

УДК 159.9:364.624-054.73(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.6>**Олена МЕДВЕДЕВА**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID: 0000-0003-2808-7622

**Яна РАЄВСЬКА**

доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу аспірантури та післядипломної освіти ТОВ «Зігмунд Фройд Університет Україна»;  
професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID: 0000-0003-3802-2304

## ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті представлено концепцію, структуру та практичну реалізацію програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб (ВПО), розробленої на основі інтеграції доказових підходів сучасної психотерапії, гуманітарних принципів психосоціальної підтримки (IASC, 2020) та актуальних потреб цільової групи в умовах війни. Програма спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціальних зв'язків і формування резильєнтності. Вона має модульну структуру, що охоплює п'ять етапів: підготовчий, стабілізаційний, когнітивно-поведінковий, інтеграційний і резильєнтного зростання. Кожен етап має чіткі цілі, очікувані результати, критерії переходу та педагогічні продукти, що забезпечує поступову динаміку від стабілізації до особистісного зростання.

Програма реалізується у гібридному форматі, який поєднує очні зустрічі, онлайн-сесії, мобільний застосунок-щоденник і відеобібліотеку навчальних матеріалів. Такий підхід забезпечує гнучкість і доступність навіть у нестабільних умовах проживання, а цифровий супровід гарантує неперервність психологічного впливу. Особлива увага приділяється підготовці фасилітаторів та супервізійній підтримці команди, що підвищує якість і безпечність втручання. Застосування стандартизованих інструментів (SCL-90-R, STAI) дозволяє об'єктивно оцінювати зміни психоемоційного стану учасників і підтверджує ефективність програми.

Результати впровадження свідчать про зниження рівня суб'єктивної напруги, покращення емоційної регуляції, підвищення когнітивної гнучкості та розширення соціальних контактів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з довшотривалим моніторингом ефектів, адаптацією програми для окремих цільових груп і розбудовою міжсекторального партнерства у сфері психосоціальної підтримки ВПО.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи; психологічний супровід, резильєнтність, психоедукація, когнітивно-поведінкові техніки, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, гуманітарна допомога, супервізія, цифрові інтервенції.

## Olena Medvedieva, Yana Raievska. PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article presents the concept, structure and practical implementation of the psychological support program for internally displaced persons (IDPs), developed on the basis of the integration of evidence-based approaches of modern psychotherapy, humanitarian principles of psychosocial support (IASC, 2020) and the current needs of the target group in war conditions. The program is aimed at reducing the level of psycho-emotional stress, developing self-regulation skills, restoring social ties and building resilience. It has a modular structure that includes five stages: preparatory, stabilization, cognitive-behavioral, integration and resilient growth. Each stage has clear goals, expected results, transition criteria and pedagogical products, which ensures a gradual dynamic from stabilization to personal growth. The program is implemented in a hybrid format that combines face-to-face meetings, online sessions, a mobile diary application and a video library of educational materials. This approach provides flexibility and accessibility even in unstable living conditions, and digital support guarantees continuity of psychological impact. Special attention is paid to the training of facilitators and supervisory support of the team, which increases the quality and safety of interventions. The use of standardized tools (SCL-90-R, STAI) allows for an objective assessment of changes in the psycho-emotional state of participants and confirms the effectiveness of the program.

The results of the implementation indicate a decrease in the level of subjective tension, improved emotional regulation, increased cognitive flexibility and expansion of social contacts. Prospects for further research are related to long-term monitoring of effects, adaptation of the program for individual target groups and the development of intersectoral partnerships in the field of psychosocial support for IDPs.

**Key words:** internally displaced persons, psychological support, resilience, psychoeducation, cognitive-behavioral techniques, social support, emotional self-regulation, humanitarian aid, supervision, digital interventions.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні призвела до масових вимушених переміщень населення, внаслідок чого сотні тисяч людей опинилися в умовах втрати

домівки, соціальних зв'язків, професійної реалізації та відчуття безпеки. Внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом психологічних труднощів: від гострих реак-

цій на стрес і травму до довготривалих проявів тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, зниження стресостійкості та труднощів у соціальній адаптації. Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю створення цілісної програми психологічного супроводу, яка б поєднувала: діагностику психоемоційного стану ВПО; індивідуальні та групові форми підтримки; профілактику психічних розладів і розвиток резильєнтності; підвищення психологічної культури самопомоги; сприяння інтеграції у громади приймаючих регіонів.

Таким чином, проблема полягає у відсутності ефективної комплексної програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, що враховувала б їхні психоемоційні потреби, соціокультурні особливості та виклики сучасних умов війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні та зарубіжні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресу, знижуючи наслідки травматичного досвіду й сприяючи посттравматичному зростанню. Водночас, як зазначають Е. Михлюк та І. Логовський [4], внутрішньо переміщені особи часто мають обмежений доступ до інституційних ресурсів, стикаються з дискримінацією та втратою соціальних зв'язків, що знижує ефективність традиційних моделей допомоги. Це зумовлює потребу у створенні комплексної системи психологічного супроводу, яка б враховувала інтенсивність кризових переживань, рівень життєстійкості та особливості нового середовища.

Зростання кількості ВПО актуалізувало питання стандартизації психологічних втручань. Як наголошують О. С. Солдатова [7] та О. В. Котух [3], допомога має бути інтегрованою, поєднуючи клініко-, соціально-психологічні та комунітативні компоненти. С. М. Волошин [1] і О. Штепа [10] довели, що ефективність підвищується, коли психологічна допомога поєднується з тренінгами розвитку особистісних ресурсів (саморегуляції, емоційної грамотності) та формами взаємопідтримки – наставництвом і групами «peer-to-peer» [1].

За даними М. О. Чернюк, О. В. Малиновської та З. В. Спринської, для ВПО характерна «психологічна двоїстість» – прагнення інтегруватися у громаду, зберігаючи зв'язок із утраченим домом [9]. Цей феномен підвищує ризики хронічної тривоги та депресивних станів. У такому контексті, як підкреслює Я. М. Раєвська, розвиток емоційного інтелекту сприяє усвідомленню й регуляції емо-

цій, посилює адаптивність та відчуття контролю над життям [5].

Посттравматичні розлади (ПТСР, розлади адаптації, ускладнене горювання), описані Н. В. Данілевською [2], О. В. Самойловою, В. В. [6]. Кердиваром і В. Є. Харченком [8], потребують ранньої діагностики, психоедукації та мультидисциплінарних підходів (EMDR, тілесно-орієнтована, групова терапія).

Важливо також враховувати психологічні потреби волонтерів і миротворців, які часто стають першою ланкою підтримки переселенців. Як довела Я.М. Раєвська, без нагляду та програм профілактики професійного вигорання ефективність усієї системи допомоги суттєво зменшується.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та практичне моделювання програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток життєстійкості, формування адаптивних копінг-стратегій і відновлення соціальних зв'язків у новому середовищі.

**Виклад основного матеріалу.** Програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб побудована як гнучка, багаторівнева система, що поєднує очні сесії, цифрові інструменти, навчальні модулі та психоемоційну підтримку. Вона складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків – «Стабілізація», «Когнітивно-поведінкові навички», «Соціальна реконекція» та «Резильєнтне зростання». Кожен модуль є автономним і може використовуватися окремо, але водночас інтегрується у спільну траєкторію психоедукаційного та терапевтичного впливу. Така структура забезпечує адаптивність до змін життєвих обставин ВПО – частих переїздів, дефіциту часу, енергії чи доступу до очної допомоги.

Програма реалізує принцип «міграційної гнучкості»: кожен модуль триває три тижні та включає вступну мікролекцію, серію практичних занять, індивідуальні завдання й інтеграційний етап. Учасник може долучитися до навчання в будь-який момент, самостійно опрацювавши матеріали у зручному темпі через відеолекції, вправи та інтерактивні брошури.

**Гібридний формат** поєднує очні зустрічі (двічі на тиждень у безпечних просторах громад, молодіжних центрах, модульних місцях) із цифровим супроводом. Мобільний застосунок виконує функцію щоденника самопостереження, містить текстові та аудіоінструкції, короткі відео з техніками релаксації, чат-бот для підтримки та нагадування

про практики. Це забезпечує безперервність психологічного впливу навіть за відсутності офлайн-доступу.

Зміст програми зорієнтований на **безпеку, доступність і практичність**: усі вправи можна виконувати в будь-яких умовах без спеціального обладнання чи платного доступу. Методика поєднує психоедукацію з практичними навичками – учасники одразу застосовують техніки дихання, заземлення, релаксації, когнітивної реструктуризації та емпатійного слухання, що сприяє ефекту «тут і зараз» і формує почуття контролю над емоційним станом.

Кожен модуль має власну мету:

- «*Стабілізація*» – зниження рівня стресу, відновлення фізіологічного балансу та базової саморегуляції;
- «*Когнітивно-поведінкові навички*» – розвиток рефлексивного мислення, робота з автоматичними думками, SMART-планування;
- «*Соціальна реконекція*» – відновлення соціальних контактів, розвиток навичок комунікації та взаємопідтримки;
- «*Резильєнтне зростання*» – формування довгострокових цілей, залучення до волонтерських ініціатив і розвиток внутрішньої мотивації.

Змістова структура модулів подана у (табл. 1).

Запропонована програма є не лише добіркою психологічних технік, а **цілісною моделлю соціально-психологічного супроводу**, побудованою за принципом поступового відновлення – від стабілізації до резильєнт-

ного зростання. Її головна перевага – масштабованість, адаптивність і мультиформатність, що дозволяє залучати учасників із різним рівнем доступу до ресурсів і формувати спільноти взаємопідтримки серед самих ВПО.

Програма поєднує кілька форматів роботи: очні заняття, онлайн-сесії, мобільний застосунок і відеобібліотеку самостійного навчання. Така гібридна структура забезпечує неперервність участі навіть за умов переїздів чи нестабільного графіка. Очні заняття тривалістю 90 хвилин мають чітку структуру: коротка психоедукаційна частина (15 хв), практичний блок (50 хв), групова рефлексія (15 хв) та коротке підсумкове завдання. Цей формат сприяє закріпленню знань через досвід, розвитку емпатійної взаємодії та самоспостереження.

Для учасників, які не можуть відвідувати очні зустрічі, передбачені онлайн-сесії у Zoom тривалістю 60 хвилин. Їхня структура відтворює логіку очного формату: вступ, практика, рефлексія. Використання breakout-кімнат, інтерактивних дошок і коротких вправ забезпечує динамічну взаємодію та комфорт навіть у віртуальному середовищі.

Мобільний застосунок виконує функцію щоденного супроводу: містить нагадування про вправи, аудіогайди, щоденник самопочуття (оцінка настрою, сну, тривоги), а також чат підтримки. Це забезпечує сталість впливу між сесіями. Відеобібліотека доповнює програму короткими роликами (4–7 хв) із демонстрацією технік стабілізації, когнітивної реструктуризації, майндфулнесу й навичок комунікації.

Таблиця 1

Змістова структура модулів

Модуль	Тривалість	Ключові завдання	Базові техніки	Цифрові інструменти
Стабілізація	1–3 тижні	Нормалізація вегетативних реакцій, зниження гострої емоційної напруги	Дихальні цикли «4-7-8», заземлення «5 відчуттів», прогресивна м'язова релаксація	Аудіоскрипти релаксації; щоденник самопочуття
Когнітивно-поведінкові навички	4–7 тижні	Формування навички моніторингу думок і поведінкових реакцій	Спрощений «триграф» думка-емоція-реакція, техніка «STOP-думка», АВС-схема Елліса, короткі майндфулнес-сканування	Шаблон «кишенькового» щоденника, нагадування-бот
Соціальна реконекція	8–11 тижнів	Відновлення та розширення соціальної мережі, тренування асертивності	Ролеві вправи «прохання-підтримка», активне слухання, групове картування ресурсів громади	Інтерактивна мапа ресурсів, чат «запит-відповідь»
Резильєнтне зростання	12 тиждень	Консолідація набутих навичок, перенесення акценту з травми на розвиток	Метод WOOP (Wish-Outcome-Obstacle-Plan), планування мікропроєкту, груповий фідбек	Трекер цілей, фотозвіти, календар досягнень

Особливе значення надається якості підготовки фасилітаторів, які модерують групи та забезпечують психологічну безпеку учасників. Їх навчання триває 48 годин (очно) та 24 години самостійної роботи. Програма охоплює принципи психологічної першої допомоги (PFA), основи КПТ, майндфулнес, фасилітацію групової динаміки й етику взаємодії. Обов'язковою умовою є проходження тестування на рівень дистресу (SCL-90-R) для запобігання професійному вигоранню.

Система супервізійної підтримки включає регулярні онлайн-зустрічі кожні два тижні з клінічним психологом. Супервізор допомагає у розборі складних кейсів, кризових ситуацій, етичних дилем та моніторингу емоційного стану фасилітаторів.

Логістика програми побудована за принципом «гнучкість + мінімалізм + безпека». Очні сесії проводяться в доступних і комфортних просторах (молодіжні центри, ОТГ, модульні містечка), де забезпечено тепло, освітлення, вентиляцію та можливість колового розташування. Програма не потребує складного обладнання – достатньо ноутбука або смартфона з попередньо завантаженими матеріалами.

Усі втручання ґрунтуються на принципах гуманітарної психосоціальної допомоги (IASC, 2020): безпечність, добровільність, конфіденційність і поінформована згода. Перед кожною технікою здійснюється експертна оцінка щодо ризику ретравматизації. Розроблено чіткий протокол кризової маршрутизації для випадків гострих реакцій, суїцидального ризику або дезорганізації поведінки.

Система моніторингу ефективності включає щоденне самозвітування учасників у застосунку (настрій, сон, рівень стресу), тижневі

чек-листи виконання вправ і короткі опитування задоволеності після кожного модуля. Підсумковий етап передбачає фокус-групове обговорення з незалежним експертом для уточнення сильних і слабких сторін програми.

Команда впровадження включає координатора, психолога-тренера, фасилітатора підтримки та супервізора, що забезпечує міждисциплінарний підхід і сталість якості реалізації. Кожен модуль інтегрує психоедукацію, тілесно-орієнтовані техніки, когнітивні стратегії та групові форми взаємодії, формуючи в учасників комплекс навичок саморегуляції, соціальної підтримки та резильєнтності.

Таким чином, програма є практичною, доказовою та польовою моделлю психологічного супроводу ВПО, що поєднує структурованість і гнучкість, забезпечує безпечну участь та можливість масштабування у різних регіонах України. Організаційний каркас програми представлено у (табл. 2).

У таблиці 3 представлено узагальнений перелік базових педагогічних та психотерапевтичних методів, які використовуються в межах програми психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Зібрані техніки охоплюють як класичні прийоми когнітивно-поведінкової терапії, так і сучасні підходи до фасилітації групової взаємодії, майндфулнес-практики, елементи тілесної саморегуляції та соціально орієнтовані інструменти. Основна мета впровадження зазначених методів полягає у забезпеченні психоемоційної стабілізації, формуванні гнучких копінг-стратегій, зниженні рівня румінації, підвищенні рівня суб'єктивного контролю та створенні підтримувального мікросередовища всередині групи.

Таблиця 2

## Організаційний каркас програми

Позиція / параметр	Норма-ціль	Варіативний діапазон	Відповідальна ланка
Тривалість курсу	12 тижнів (84 календарні дні)	10–14 тижнів (з урахуванням свят і локдаунів)	Куратор локації, головний фасилітатор
Кількість очних груп	2 потоки «ранок/вечір»	1–3 (залежно від площі)	Локальний координатор
Розмір групи	10–12 учасників	8–15	Старший фасилітатор модулів
Очні сесії	2×90 хв / тиж	1×120 хв – 3×60 хв	Фасилітатори
Онлайн-сесії	1×60 хв / тиж (Zoom)	0–2×60 хв	Асистент ІТ-підтримки
Цифровий супровід	мобільний застосунок-щоденник (щодня); чат-бот (24/7)	–	Технічний адміністратор
Періодична супервізія	1×120 хв / 2 тижні	–	Супервізор-психотерапевт
Запас часу «буфер»	+1 тиждень	–	Проектний менеджер

Таблиця 3

## Базові педагогічні та психотерапевтичні методи

Категорія методів	Короткий зміст застосування	Додаткові примітки
Психоедукаційні міні-лекції	12 блоків по 15 хв, подаються живою мовою з опорою на приклади з побуту ВПО	Кожен текст дублюється у відеоформату (3–5 хв)
Когнітивно-поведінкове тренування	Робота з автоматичними думками, АВС-схема Елліса, техніка «випробування доказів»	Подається у спрощеній нотації: «подумай – відчуй – зроби»
Майндфулнес-орієнтовані практики	«Сканування тіла», «Якорі уваги», дихання 4-7-8, короткі вправи «5-4-3-2-1»	Орієнтир – не медитація, а «міні-пауза» на 3–5 хв
Peer-to-peer сесії	Обмін ролями «спікер/активний слухач» у трійках; протокол «10-3-3-2» (хв)	За окремими правилами конфіденційності
Соціодраматичні ролі	Інсценування типових конфліктів (черга за гуманітаркою, розмова з орендодавцем)	Короткий формат – 7–10 хв, з подальшим обговоренням
Тілесно-орієнтоване заземлення	«Підкреслення п'яти точок опори», «стисни-розтисни», робота з малим м'ячем-ежицом	Підходить для маленького простору
Картування ресурсів громади	Спільна фліп-чарт карта «де/хто/що може допомогти»	Фото → цифрова мапа в додатку

Структура етапів із чіткими індикаторами (див. табл. 4) забезпечує логіку переходів, відслідковує психоемоційну динаміку та гарантує залученість, результативність і придатність програми до польових умов.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Розроблена програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб є цілісною, багаторівневою моделлю, що поєднує психоедукацію, когнітивно-поведінкові інтервенції, тілесно-орієнтовані практики та соціальну реконекцію. Її структура

забезпечує поступове відновлення від стану дезорганізації до формування резильєнтності та активної життєвої позиції. Програма поєднує очні, онлайн і мобільні формати, що гарантує доступність навіть за умов постійного переміщення, обмежених ресурсів чи високої невизначеності.

Запропонована модель демонструє ефективність у зниженні рівня психоемоційної напруги, розвитку навичок саморегуляції, підвищенні когнітивної гнучкості та зміцненні соціальних зв'язків. Використання

Таблиця 4

## Етапність упровадження (загальний огляд)

Етап	Хронометраж	Ключові події	Очікуваний педагогічний продукт	Критерій переходу
Підготовчий	Дні -14 → 0	формування груп; скринінг на GSI, STAI; орієнтаційний мітинг; інсталяція застосунку	Журнал реєстрації груп, база контактів, початкові Т-бали	≥80% учасників пройшли скринінг
Базовий (Стабілізація)	Тижні 1-3	дихальні практики; техніки заземлення; введення щоденника настрою	Зниження суб'єктивної напруги; опанування 3-х мікротехнік	≥70% фіксують зменшення напруги ≥1 бал
Корекційний (КП-навички)	Тижні 4-7	робота з духово-емоційним ланцюгом; STOP-думка; міні-експозиції	Перші самостійні записи АВС; план поведінкових експериментів	≥60% виконують ≥2 експерименти
Інтеграційний (Соціальна реконекція)	Тижні 8-11	рольові тренінги; картування ресурсів; peer-to-peer підтримка	Складання «карти соціальної опори»; індекс контактів +30 %	Наявна карта, підтвержені контакти
Заключний (Резильєнтне зростання)	Тиждень 12	WOOP-план; презентація мікропроектів; випускний круг	Персональний план саморозвитку ± мікропроект	100% мають план; задоволеність ≥8/10

стандартизованих інструментів діагностики (SCL-90-R, STAI) дозволяє об'єктивно відстежувати динаміку стану учасників і підтверджує результативність програми. Важливою інновацією є інтеграція цифрового супроводу, що забезпечує безперервність втручань і підвищує рівень самостійності клієнтів.

Разом із тим досвід упровадження засвідчує потребу подальших емпіричних досліджень,

спрямованих на довгострокову оцінку результатів – зокрема, збереження ефекту після завершення участі, вплив на якість життя та соціальну інтеграцію ВПО. Перспективними напрямками також є адаптація програми для окремих вікових і гендерних груп, сімей із дітьми, осіб із коморбідними станами, а також апробація у форматі міжвідомчих партнерств (освіта, громади, НГО).

### Література:

1. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
2. Данілевська Н. В. Синдром відстроченого післябойового відреагування як один зі станів бойової психічної травми у вісковослужбовців, які брали участь в АТО. *Мед. психологія*. 2018. Т. 13. № 2. С. 49–52.
3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.
4. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 105–117.
5. Расвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370–381.
6. Самойлова О. В. Клінічні особливості розладів адаптації в умовах військового конфлікту на Сході України. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 95–98.
7. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: *Національний університет «Одеська юридична академія»*, 2017. С. 80–83.
8. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог. Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2015. 160 с.
9. Чернюк М. О., Малиновська О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб на сході України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія, 2018. №2(35). С. 62–67.
10. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025