 місяці, після кожного з яких проводились фокус-групи, щоб визначити психологічний стан жінок, теми, які для них актуальні, а також відповідність запропонованих форматів їх очікуванням. Після проведених фокус-груп програма корегувалась.

В основу першочергової програми була покладена модель життєстійкості PERMA Мартіна Селігмана (англійська аббревіатура, яка складається з позитивних емоцій (Positive emotions), залученості до процесу (Engagement), налагодження стосунків між людьми (Relationship), формування сенсів (Mean) і цілей та досягнень (самореалізації) (Achievement). Всі заходи, які проводились в «Безпечному просторі» мали містити складові цієї моделі, а також бути максимально інтерактивні, що мало сприяти налагодженню взаємодії між учасницями.

Перш за все тестувалось надання можливості внутрішньо переміщеним жінкам (місцеві жінки були доєднані до групи на другому місяці діяльності «Безпечного простору») зробити вибір в несуттєвих ситуаціях, як наприклад, в облаштуванні простору для занять, визначення часу та періодичності відвідувань. Така можливість вибору дали змогу відчути хоча б мінімальний контроль ситуації та задовольнити потребу бути почутими.

Другим кроком було надання можливості жінкам без додаткових відборів та критеріїв відвідувати «Простір». Переважна більшість подібних центрів для жінок обмежує кількість відвідувачок за різними критеріями (наприклад, постраждалі від насильства, з дітьми, похилого віку та іншими вразливістю) або за принципом черговості попередньої реєстрації, кількості

відвідувань тощо. На нашу думку, введення відбору посилює відчуття обмеженості можливостей, непотрібності після зміни місця проживання, звичного способу життя та кола комунікації. До того ж спричиняє втрату віри в можливість підтримки, допомоги та прийняття. Відкритість для кожного дало змогу залучати значну кількість жінок різного віку та різного соціального статусу. На другому місяці проекту до групи було доєднані місцеві жінки. Взаємодія їх в одній групі сприяла набуттю досвіду комунікації з широким колом людей різного досвіду, встановленню нових контактів, а також створенню міні-груп більш тісної взаємодії. Це, у свою чергу, відіграло позитивну роль в формуванні взаємопідтримки та адаптації жінок-ВПО.

При цьому програма мала декілька часових блоків.

Перші шість місяців діяльності – з липня по грудень 2022 року основний акцент робився на надання психологічної допомоги як в форматі групових психологічних консультацій, так і в форматі «шведських гуртків».

Зважаючи на існуючі стереотипи щодо звернень до психологів, перші три місяці робився акцент саме на групових психологічних зустрічах, під час яких відвідувачки – внутрішньо переміщені жінки мали змогу проговорити свої історії виїзду та втрат серед таких самих жінок, і в такий спосіб усвідомити, що у них є підтримка від інших, що їх розуміють і чують. Це було важливим, адже «нас не розуміють ті, хто цього не пережив» було відправною точкою.

Важливість проговорення зазначали жінки у зворотному зв'язку, який був обов'язковою складовою кожної зустрічі. До того ж, це проговорення надавало змогу жінкам вчитися говорити про себе, в такий спосіб формуючи і асертивність. Під час групових консультацій роль психолога була більше підтримуюча. Кількість учасниць коливалась від 8 до 12 жінок. Заходи проводились двічі на тиждень. Доєднатися до групи могла кожна бажуюча. Проговорений біль по декілька разів протягом трьох місяців надавав змогу поступово зменшити емоційне навантаження, сприймати пережите як історію

минулого. До того ж, на цьому етапі вже вводились психоедукаційні заходи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану насамперед через дихання.

Важлива роль таких взаємопідтримуючих груп полягала і в тому, що жінки мали змогу надати прояву емоціям. Це було важливим, адже, за словами деяких жінок, вдома не було такої можливості через те, що вони брали на себе зобов'язання підтримувати родину, а сльози могли негативно вплинути на дітей та чоловіка. Зважаючи на те, що, за словами деяких жінок, плакати перед сторонніми людьми для них було чимось новим, можемо говорити і про те, що в такий спосіб відвідувачки «Безпечного простору» здобували досвід надавати собі дозвіл на емоції та приймати їх, тобто починати формувати емоційний інтелект. Важливим було те, що група підтримувала та виявляла емпатію та співчуття до тієї людини, яка розповідала свою історію та проявляла емоції.

Також, за словами жінок, певну підтримки вони відчували навіть після запитання «як ви? чи з усіма все гаразд?» у спільній групі для спілкування учасниць «Безпечного простору», причому запитання могло бути і як від організаторів проєкту, так і від будь-якої учасниці.

На цьому етапі відбувалось перше формування груп за територіальною приналежністю – хто звідки переїхав до Запоріжжя. У таких групах жінки переважно обговорювали, як виїжджали з місця перебування, згадували спільних знайомих і минуле життя, ділилися новинами з дому.

Наступні три місяці вже у програму були запроваджені «шведські гуртки», під час яких жінки мали змогу ділитися своїми знаннями, вміннями та навичками, а також отримувати їх від інших за принципом «рівний – рівному». Це дало змогу як показати себе з іншого боку, згадати про свої захоплення, мати змогу допомагати іншим, бути залученими до процесу, не тільки споживати, але й надавати. Також варто відзначити значну роль комунікації під час такого формату, адже спілкування відбувалось саме на ті теми, які хвилювали жінок. Саме на цьому етапі почали формуватися групи між учасницями вже за інтересами.

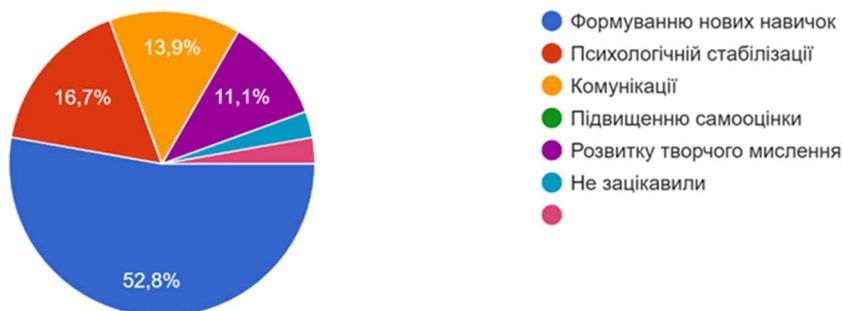
У «Безпечному просторі для жінок та дівчат», діяльність якого була спрямована саме на підвищення резиліентності внутрішньо переміщених жінок, програмування відбувалось таким чином, щоб кожна активність мала формувала життєстійкість, при цьому застосовувалась як різноманітна тематика, так і різні формати. Треба зауважити, що у жінок був вільний вибір, які заходи відвідувати (Мал. 23). Тож деякі формати заходів, які були проведені і містяться в опитувальнику, потребують додаткових пояснень. «Шведські гуртки» – формат самоорганізації навчання жінок за принципом «рівний – рівному», під час якого учасниці могли запропонувати або зробити запит в групі щодо формування тієї чи іншої навички. Важливо, щоб навчання планували і проводили безпосередньо самі учасниці, таким чином вибудовуючи як комунікацію, формування груп, набуття нових знань та навичок, виражаючи ініціативу, яка може бути підтримана, а також застосовуючи стратегії подолання стресу. Обмежень щодо зайнятості не висувалось. Відвідувачки робили акцент на творчих процесах – малювання кавою, фарбами за допомогою пальців, в'язання, вишивання, плетіння з ротангу. При цьому жінки самі мали змогу визначити, що далі з цими виробами робити: або забрати собі на згадку, або подарувати комусь, або відправити у військовий госпіталь, і таким чином роблячи комусь приємне або корисне, посилюючи відчуття причетності та важливості.

«Шведські гуртки» серед опитуваних були запитувані на рівні з груповими психологічними консультаціями (83,3 %), під час яких проводились психоедукація (щодо подолання стресу, емоційного інтелекту, взаємодії з дітьми та іншими членами родини тощо) і арт-терапевтичні заходи.

«Шведські гуртки» – один з найпопулярніших форматів серед відвідувачок «Безпечного простору». За результатами опитування (Мал. 34), вони сприяли формуванню нових навичок (52,8 %) – декілька жінок перетворили здобуті новички на спосіб заробітку; психологічній стабілізації (16,7 %) – творчі підходи та дрібна моторика сприяли цьому; комунікації (13,9 %), розвитку творчого мислення (11,1 %). Все це сприяло формуванню резиліентності.

36. "Шведські гуртки" сприяли

36 ответов



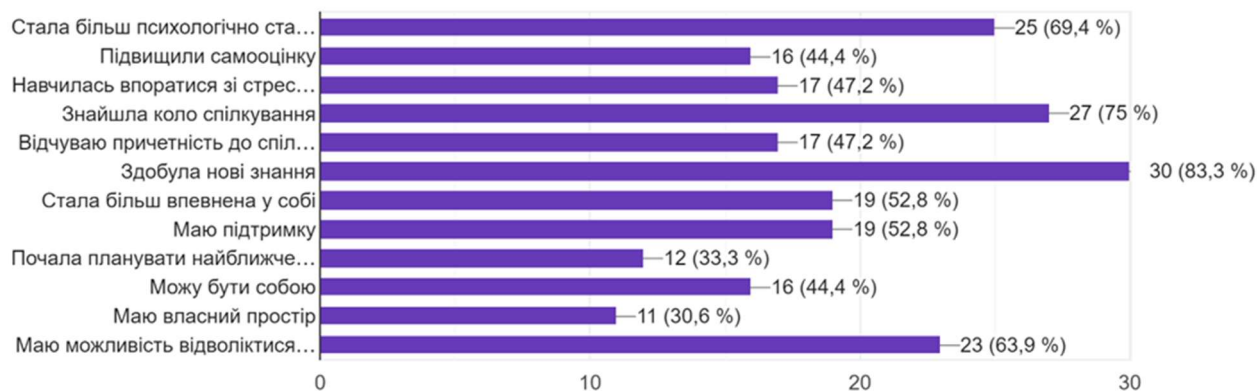
Мал. 34. Роль «шведських гуртків» у формуванні резилієнтності

Під час тренінгів з вирішення конфліктів значна увага приділялась розумінню та контролю власних емоцій, різним способам вирішення конфліктів (переговори, медіація, діалог) як в родинному колі, так і зі сторонніми людьми.

Подальші відповіді на запитання пояснюють, що саме жінки отримали від відвідування заходів у «Безпечному просторі» (Мал. 35). Серед найпоширеніших відповідей (можна було обрати декілька варіантів відповідей) 83,3 % – здобули нові знання, 75 % – знайшли коло спілкування, 69,4 % – стали більш психологічно стабільними, 63,9 % – здобули можливість відволіктися від побутових проблем, по 52,8 % – стали більш впевненими у собі та отримали підтримку.

31. Завдяки відвідуванню заходів «Безпечного простору для жінок» ви

36 ответов

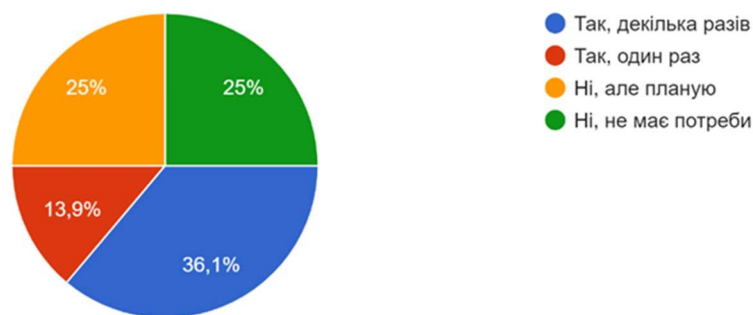


Мал. 35. Вплив заходів «Безпечного простору» на формування резилієнтності

У внутрішньо переміщених жінок, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат» в м. Запоріжжі була можливість отримувати індивідуальні психологічні консультації, причому кількість не була обмежена. За результатами опитування (Мал. 36), 36,1 % жінок відвідували по декілька консультацій, 13,9 % були на одній консультації, по 25 % – не скористались можливістю, але планують, і не бачать в цьому потреби. Цей напрямок був важливий для планування діяльності «Безпечного простору» як для того, щоб допомогти у вирішенні індивідуальних психологічних проблем, підтримати відвідувачок, а також сприяти формуванню здібності звертатися по допомогу до фахівців.

32. Чи відвідували ви індивідуальні психологічні консультації?

36 ответов



Мал. 36. Результати опитування щодо відвідування жінками – ВПО індивідуальних психологічних консультацій

Психологічні групові консультації проводились і надалі протягом двох років діяльності «Простору», поступово зменшувалась їх кількість від двох разів на тиждень в перші три місяці до двох разів на місяць через рік. При цьому після третього місяця існування «Безпечного простору для жінок та дівчат» були додані індивідуальні психологічні консультації, які користувались значним попитом. Вважаємо за доцільне саме такий підхід, адже побачивши, як відбувається робота з психологом в групі, жінки почали себе відчувати в більшій безпеці, сформували довіру до психологині, позбулися стереотипів щодо звернення по психологічну допомогу, усвідомили потребу в піклуванні про ментальне здоров'я.

Подальший блок заходів на шість місяців був спрямований саме на формування навичок комунікації та вирішення конфліктів, а також була повернута увага до безпекових заходів.

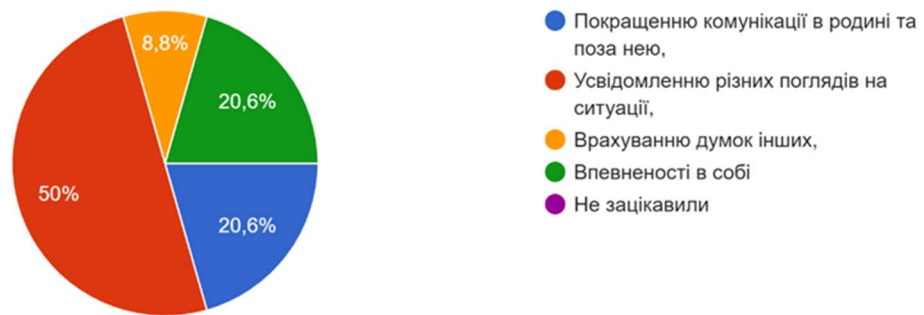
На цьому етапі значно зросла кількість учасниць, групи склалися з 18-25 жінок, які долучались до заходів за рекомендаціями знайомих. При цьому роль організаторів «Безпечного простору» була показати, де проводиться захід і де можна приготувати чай або каву. Не відбувалось і окремого знайомства групи з новими учасницями. У такий спосіб надавалася більша самостійність діяти двом сторонам – новачкам і постійним відвідувачкам. Група зазвичай допомагала зорієнтуватися, таким чином демонструючи як готовність підтримувати, так і свою впевненість.

На цьому етапі були введені додатково навчальні сесії з вирішення конфліктів, які були спрямовані як на формування емоційного інтелекту – вміння розрізняти та усвідомлювати свої емоції, керувати ними, так і на вирішення конфліктів через застосування «Я-усвідомлення», прийняття інтересів та потреб іншої сторони, ознайомлення з медіацією та переговорами.

Тренінги з вирішення конфліктів проводились двічі на місяць, мали різні формати – від лекційних занять до практичних вправ і симуляційних ігор, присвячені як формуванню емоційного інтелекту, вмінню керувати емоціями, так і розгляду типових ситуацій, з якими стикаються внутрішньо переміщені жінки, які в родині, так і в зовнішньому середовищі. Через симуляційні ігри та практичні вправи жінки мали змогу набути нового досвіду поза реальною ситуацією, пережити під наглядом психолога виникаючі емоції та скорегувати їх. Для 50 % респонденток ці заняття сприяли усвідомленню різних поглядів на ситуацію, по 20,6 % – покращенню комунікації в родині та поза неї і впевненості у собі, 8,8 % – врахуванню думок інших (Мал. 37). Ці аспекти важливі задля формування можливості бачити ситуації з різних боків, що є важливим для резиліентності. Також налагодження комунікації та вміння дослухатися до інших близьких людей сприяли і формуванню підтримки.

37. Тренінги з вирішення конфліктів сприяли

34 ответа



Мал. 37. Вплив тренінгів з вирішення конфліктів на формування резилієнтності жінок - ВПО

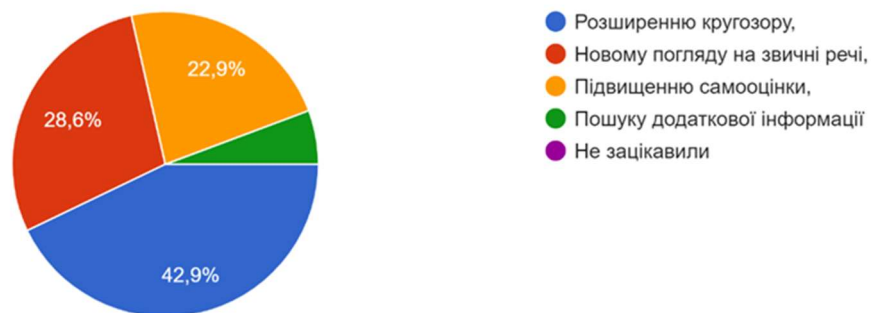
Важливим було не тільки визначити тематичні блоки заходів, а й урізноманітнити формати. Так, навчальні сесії з вирішення конфліктів проводились у форматі інтерактивних тренінгів, практичних вправ за визначеними учасницями ситуаціями, симуляційними іграми, до розробки сценарію яких були залучені внутрішньо переміщені жінки. Інтерактивні заходи з програванням ситуацій мали більший сенс, адже формували нові моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, в ігровій формі формували новий досвід. За словами учасниць таких заходів, в родинях покращились відносини як з дітьми, так і з чоловіками і старшими членами родини саме через те, що навчилися керувати власними емоціями і здобули усвідомлення залежності емоцій від потреб. Зменшення кількості конфліктів в родинях сприяло посиленню взаємопідтримки, а також покращенню психологічного стану інших членів родини.

На цьому етапі до психологічних групових консультацій, які проводились переважно у форматі арт-терапії, але вже з акцентом на підвищення самооцінки, формування цілей, додалися лекції з культурологічної тематики, які мали на меті підвищити самооцінку, показати інші погляди на звичні речі, формувати цілеспрямованість. Наприклад, лекція про творчість Малевича і зокрема концепцію його картини «Чорний квадрат». Ідея щодо лекції про Малевича виникла після висловів жінок, що вони не

вміють малювати. У такий спосіб намагались показати, що важливо не як зображення може бути сприйнято оточенням, а що ти в нього вкладаєш. Також були продемонстровані роботи видатних художників, які коштують мільйони, проте це не про «всім подобатися», а про свій стиль. Цей блок був спрямований на підвищення самоцінності.

Лекції з культурологічної тематики були спрямовані в тому числі на те, щоб показати, що долаючи труднощі, докладаючи зусилля, можна змінити своє життя, досягти бажаного попри всі негаразди (як, наприклад, про долю «Щедрика»), що думка інших не завжди має значення і в такий спосіб підвищити у жінок впевненість у собі (наприклад, лекція про «Чорний квадрат» Малевича), а також сприяли переключенню уваги на інші сфери життя. За результатами опитування, 42,9 % респонденток зазначили, що завдяки лекціям з культурологічної тематики розширили кругозор, 28,6 % повному подивились на звичні речі, і 22,9 % – підвищили самооцінку (Мал. 38).

35. Лекції з культурологічних тем сприяли
35 ответов



Мал. 38. Вплив лекцій з культурологічних тем на розвиток резилієнтності

Безпекові заходи були започатковані на цьому етапі і надалі повторювались з певною періодичністю. Серед них з протидії гендерно-зумовленому насильству, протидії торгівлі людьми, з мінної небезпеки, самозахисту та надання першої домедичної допомоги. Вони були спрямовані не тільки для підвищення обізнаності з певної тематика, але й на формування відчуття контролю над ситуацією, більшої впевненості у складних ситуаціях,

адже основний акцент робився на діях, які варто вжити у випадку небезпеки. Зокрема, щодо навчальних сесій з гендерно-зумовленого насильства розглядалися чотири типи насильства (психологічне, економічне, сексуальне, фізичне), піраміда насильства, проводились практичні заняття щодо виявлення насильства як в родині, так і на робочому місці, стосовно жінок і дітей, надавався алгоритм дій, яким чином і на якому етапі можна зупинити насильство і як діяти безпосередньо у випадках різних видів насильства, а також контакти організацій, до яких можна звернутися по допомогу. Порушення цієї теми призводило до усвідомлення випадків насильства в родинях (як до повномасштабного вторгнення, так і після вимушеної зміни місця проживання), після чого жінки наважувались говорити про проблему вголос (це говорить про довіру в групі та можливість отримати підтримку), зверталися до психолога, намагалися вирішити проблему в родині. Це давало додаткове усвідомлення свого «Я» і сили щось змінювати у житті.

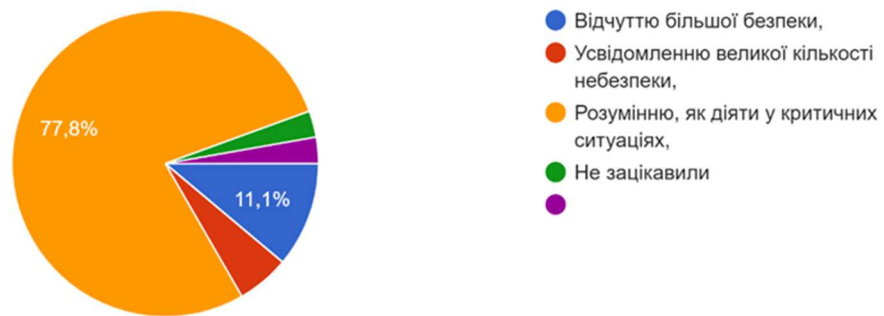
Щодо протидії торгівлі людьми мова йшла про різні прояви, починаючи від працевлаштування без оформлення до потрапляння в рабство. Проговорення окремих кейсів та можливих виходів із ситуацій з конкретним алгоритмом дій, за словами відвідувачок, давало більшої впевненості в собі.

Безпекові заходи проводились також в різних форматах, щоб уникнути одноманіття: інтерактивні лекції, практичні вправи, перегляди фільмів з обговореннями. Після кожного заходу проводилось анкетування, за яким визначались актуальність тематики, підходи тренерів, зрозумілість поданого матеріалу.

Деталізуючі запитання щодо кожного напрямку діяльності «Безпечного простору» надають змогу побачити, як саме повпливали на жінок, які взяли участь в опитуванні, ті чи інші заходи. Зокрема, заходи з безпекових питань (Мал. 39), за відповідями респондентів (77,8 %) посприяли розумінню, як діяти у критичних ситуаціях, тобто надаючи певного контролю ситуації, що сприяє зниженню рівня стресу в кризові моменти. 11,1 % відповіли, що ці заходи сприяли і відчуттю більшої безпеки.

34. Навчальні заходи з безпекових питань (протидія гендерно-зумовленому насильству, протидія торгівлі людьми, міні небезпека, перша домедична допомога) сприяли:

36 ответов



Мал. 39. Вплив навчальних заходів з безпекових питань на формування резилієнтності жінок - ВПО

Наступним етапом було додавання заходів з розвитку: від постановки цілей в житті до заходів з відкриття власної справи. Цей етап тривав протягом рік року. І група значно збільшилась. Повернення до дитячих нездійснених мрій щодо зайнятості давало змогу жінкам ще краще показати себе і побачити інших через історії з життя, причому позитивні. Це зміцнило відносини і надало змогу подумати над тими викликами та перешкодами, які завадили втілити бажане у життя. Але при цьому паралельно демонструвалися доступні можливості, завдяки яким можна щось змінити у житті і досягти мрії. Для підсилення застосовувалась ігропрактика (гра «Power Inside»), під час якої учасниці мали змогу прокласти шлях до мети.

На цьому етапі група збільшилась до 60 осіб. Паралельно проводились заходи з працевлаштування, відкриття власної справи, розвитку самозайнятості, підвищення кваліфікації та пошуку можливостей для цього. На цьому етапі психологічні групові консультації проводились з метою підвищення віри в свої сили, асертивності та подолання завищених вимог до себе (перфекціонізму). Показово, що всі жінки, які відвідували «Безпечний простір» до того, були учасницями і цих заходів, хоча мали намір брати участь у подальшому грантовому конкурсі з підвищення кваліфікації, зміни професії

або започаткування власної справи лише 22 з них (приблизно 60 %). Але це може говорити про потребу у спілкуванні, бути в колективі, дотримуватися вже ustalenoї традиції відвідування заходів два рази на тиждень.

Щодо доданих заходів на цьому етапі, вони вже були спрямовані на економічну спроможність: розробка бізнес-плану, фінансова грамотність, сучасні підходи до ведення бізнесу, самопрезентація, промоція своїх ідей та бізнесу, соціальна складова бізнесу, врахування гендерно-інклюзивного підходу – показували жінкам нові можливості, доводили їх унікальність, допомагали усвідомити свою цінність і сформувати впевненість. Важливим акцентом було те, щоб не створити конкуренцію між жінками, а об'єднати їх і зорієнтувати на взаємопідтримку та співпрацю.

Загалом 49 переможниць конкурсу грантів мали змогу отримувати індивідуальні консультації психолога, менторську підтримку для бізнесу. Ця підтримка надавала впевненості жінкам. Організовані заходи для мережування формували взаємопідтримку. За результатами, з 32 жінок, які започаткували власну справу, за пів року призупинила діяльність одна (через повернення додому – в зону бойових дій через сімейні обставини), ще дві переформатували (з вишивання скатертин на пошив та ремонт одягу), ще 6 жінок брали участь в інших конкурсах грантів для розширення бізнесу. З тих, хто не отримав грантової підтримки за цим проектом, але пройшли навчання, 3 жінки змогли отримання фінансування в інших проектах, одна – використала власні кошти. Зважаючи на це, можемо говорити як про додаткові складові перехідного періоду від резилієнтності до постртравматичного зростання про мотивацію, взаємопідтримку та підтримку для збереження впевненості.

Тож вважаємо, що програмування діяльності центрів, які надають підтримку внутрішньо переміщеним жінкам, має відбуватися певними блоками, починаючи від проведення психологічних групових консультацій, «шведських гуртків» і поступово додавати навчальні сесії з інших тематик, як то вирішення конфліктів, з безпекових питань, культурологічних тем, розвитку.

3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки і розвитку резиліентності внутрішньо переміщених жінок

Важливу роль для підтримки і розвитку резиліентності внутрішньо переміщених жінок відіграє створення безпечного середовища, в якому вони можуть почувати себе вільно, мають змогу говорити без засудження, відчувати підтримку. Для цього мають бути зафіксовані певні правила взаємодії, причому їх розробкою мають займатися саме відвідувачки. І ці правила можуть доповнюватися за потребою (якщо виникають ситуації, відповіді на які відсутні в правилах).

Серед правил має бути і «демонстрація вдячності до групи». Це правило має підтримуватися і всіма, хто працює з жінками як індивідуально, так і по відношенню до всієї групи. Це сприяє формуванню комунікації та груповій взаємодії, а також допомагає кожній окремо жінці усвідомлювати те, що їй є за що бути вдячною, а значить, є за що триматися і є підтримка. Причому форми прояву вдячності можуть бути як встановлені групою, так і бути зручною для кожної та її вибір.

В просторі жінки мають відчувати і певну самостійність. Тому навіть при оформленні інтер'єру простору, розташування зон відпочинку та тренінгів, дитячої зони мають бути залучені учасниці. Окрім безпосередньо залученості, такий підхід дає можливість задовольнити потребу бути почутою.

Оформлення дитячої зони має важливе значення для жінок, які виховують дітей до 10 років і яких немає з ким залишитися вдома. Причому важливо, щоб жінки бачили своїх дітей під час заходів, і діти були під наглядом фасилітатора.

Час заходів мають також визначати самі жінки, зважаючи на свою зайнятість. Причому мають бути чітко зафіксовані дні і години, щоб формувати певні традиції, які можуть стати підтримуючими.

Варто зауважити, що понад 90% жінок, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат» не мали попереднього досвіду неформальної

освіти або роботи з психологом. Тому при обранні форматів заходів є доречним максимально спрощувати підходи до подання тем, пояснювати, по можливості уникаючи термінології, обмежувати час для навчання та дотримуватися принципу зміни активностей. А також ретельно добирати викладачів, щоб їх погляди кардинально не відрізнялись. Всі заходи мають бути доповнювати один одного.

Формат «шведських гуртків» максимально підходить для відчуття самотійності. При цьому є важливим, щоб куратор проєкту мінімально втручався в процес, передаючи відповідальність учасникам. У рамках цього формату можуть бути не тільки вироби руками, але й вивчення мови, заняття з йоги, лекції на якусь обрану тему. Важлива системність і планування, які допомагають брати відповідальність за своє життя (відповідальність за інших в родині у жінок вже є) і отримувати підтримку ззовні (це те, чого вони потребують), а також повернутися до тих захоплень і інтересів, які у них було до втрати.

Важливим є формування змішаних груп, до складу яких входять внутрішньо переміщені жінки, місцеві, різного віку, з різними вразливістю. За результатами фокус-групи, було з'ясовано, що дружини і матері військових, військовополонених, цивільних полонених, безвісті зниклих, загиблих військових, жінки з інвалідністю надають перевагу відвідуванню саме таких змішаних груп. За їх словами, окремі групи підтримки є для них важкими емоційно, адже змушують їх перебувати в горі. У змішаних групах вони можуть отримати і більше підтримки (в цільових групах підтримки всі з однією бідою), і відволіктися на інші теми, і побачити інші ситуації. Це, говорять, надає їм більше сили жити.

Періодичне проведення фокус-груп та опитувань також рекомендуємо застосовувати не тільки з метою визначення психологічного стану та потреб, а як привід для аналізу ситуації або власного стану та поведінки. Після проведення опитування про вдячність відвідувачки ділилися зворотним

зв'язком, що почали частіше говорити як в родині, так і незнайомим людям слова вдячності, і почали фіксувати реакції інших.

Фокус-групи дають можливість задовольнити потребу виговоритися та бути почутими, а також, що до них прислухаються, тобто підвищити свою самооцінку. Але при цьому важливо дотримуватись висловлених побажань та рекомендацій, бути готовими до зауважень, бути відкритими до їх прийняття і пояснювати, якщо змінити щось неможливо.

Виходячи з результатів проведених фокус-груп, варто звернути увагу на деякі формати, які можуть бути не прийнятними певними категоріями. Наприклад, до формату перегляду фільмів (кінотерапія) щодо протидії насильству потрібно ставитися дуже обережно. Якщо мова йде про сімейне насильство, жінки, які зазнали його в своєму житті, реагують дуже емоційно. І було прохання не розглядати цю тему через такі формати, як, на думку учасниці, нівелюють, знецінюють її біль. Проте при визначенні таких випадків варто запропонувати постраждалій звернутися до психолога для пропрацювання проблеми.

Також були зафіксовані два випадки, коли жінки відмовлялися від малювання під час арт-терапії через сильне емоційне навантаження. Але тут варто звернути увагу на ті образи, яких варто уникати при роботі з внутрішньо переміщеними жінками: будинок, місце сили, місце, куди ви б хотіли повернутися, сад, близькі люди – тобто все, що може напямувати про втрату. Ця тенденція зберігалась протягом 1,5 років у переважній кількості відвідувачок.

Також варто звернути увагу на «запаковані валіза» – умовна назва, коли жінки не розбирають речі в надії повернутися додому. На нашу думку, працювати з цим варто не раніше ніж через пів року після події. Проведення вправи «розпакування» допомогло «розкласти речі» на видимих місцях для того, щоб їх використовувати зараз, а не відкладати життя на потім.

При цьому музикотерапія (гра на барабанах, «як я звучу»), казкотерапія, тілесна терапія мали хороший ефект.

Щодо симуляційних ігор, які призводять до змагального результату і зачіпають цінності, була пропозиція відмовитися, адже вони викликали негативні емоції в групі через потребу доводити одна одній важливість тих чи інших цінностей. Незгода сприймалася як недооціненість і викликала страх виключення з групи, тобто може роз'єднати групи.

Тобто формати мають бути спрямовані на максимальну залученість, згуртування, можливість проявити себе. Передбачена робота в малих групах надає можливість відвідувачкам краще познайомитися одна з одною та розширити коло спілкування.

Тематика заходів має визначатися виходячи з психологічної готовності жінок сприймати ту чи іншу інформацію та зважаючи на зовнішню ситуацію. Після загроз варто приділити увагу психологічному стану, навіть якщо заплановані зовсім інші активності. Хоча б надати змогу проговорити свої емоції та запропонувати декілька вправ для стабілізації.

Варто приділити увагу розвитку емоційного інтелекту – розумінню своїх емоцій та вмінню ними керувати, причому як на емоційному, так і на тілесному рівні. Ці заходи рекомендуємо проводити з такою періодичністю, щоб жінки перетворили знання через усвідомлення в навички. Це можливо зробити через практичні вправи або симуляційні ігри, а також надаючи практичні завдання, які потрібно виконати до наступної зустрічі. Але при цьому виконання вправ краще перевіряти через такі запитання, як «які результати отримали?», «які емоції відчували?», «яких висновків дійшли?».

Сформовані навички вирішення конфліктів саме через опрацювання у вправах мають важливе значення для набуття нового досвіду в безпечних умовах. Це допомагає жінкам скористатися набутим досвідом в конфліктній ситуації та зберігати спокій.

Послідовність заходів також має важливе значення. Розпочинаючи саме з групових психологічних консультацій, варто надати жінкам можливість проговорити свої емоції (на першому етапі навіть не називаючи, не ідентифікуючи їх) і дати інструменти для стабілізації, і вже у подальшому

поступово пояснювати, що з ними відбувається. Усвідомлення свого стану сприяє психологічній стабілізації. При досягненні психологічної стабільності варто переходити до формування інших складових резилієнтності.

Всі заходи, незалежно від тематики і формату, мають мати мету – сприяти формуванню резилієнтності, тобто містити психологічну складову.

При досягненні адаптації до наявних умов, прийняти їх, сформувавши стресостійкість і здатність використовувати набутий досвід, зробити перші кроки до посттравматичного зростання – економічної незалежності та формування свого нового життя.

ВИСНОВКИ

Дослідження теми резиліентності відбувається протягом тривалого терміну як зарубіжними, так і українськими вченими. Проте на сьогодні відсутній єдиний підхід як до визначення самого терміну «резиліентність», так і до його складових. На сьогодні «резиліентність» розглядається

- 1) як здатність психіки відновлюватися після скрутних обставин,
- 2) як здатність адаптуватися до нової дійсності, протистояти викликам, відновлюватися, зростати всупереч обставинам,
- 3) як здатність людини будувати повноцінне життя в складних умовах,
- 4) як здатність протистояти та адаптуватися до травматичних подій,
- 5) як здатність людини після травми не тільки справлятися зі змінами та ризиками, а й відновлюватися і навіть зростати за несприятливих умов,
- 6) як здатність балансувати між адаптацією та новими вимогами та прагненням повноцінного життя через конструктивне переосмислення власних переживань, пов'язаних з травмуючою подією, яке сприяє життєстійкості,
- 7) як «психологічну стійкість» та як стресостійкість,
- 8) як здатність людини розпізнавати та керувати своїми емоціями та інших людей, розуміти наміри, мотивацію та бажання. Також розвитку резиліентності сприяє самоспоглядання,
- 9) як успішну адаптивність,
- 10) як динамічну рису, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що надають здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів задля збереження свого психічного здоров'я,
- 11) як рису, яку можна сформувати, набувши певних навичок, які допоможуть долати труднощі та ефективно функціонувати в кризових умовах,

12) не як індивідуальну рису чи властивість, а як феномен і безперервний динамічний процес, при дослідженні якого варто дотримуватися системного та соціоекономічного підходів,

13) як вольовий психічний стан, при якому відбувається акумуляція ресурсів у складних життєвих ситуаціях, що, у свою чергу, сприяє формуванню відповідної риси особистості для подальшого особистісного зростання,

14) як процес повернення до початкового психосоціального функціонування після порушення травмуючими подіями,

15) як процес, який включає фазу повернення до попереднього досвіду комфорту,

16) для опису процесів динаміки для адаптації та саморегуляції,

17) як життестійкість, тісно пов'язану з благополуччям,

18) як благополуччя, яке характеризується стійким самоприйняттям, продуктивною самореалізацією та відновленням самоефективності, новим рівнем комунікативної компетентності, а також готовністю до ціннісно-смыслового оновлення.

У нашому дослідженні розглядаємо резилієнтність як здатність адаптуватися за наявних умов, прийняти їх, формуючи стресостійкість і використовуючи набутий досвід, рухати далі – до посттравматичного зростання.

Проте звертали увагу на формування резилієнтності саме за допомогою групової взаємодії як уникнення ізоляції, враховуючи, безумовно, і попередньо наявний досвід, соціальний та професійний статуси. При цьому відстежували копінги. Рівень резилієнтності оцінювали за рівнем соціалізації, вмінням управляти своїми емоціями, можливістю планувати, мати мету та вірити в її втілення.

Також у нашому дослідженні звернули увагу на особливості переживання травм жінок та чоловіків, визначаючи реакцію на травму як гендерно специфічну. Переважна більшість вчених доводять, що жінки мають

низький рівень резилієнтності і більш високі показники за всіма шкалами психологічного благополуччя порівняно з чоловіками, високий рівень тривожності. Аргументують, що існує зв'язок між статтю та благополуччям, і пояснюють це задоволеністю потреби в автономії, стосунках з іншими людьми та компетентності. Визначено вікові та статеві розбіжності у ресурсах стійкості особистості у складних та нетипових ситуаціях. При цьому певну роль відіграють рівень освіти, сімейний стан та місце проживання у переживання психологічного благополуччя молодих чоловіків і жінок.

На нашу думку, враховуючи статеві особливості щодо переживання стресу, варто звернути увагу на гендерний підхід, який розглядає саме особливості, сформовані суспільством. Це стосується і менш емоційного переживання стресу чоловіками (нав'язана з дитинства заборона на емоції), турботи про ближніх жінками, що, в свою чергу, викликає і незадоволення собою у випадках неспроможності це забезпечити через стрес, стримування емоцій (щоб бути підтримкою чоловіку, а не навпаки), ізоляваність жінки (бо має бути поряд з іншими вдома), що призводить до обмеження спілкування та отримання допомоги та підтримки тощо.

Також були досліджені наукові підходи до ефектів групової взаємодії та їх вплив на особистість. При цьому резилієнс розглядається в контексті необхідності постійної підтримки соціуму для розвитку нових можливостей особистості для адаптивності та стійкості при впливі травмуючих факторів. Вчені звертають увагу на сильне відчуття причетності до групи переміщених осіб, які пережили спільну історію, та відповідно соціальну ідентифікацію. При цьому науковці визначають, що соціальна підтримка, доступ до соціальних послуг, створення мережі зв'язків, належність до нової соціальної групи задля співробітництва, підтримки та взаємодопомоги є одним з ключових моментів. Також саме новий досвід в соціумі, у нових групах є можливістю, окрім як здобути підтримку, побачити більш широке коло принципів взаємодії. Науковці зауважують, що приналежність до малої групи для внутрішньо переміщених осіб є надцінністю. У нових групах велику роль

відіграє соціальна-психологічна складова, яка характеризується системою відносин всередині групи.

За нашими спостереженнями, жінки, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат», отримували значну підтримку з різних сторін: з одного боку, від інших жінок – у тому числі через обмін досвідом про травмуючі події (і таким чином мали змогу виговоритися, поділитися своїм болем), з іншого боку – від фахівців, з якими працювали, вже сфокусовано за різними напрямками та тематиками. При цьому оцінити важливість для жінок такої підтримки можна було за кількістю відвідувань, які не регламентувались при першій зустрічі.

Не можна оминати увагою і соціальні процеси в умовах війни і специфіку їх впливу на жінок. За цим напрямком розглядають як комунікативні проблеми у родинах внутрішньо переміщених людей, так і взаємодію з місцевими жителями. Певну роль відіграють і особливості території – прифронтового міста. Варто враховувати безпекову ситуацію і те, що у частини внутрішньо переміщених жінок на окупованій території або на лінії фронту залишилися близькі рідні люди. Погіршення умов проживання, позбавлення звичного середовища, налагодженої комунікації, економічні обмеження в тому числі через відсутність робочих місць в промисловому місті для жінок, що переїхали із сільської місцевості, – все це має значний вплив на психоемоційний стан.

Тож на формування резиліентності у внутрішньо переміщених жінок впливають соціальні фактори – можливість отримання соціальних послуг, вплив оточення, наявність кола для спілкування, зміни формату родини, можливість підтримати свій економічний стан та затвердитися в професійному статусі. Також важливий вплив інформаційного середовища – як щодо поточної безпекової ситуації, так і те, що стосується близьких людей.

Завдяки проведеному дослідженню мали змогу оцінити формування резиліентності серед вимушено переміщених жінок, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат» в місті Запоріжжя. При цьому

звжали на гендерно-орієнтований підхід, оцінюючи вік, вразливості, умови проживання та соціальний статус. Отримавши за результатами проведеного опитування, у якому взяли участь 37 жінок, досить високий відсоток жінок, які сформували резилієнтність, простежили зв'язок із працевлаштуванням, колом спілкування, а також оцінювали вплив тих заходів, які проводились в «Безпечному просторі» задля досягнення цілі – формування життєстійкості. Заходи з безпеки допомогли жінкам відчувати себе більш захищеними в кризових ситуаціях через розуміння алгоритму дій; тренінги з вирішення конфліктів – усвідомити різні погляди на ситуації та покращили відносини в родині; психологічні групові консультації стабілізували емоційно, навчили керувати емоціями; культурологічні лекції розширили кругозір, допомогли по-новому подивились на звичні речі і підвищили самооцінку; «шведські гуртки» сприяли формуванню нових навичок, психологічній стабілізації. Запитання, які потребували прояснення, були з'ясовані під час фокус-групи.

Також провели опитування щодо впливу вдячності на психоемоційний стан внутрішньо переміщених жінок, а також для підтвердження, що почуття вдячності є способом побачити позитивну сторону ситуації, що є важливим для формування резилієнтності. Досягнення почуття вдячності може починатися з її вербального прояву, насамперед через голос. Додаткова робота з усвідомленням вдячності буде призводити до бачення позитивних моментів у складних ситуаціях, що сприятиме стійкості та переоцінці реальності, а також пошуку шляхів вирішення проблемних питань для планування майбутнього. Це надаватиме можливість формувати досвід переживання стресових ситуацій.

При цьому перевагу варто віддавати груповим формам роботи над усвідомленням вдячності, особливу увагу звертаючи на створення добровільних сталих груп, у яких має бути сформована довіра та психологічна безпека, що базуватиметься на отриманні позитивних емоцій. Застосування різноманітних підходів до групової роботи може сприяти кращим результатам. Ці результати можна враховувати і при створенні центрів для внутрішньо

переміщених осіб, ветеранів і ветеранок, людей вразливих категорій населення, котрі ставлять собі за мету інклюзію, адаптацію та інтеграцію.

Дослідивши чинники, які впливають на формування резилієнтності, можемо визначити такі: вік, місце проживання (село / місто), додаткові вразливості (інвалідність, хронічні захворювання, мати, що виховує дитину з інвалідністю, з родини військового/ої, ветерана), фізичний стан (стан здоров'я), психологічний стан, можливості працевлаштуватися (через вік, освіту, професійних досвід, фах) і економічна самостійність, коло вузького спілкування (родина або з ким проживають разом), кількість і причини переїздів після виїзду з дому, нові умови проживання (комфортність і самостійність), безпека перебування близьких (зона бойових дій, ЗСУ, тимчасово окупована територія), зовнішні загрози, споживання інформації та комунікація (з людьми з тимчасово окупованої території), «вціліле минуле» (вцілілий будинок – є куди повертатися).

За результатами проведеного анкетування та фокус-групи дійшли висновку, що для формування резилієнтності у внутрішньо переміщених жінок необхідні: створення безпечного середовища, надання можливості робити вибір та контролювати ситуацію, задовольнити потребу бути почутими, підтримка, допомога та прийняття, комунікації з широким колом людей різного досвіду, приналежність до спільноти та міні-груп, взаємодія за принципом рівний – рівному, самостійність, нові знання, можливість відволіктися від побутових проблем, мета.

За результатами проведеного тесту за шкалою резилієнтності Коннора – Девідсона-10, у якому взяли участь 30 жінок, які відвідували «Безпечний простір для жінок та дівчат», отримали середній груповий результат як нижчий за середній. Проте вважаємо, що ці результати значною мірою залежать від зовнішньої ситуації та подій, що передують дослідженню (тобто дані після обстрілу і після затишшя на певний період можуть значно різнитися).

Проаналізували програмування діяльності «Безпечного простору для жінок та дівчат», яке дотримується психотренінгових блоків. Приділивши увагу на перших етапах після звернення жінок психологічним груповим консультаціям, «шведським гурткам», є доречним поступово додавати навчальні сесії з інших тематик, як-то вирішення конфліктів, з безпекових питань, культурологічних тем, розвитку. При цьому вибір тем і форматів формується за результатами фокус-груп і опитувань щодо психологічного стану жінок та актуальності для них тих чи інших питань.

Надані практичні рекомендації щодо підтримки і розвитку резиліентності внутрішньо переміщених жінок, зокрема щодо формування безпечного простору для спілкування, вибору форматів, тематик, послідовності заходів. Дійшли висновку, що всі заходи, незалежно від тематики, мають бути підпорядковані меті формування резиліентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Запоріжжя займає 4 місце за кількістю прийнятих ВПО серед міст України. *Рейнформ*: веб-сайт. URL: <https://reinform.com.ua/49168/zaporizhzhya-zajmae-4-misce-za-kilkisty-prijnyatyh-vpo-sered-mist-ukrayiny> (дата звернення 10.09.2024).
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. *Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця, 2018. № 14, том 3, С. 26–64.
3. Асонов. Д., Хаустова. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична психологія та загальна практика*. 2019. №4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 15.04.2023)
4. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди, Психологія*. 2021 Вип. 64, С. 62–81.
5. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип.6(2). С. 160–165.
6. Груб Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*: зб. тез доп. IV Міжнар. Наук.-практ. конф. (наукове електронне видання), Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–230.
7. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, №1 (129), 2021. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення 18.10.2024).

8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

9. Психологічна резилієнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* 2023. № 10(28). С. 601–611.

10. Кондратенко О., Кондратенко М., Іванчук О. Особливості формування резилієнтності в Україні через призму публічного управління. *Наукові перспективи*. 2020. №6 (6) С. 71–84.

11. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. на здобуття ступеня кандидата наук : 19.00.01 / Волинь, 2020. 183 с.

12. Трусевич О. Мартін Селігман: теорія оптимізму і теорія щастя. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. до дня психолога. Львів, 2023. С. 14–19.

13. Кітова Ольга, Ткаченко Г. Резилієнтність як здатність досягнення рівноваги в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії*: матеріали міжн. Наук.-практ. конф., 30 квітня – 1 травня 2024 р. Донецький ДонОблППО. Київ: 2024. 582 с. С. 400–408.

14. Потапов С. Проблема резилієнтності в сучасній психології: *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2.

URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831/812>

15. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. №64. С. 62–81.

URL: https://www.researchgate.net/publication/356984155_REZILIENTNIST_OS_OBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_ZASOBI_ROZVITKU (дата звернення 23.10.2024)

16. Mishchenko M.S. Modern engineering and innovative technologies.2023 Vol/ 28, №2 – <https://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002> (Last accessed: 13.10.2024)

17. Гриньова Н. Життєстійкість особистості як психологічний ресурс подолання складних ситуацій. *Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19* : зб. тез міжнар. Наук.-практ. конф. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 22–23.

18. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резилієнтності особистості в період пандемії Covid-19: посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/> (дата звернення 27.10.2024)

19. Чиханцова О.А. Розвиток резилієнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія* № 1 2023. С. 35–40 URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735244/1/Стаття_Чиханцова.pdf (дата звернення 24.10.2024).

20. Резилієнтність як складова сучасної соціалізації особистості Чернуха Н., Химченко О. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. Наук. Матер. I Міжнар. Наук.-практ. конф. 23 листопада 2023 року. – Полтава: «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 16–20

21. Павленко К., Никоненко О. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку URL: <https://dspace.krok.edu.ua/items/86f9ea11-7178-45f0-84f3-a4564ec86180t> (дата звернення 26.10.2024)

22. Лящ. О. Хуртенко. О. Марчук. С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резилієнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023, Вип.4. С. 79–86.

23. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 159–168. URL:<https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/632>
24. Паскевська Ю.А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. № 8(1), С. 110–119., с. 115.
25. Кетлер-Митницька Т.С., Резилієнтність як чинник посттравматичного зростання в умовах війни. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни 2013 рік*: матеріали міжнар. наук.-прак. онлайн-конф., 13-14 квітня 2023 р. Біла-Церква: Білоцерківський НАУ. 207 с. С. 192–197.
26. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резилієнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3. С. 77–89.
27. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резилієнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матер. VII Всеукр. наук. – практ. конф. 28 жовтня 2022 року. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 23–28.
28. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66.
29. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резилієнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія : Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12.pdf (дата звернення 19.09.2024).

30. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей III Міжнар. конфер. К.: Університет "КРОК", Київ. 2021. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/746>

31. Горенко М.В. Гендерні особливості переживання стресу в умовах війни. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*: збірник матер. XI-тої Всеукр. наук. Інтернет-конференції, 10–11 жовтня 2022 р. Умань, 2020. 142 с.

32. Кулешова О., Міхеєва Л. Результати дослідження індивідуально психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект. *Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2023, № 2. С.73–80.*

33. Страмоусова І.Є., Сингаївська І.В. (2023) Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей V Міжнар. конф. Університет "КРОК" 7 грудня 2023 р. Київ. 2023. С. 14-31.

34. Дзядук Н., Кульчицька А. Психологічні особливості резилієнтності внутрішньо переміщених осіб. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 27 листопада – 02 грудня. 2023 р. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. 244 с. С. 47–49.

35. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 112–119.

36. Шевченко С.В. Гендерні особливості розуміння благополуччя особистості. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах*

війни: матеріали міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції. 13-14 квітня 2023 р. Біла-Церква: Білоцерківський НАУ. 2023 р. С. 188–192.

37. Ярова Н. Особливості гендерних настанов осіб з різним рівнем психологічного благополуччя. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 3(33). С. 158–167.

38. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С. 25–34.

39. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика : монографія. Кропивницький : ІМЕКС-ЛТД, 2021. 112 с.

40. Процеси ідентифікації особистості в малій групі: досвід теоретичного та емпіричного дослідження: практичний посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 106 с.

41. Мерзлякова О.Л. Резилієнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) // *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. Вип.18, 2023. С.96–120.

42. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни / *Вчені записки Університету «КРОК»* Київ: 2024. №1(73), С. 244–253.

43. Гурко О.В. Психологічний, когнітивний та комунікативний потенціал категорії ствердження Лінгвістика : *зб. наук. пр. Старобільськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”*, 2018. № 2 (39). С.84–91.

44. Шатірішвілі Д., Сингаївська І. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни. *«КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1735> (дата звернення 08.09.2024)

45. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції* Київ: Університет «КРОК», 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274!!!>

46. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2 (70). С. 166–172.

47. Кокурн О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2024. 58 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження рівня життєстійкості внутрішньо переміщених жінок
через групову взаємодію

Опитування для підготовки емпіричного розділу магістерської роботи за темою «Формування резильєнтності внутрішньо переміщених жінок через групову взаємодію» студентки СНз-123м Селюкової Наталі Юріївни за напрямком підготовки «Психологія» факультету соціальних наук НУ «Запорізька політехніка».

Шановний респондент!

Запрошую взяти участь в опитуванні для проведення дослідження, яке у подальшому стане основою для розробки програм та підходів у роботі з людьми, які опинились в скрутних ситуаціях.

Прошу щиро відповідати на питання анкети. Отримана інформація є конфіденційною, а результати будуть представлені лише в узагальненому вигляді.

Наперед вдячна за участь в опитуванні, Ваші відповіді відіграють важливу роль у дослідженні!

1. Ваш вік

1) До 18 років

2) 18-40 років

3) 40-65 років

4) 65+

2. Ваша освіта

1) Середня повна

2) Коледж / технікум / училище (молодший бакалаврат)

3) Неповна вища (старший бакалаврат)

4) Повна вища (спеціаліст, магістр)

5) Дві чи більше вищі освіти

6) Вчений ступінь

3. Ваш соціальний статус

1) Одружена

2) Неодружена

3) Розлучена

4) Вдова

4. Чи належите ви до вразливих категорій населення? (може бути декілька відповідей)

1) Людина з інвалідністю

2) Багатодітна мати

3) Мати-одиначка

4) Виховую дитину з інвалідністю

5) Демобілізована / ветеранка

6) Самотня (не маю близьких)

7) Дружина / мати військового/ої

8) Дружина / мати ветерана/ки

9) Дружина / мати безвісті зниклого/ої

10) Дружина / мати загиблого /ої

11) Дружина / мати полоненого /ої

12) ЛГБТКІ+

13) до жодної не належу

5. Чи змінювали ви місце проживання після виїзду з дому під час повномасштабного вторгнення? (зазначте стільки відповідей, скільки відповідають дійсності)

1) Так, була за кордоном

2) Так, переїжджала в інше місто

3) Так, переїжджала в межах міста

4) Ні, одразу переїхала до Запоріжжя

6. Ви проживали до 22 лютого 2022 року

- 1) В селі
- 2) В селищі
- 3) В місті

7. До переїзду в Запоріжжя проживала

- 1) З чоловіком, дітьми
- 2) З дітьми і батьками
- 3) З батьками і чоловіком
- 4) З чоловіком
- 5) З батьками
- 6) З дітьми
- 7) З сестрами/братами
- 8) Одна

8. Після переїзду в Запоріжжя ви проживаєте

- 1) З чоловіком, дітьми
- 2) З дітьми і батьками
- 3) З батьками і чоловіком
- 4) З чоловіком
- 5) З батьками
- 6) З дітьми
- 7) З сестрами/братами
- 8) Одна

9. Чи всі ваші близькі виїхали в Запоріжжя?

- 1) Так
- 2) Залишився чоловік
- 3) Залишились батьки
- 4) Залишились старші родичі (дідусь, бабуся)
- 5) Залишились діти
- 6) Залишились брат / сестра
- 7) Батьки переїхали в інше місце

- 8) Діти переїхали в інше місце
- 9) Брат / сестра переїхали в інше місце
10. Скільки дітей ви виховуєте?
 - 1) 1
 - 2) 2
 - 3) 3 і більше
11. Який вік дітей? (зазначте необхідну кількість відповідей)
 - 1) 0-2 роки
 - 2) 2-6 років
 - 3) 6-12 років
 - 4) 12-16 років
 - 5) 17 і старше
12. У Запоріжжі ви проживаєте
 - 1) В гуртожитку
 - 2) В модульному містечку
 - 3) Винаймаю житло
 - 4) Проживаю з родичами
 - 5) Проживаю у квартирі / будинку родичів / знайомих (без них)
 - 6) Проживаю у знайомих
 - 7) Маю власне житло
13. Після переїзду умови проживання (комфорт житла)
 - 1) Покращились
 - 2) Залишилися як були
 - 3) Дещо погіршилися
 - 4) Значно погіршилися
14. Чи маєте ви власний простір (можливість побути насамоті)?
 - 1) Так
 - 2) Іноді так
 - 3) Ні
15. Чи мали ви власний дохід до лютого 2022 року?

- 1) Так, працювала в державному / комунальному закладі
 - 2) Так, працювала в комерційній структурі
 - 3) Так, мала власний бізнес
 - 4) Так, мала сімейний бізнес з чоловіком
 - 5) Ні, була домогосподаркою
16. Ваш стаж роботи (реальний, а не за трудовою книжкою):
- 1) Відсутній
 - 2) До 5 років
 - 3) До 15 років
 - 4) Понад 15 років
17. На сьогодні ваша зайнятість:
- 1) Працюю за попереднім місцем роботи
 - 2) Працюю в державній / комунальній установі
 - 3) Працюю в комерційній структурі
 - 4) Працюю у громадській організації / благодійному фонді
 - 5) Працюю як волонтерка
 - 6) Домогосподарка
 - 7) Перебуваю на простой
 - 8) Навчаюсь
 - 9) Не працюю і не планую
 - 10) Шукаю роботу
18. Якщо ви працюєте, то
- 1) В тій сфері, що і до повномасштабного вторгнення
 - 2) Змінила професію
 - 3) Місце роботи не змінила
19. Якщо ви не працюєте, то чому?
- 1) Немає необхідності
 - 2) Немає сил, психологічно не готова
 - 3) Чекаю повернення додому
 - 4) Не можу знайти роботу за спеціальністю

- 5) Хочу змінити професію, але поки не знаю, як
- 6) Не готова працювати за запропоновані кошти
- 7) Інше

20. Наскільки змінився дохід вашої родини на сьогодні у порівнянні з доходом до лютого 2022 року?

- 1) Збільшився
- 2) Залишився без змін
- 3) Дещо зменшився
- 4) Значно зменшився

21. Чи змінився ваш економічний стан за останній рік?

- 1) Так, покращився
- 2) Так, погіршився
- 3) Ні

22. Територія, на якій ви проживали, на сьогодні:

- 1) Тимчасово окупована
- 2) В зоні активних бойових дій

23. Ваші плани на майбутнє:

- 1) Повернення додому після звільнення території
- 2) Залишитися в Запоріжжі
- 3) Переїхати в інше місто, але в Україні
- 4) Переїхати за кордон
- 5) Не визначилась

24. Ваш емоційний стан на сьогодні:

Оцініть за 5-бальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень, а 5 – найвищий.

- 1) впевненість у своїх силах чогось досягти
- 2) вміння усвідомлювати свої емоції
- 3) віра, що все врешті-решт буде добре (оптимізм)
- 4) вміння себе стабілізувати в емоційних ситуаціях
- 5) здатність приймати рішення
- 6) здатність звертатися по допомогу

- 7) бажання надавати допомогу іншим
- 8) вирішувати конфліктні ситуації
- 9) здатність помічати красиве
- 10) сприймати нову інформацію / навчатися
- 11) бути щирою із собою про себе
- 12) мотивація до розвитку
- 13) прийняття змін
- 14) здатність планувати найближче майбутнє

25. Фізичний стан на сьогодні:

Оцініть за 5-бальною шкалою, де 1 – найнижчий рівень, а 5 – найвищий.

- 1) Сон
- 2) Апетит
- 3) Стан здоров'я
- 4) Фізична активність

26. Ваш настрій може погіршуватися після (виберіть всі відповіді, що стосуються вас)

1) Спілкування з людьми, які раніше були поряд (залишились на ТОТ, переїхали в інші місця)

- 2) Перегляду новин
- 3) Обстрілів
- 4) Думок про майбутнє
- 5) Спілкування з рідними людьми
- 6) Спілкування з незнайомими людьми
- 7) Повчань, як жити
- 8) Ваш варіант

27. Ваш настрій покращується завдяки (позначте все, що є відповідним для вас)

- 1) Застосування дихальних вправ / медитації
- 2) Перемиканню уваги на те, що зараз
- 3) Думки про майбутнє

- 4) Спостереження за природою
- 5) Творчості
- 6) Спілкування з близькими
- 7) Спілкування зі знайомими людьми
- 8) Фізичній активності
- 9) Перегляду фільмів
- 10) Слуханню музики
- 11) Навчанню / вивченню чогось нового
- 12) Чиєїсь посмішки
- 13) Допомоги комусь
- 14) Ваш варіант

Змістовний блок

28. Як довго ви відвідуєте «Безпечний простір для жінок» у Запоріжжі?

- 1) Менше 3 місяців
- 2) Близько 6 місяців
- 3) Майже 1 рік
- 4) Більше 1 року
- 5) 2 роки

29. Ви відвідуєте «Безпечний простір»

- 1) На постійній основі, 2 рази на тиждень
- 2) Коли виходить по часу
- 3) Коли є цікаві для мене заходи

30. Найчастіше ви відвідуєте (можливо обрати декілька відповідей)

- 1) Групові психологічні консультації
- 2) Тренінги з розвитку
- 3) Тренінги з вирішення конфліктів
- 4) «Шведські гуртки»
- 5) Тренінги з безпекових питань

31. Завдяки відвідуванню заходів «Безпечного простору для жінок» ви

- 1) Стала більш психологічно стабільна

- 2) Підвищили самооцінку
 - 3) Навчилася впоратися зі стресом
 - 4) Знайшла коло спілкування
 - 5) Відчуваю причетність до спільноти
 - 6) Здобула нові знання
 - 7) Стала більш впевнена у собі
 - 8) Маю підтримку
 - 9) Почала планувати найближче майбутнє
 - 10) Можу бути собою
 - 11) Маю власний простір
 - 12) Маю можливість відволіктися від побутових проблем
32. Чи відвідували ви індивідуальні психологічні консультації?

- 1) Так, декілька разів
- 2) Так, один раз
- 3) Ні, але планую
- 4) Ні, не має потреби

33. Якщо ви відвідували психологічні консультації, то наскільки вони були корисними для вас? (якщо ні – пропустіть запитання)

- 1) Так, допомогли вирішити проблему
- 2) Так, допомогли зрозуміти, що я можу зробити сама
- 3) Поки не можу сказати
- 4) Ні

34. Навчальні заходи з безпекових питань (протиція гендерно-зумовленому насильству, протиція торгівлі людьми, міні небезпека, перша домедична допомога) сприяли:

- 1) Відчуттю більшої безпеки
- 2) Усвідомленню великої кількості небезпеки
- 3) Розумінню, як діяти у критичних ситуаціях
- 4) Не зацікавили
- 5) Інше

35. Лекції з культурологічних тем сприяли

- 1) Розширенню кругозору
- 2) Новому погляду на звичні речі
- 3) Підвищенню самооцінки
- 4) Пошуку додаткової інформації
- 5) Не зацікавили
- 6) Інше

36. "Шведські гуртки" сприяли

- 1) Формуванню нових навичок
- 2) Психологічній стабілізації
- 3) Комунікації
- 4) Підвищенню самооцінки
- 5) Розвитку творчого мислення
- 6) Не зацікавили
- 7) Інше

37. Тренінги з вирішення конфліктів сприяли

- 1) Покращенню комунікації в родині та поза нею,
- 2) Усвідомленню різних поглядів на ситуації
- 3) Врахуванню думок інших
- 4) Впевненості в собі
- 5) Не зацікавили
- 6) Інше

Заключний блок:

38. На сьогодні ви плануєте свої дії:

- 1) На рік
- 2) На 3 місяці
- 3) На місяць
- 4) На тиждень
- 5) На завтра
- 6) Взагалі не планую

39. Чи маєте ви реальну мету, якої плануєте досягти?

- 1) Так
- 2) Ні
- 3) Інше

40. Чи відчуваєте ви в собі сили вирішувати проблеми?

- 1) Так
- 2) Ні
- 3) Інше

Дуже вдячні вам за приділений час і щирі відповіді!

Опитувальник для проведення фокус-групи з теми резилієнтності

1. Чи змінювали ви місце проживання після виїзду з дому під час повномасштабного вторгнення? Якщо так, то чим був викликаний переїзд з першого місця перебування?
2. Через які причини змінився склад осіб, з якими ви проживали до переїзду і зараз?
3. Як змінилися умови проживання після переїзду? Чим вони гірші?
4. Чи маєте ви власний простір (можливість побути на самоті)?
Чому саме так? Чому для вас це важливо?
5. Чому ви вирішили змінити сферу діяльності? Як на вас це вплинуло?
6. Чому ваш настрій може погіршуватися після
 - 1) спілкування з людьми, які раніше були поряд (залишились на ГОТ, переїхали в інші місця)
 - 2) перегляду новин
 - 3) думок про майбутнє
 - 4) спілкування з рідними людьми
 - 5) спілкування з незнайомими людьми
 - 6) повчань, як жити
7. Чому Ваш настрій покращується завдяки
 - 1) думкам про майбутнє
 - 2) спілкуванню з близькими
 - 3) спілкуванню зі знайомими людьми
8. На який час ви плануєте свої дії? Чому саме на такий період?
9. Чи маєте ви реальну мету, якої плануєте досягти? На який період досягнення вона розрахована? Чому, якщо такої мети немає?
10. Чи відчуваєте ви в собі сили вирішувати проблеми? Чому ні?

Відчуття вдячності

Вітаємо! Ми проводимо опитування в рамках дослідження в сфері психології. І тому нам дуже важлива ваша щира відповідь, щоб підтвердити чи спростувати наші гіпотези щодо відчуття вдячності. Від вашої щирості залежить подальша розробка програм, які допомагатимуть в формуванні стратегій подолання стресу.

Опитування для підготовки емпіричного розділу магістерської роботи за темою "Формування резильєнтності внутрішньо переміщених жінок через групову взаємодію" студентки СНЗ-123(м) Селюкової Наталі Юріївни за напрямком підготовки «Психологія» факультету соціальних наук НУ «Запорізька політехніка».

Заздалегідь вдячні!

1. Від чого залежить ваше відчуття вдячності? (оберіть всіх варіанти, які відповідають дійсності)

- 1) від ситуації
- 2) від настрою
- 3) від того, що відбувається
- 4) від обсягу наданої допомоги
- 5) від самопочуття
- 6) від щирості надавачів допомоги
- 7) від потреби в цій допомозі
- 8) від того, наскільки добре я знаю людину
- 9) від кількості людей поряд
- 10) інше

2. Як ви визначаєте щирість? (позначте, будь ласка, не більше трьох)

- 1) зоровий контакт

- 2) Задоволення додаткових побажань
 - 3) посмішка
 - 4) обмін думками
 - 5) інше
3. Як часто ви дякуєте в родині?
- 1) часто
 - 2) іноді
 - 3) майже ніколи, бо всі виконують свої обов'язки
 - 4) рідко, вони і так знають, що я їм вдячна
 - 5) інше
4. За що ви дякуєте в родині?
- 1) за те, що просила зробити
 - 2) за те, що роблять поза обов'язками
 - 3) за все, що роблять
 - 4) за те, що зробили щось незвичне для них
 - 5) за поради
 - 6) за подарунки
 - 7) інше
5. За що вам дякують в родині?
- 1) за те, що просили
 - 2) за все
 - 3) за те, що зробили щось незвичне для них
 - 4) за поради
 - 5) за подарунки
 - 6) інше
6. У вашій родині після сніданку / обіду / вечері
- 1) дякують всі і кожного разу
 - 2) дякую іноді
 - 3) дякують дехто з родини
 - 4) не прийнято дякувати

- 5) інше
7. Яким чином в вашій родині проявляється вдячність?
 - 1) словом «дякую»
 - 2) «дякую» з поясненням, за що
 - 3) обіймами
 - 4) поглядом
 - 5) в інший спосіб
8. Чи дякуєте ви стороннім людям, коли щось отримуєте?
 - 1) так
 - 2) ні
 - 3) інколи
 - 4) в залежності від того, що відбулось
9. Ви дякуєте (позначте всі варіанти, які відповідають дійсності)
 - 1) в крамницях
 - 2) в транспорті
 - 3) в службах допомоги
 - 4) людям на вулиці за допомогу
 - 5) людям на вулиці, якщо вони навіть не змогли допомогти
 - 6) стороннім людям, коли звернулись до них по допомогу
 - 7) вдома близьким
 - 8) інше
10. Що у вас викликає почуття вдячності?
 - 1) відповідність вашому бажанню
 - 2) те, що викликає позитивні емоції
 - 3) те, що дуже необхідно
 - 4) те, що не можете собі дозволити
 - 5) інше
11. Ви відчуваєте вдячність, коли...
 - 1) те, що було зроблено, неочікувано для вас

- 2) ви точно знали, що це отримаєте
 - 3) передбачали, що це можливо
 - 4) інше
12. Ви дякуєте частіше за
- 1) матеріальне
 - 2) емоційне
 - 3) духовне
 - 4) інше
13. Чи завжди ви відчуваєте вдячність, коли говорите «дякую»?
- 1) так
 - 2) ні, іноді це просто ввічливість
14. Коли ви серед великої кількості мало знайомих людей, чи є для вас проблема сказати вголос «дякую» першим?
- 1) так
 - 2) ні
 - 3) іноді
15. Для вас простіше сказати «дякую»
- 1) близьким людям
 - 2) знайомим людям
 - 3) незнайомим людям
 - 4) інше
16. Ви дякуєте частіше
- 1) вголос
 - 2) подумки
17. Чи залежить ваше бажання подякувати від відчуття щирості наданої допомоги?
- 1) так
 - 2) ні
 - 3) по-різному

18. Позначте ті твердження, які є відповідними до вас:
- 1) дякую для себе
 - 2) дякую, щоб зробити людині приємно
 - 3) дякую автоматично, бо звикла
 - 4) дякую, бо потрібно щось сказати
 - 5) дякую, сподіваючись, що мене почують/запам'ятають
 - 6) дякую, щоб бути ввічливою
 - 7) дякую, бо цього вимагають правила поведінки
 - 8) всі дякують і я дякую
 - 9) дякую, щоб підтримати комунікацію

19. Чи залежить ваше відчуття вдячності від тих затрат (часу, зусиль), які людина витратила на вас?

- 1) так
- 2) ні
- 3) коли як

Дякуємо за ваші відповіді. Якщо ви хочете залишити коментар, це можна зробити тут

Додаток Г

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць.

Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети,					

	навіть якщо є перешкоди					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя					