

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Чинники психологічної адаптації переселенців під час воєнних дій

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Черніченко І.А.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Іванова Є.О.

к.психол.н.

Крайлюк А.І.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології
 Кафедра соціальної психології
 Освітній рівень «Магістр»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма Клінічна Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ:
 Завідувач
 кафедри _____
 д. психол.н., с.н.с Лисенко І.П.
 В.о. завідувача
 кафедри _____
 к. психол.н. Трофімова Д.О.

“ 28 ” лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРА ЗДОБУВАЧУ Черніченко Ірина Анатоліївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Чинники психологічної адаптації переселенців під час воєнних дій

керівники роботи д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П. к.психол.н., Трофімова Д.О.,

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

затверджені наказом Київського інституту сучасної психології та психотерапії від “25”лютого 2025року № 9-н

2. Строк подання студентом роботи _____ 23.06.2025р. _____

3. Вихідні дані до роботи Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, розробка і проведення емпіричного дослідження, аналітична частина, розробка рекомендацій.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

- Проаналізувати наукову літературу щодо психологічної адаптації вимушених переселенців у контексті воєнних дій.

- Визначити рівень психологічної адаптації вимушених переселенців.

- Емпірично виявити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців у порівнянні з особами, які не змінювали місце проживання.

- Встановити кореляційні зв'язки психологічної адаптації вимушених переселенців з такими факторами, як резильєнтність та інтолерантність до невизначеності.

- Визначити, які копінг-стратегії допомагають у психологічній адаптації вимушених переселенців.

- Виявити перелік чинників, які сприяють психологічній адаптації вимушених переселенців.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиці зведених даних, діаграми результатів дослідження, рисунки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання _____ 28. 02. 2025р. _____

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації: поняття та особливості перебігу	10
1.2. Чинники психологічної адаптації вимушених переселенців	17
1.3. Психологічна резильєнтність та її вплив на адаптацію вимушених переселенців.....	23
1.4. Копінг-стратегії як механізм адаптації вимушених переселенців	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ.....	34
2.1. Підходи до дослідження чинників психологічної адаптації	34
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження	36
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
Висновки до розділу III	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню чинників психологічної адаптації вимушених переселенців в умовах воєнних дій. У роботі використано комбінований дизайн дослідження, що включає теоретичний аналіз літератури та емпіричне дослідження з використанням опитувальних методик. Основна увага приділена аналізу чинників, які впливають на адаптацію, таких як соціальна підтримка, рівень стресостійкості та наявність адаптивних механізмів. Новизна дослідження полягає у фокусі на специфічних умовах воєнного часу, які спричиняють унікальні виклики для переселенців, та у розробці практичних рекомендацій для підтримки їхнього психічного здоров'я. Результати дослідження сприятимуть розвитку підходів до психологічної допомоги та інтеграції переселенців у нове середовище.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психологічна адаптація, вимушені переселенці, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), стресостійкість, соціальна адаптація, травматичні події, резильєнтність, копінг-стратегії.

ВСТУП

Актуальність. Вимушене переселення є однією з найбільших соціально-гуманітарних проблем в умовах сучасних військових конфліктів. Згідно зі статистикою, станом на 2024 рік в Україні зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з яких понад 3,5 мільйона набули цього статусу після початку повномасштабного вторгнення Росії у лютому 2022 року. Окрім того, понад 7 мільйонів українців стали зовнішніми переселенцями, залишивши країну та оселившись переважно в європейських країнах, де вони отримують статус тимчасового захисту або притулку.

Масштаби цієї кризи є безпрецедентними для сучасної історії України, і вона супроводжується значними викликами для переселенців, серед яких емоційний стрес, втрати звичного середовища та порушення соціальних зв'язків. Психологічна адаптація цих людей стає ключовим чинником забезпечення їхнього психічного здоров'я, здатності адаптуватися до нових умов та повернутися до соціально активного життя.

Переселенці стикаються з численними труднощами: почуттям втрати, невизначеністю, неможливістю планувати майбутнє, що у багатьох випадках призводить до підвищення рівня тривожності, депресії та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для багатьох вимушене переселення є не лише зміною місця проживання, але й фундаментальною зміною ідентичності, яка включає адаптацію до нових соціокультурних норм та переоцінку життєвих цінностей. Дослідження свідчать, що тривалий стрес та невизначеність, які переселенці переживають в умовах воєнних дій, можуть призводити до дезадаптації, зниження когнітивної продуктивності, а також ускладнень у встановленні соціальних контактів.

Психологічна адаптація стає ключовим фактором виживання та інтеграції переселенців. Її ефективність залежить від багатьох змінних, таких як:

- наявність соціальної підтримки (від сім'ї, державних структур, міжнародних організацій);
- рівень особистісної стресостійкості та адаптивності;
- доступ до психологічної допомоги;
- культуральний контекст нових умов проживання .

Зважаючи на масштаб проблеми, дослідження психологічної адаптації вимушених переселенців є важливим не лише з точки зору теорії, але й з практичної перспективи. Розуміння механізмів адаптації дозволить розробити ефективні програми підтримки, які враховуватимуть як індивідуальні, так і групові особливості переселенців. Крім того, ці дослідження сприятимуть інтеграції переселенців у нові соціальні умови та запобіганню довгостроковим негативним наслідкам для їх психічного здоров'я .

Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців є актуальним як у загальнонауковому, так і прикладному аспектах. Саме ця проблематика обрана як центральна тема дослідження, що зумовлює її значущість для розробки ефективних механізмів підтримки та інтеграції переселенців у нові соціальні умови.

Теоретико-методологічна база дослідження. Останні роки характеризуються активними дослідженнями соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців як в українській, так і в зарубіжній науковій літературі.

Зарубіжні вчені, такі як Джон Беррі, Адріан Фернем, Стенлі Бочнер, Колін Ворд, Пітер Енніс, Фредерік Гессле, Шалом Шварц, Янг Кім, зосереджуються на аналізі акультурації, культурного шоку та його наслідків, а також кризі ідентичності в умовах вимушеної міграції.

Наприклад, Джон Беррі вивчає стрес акультурації та підкреслює його зв'язок із депресивними і тривожними симптомами, тоді як Едріан Фурнхем і Стенлі Бокнер досліджують етапи культурного шоку та психологічну підтримку на різних етапах інтеграції. Колін Ворд акцентує увагу на соціальній підтримці як ключовому факторі адаптації, а Фредерік Гессле

аналізує кризу ідентичності, яка виникає через втрату звичного соціокультурного середовища.

Ці дослідження розкривають універсальні механізми адаптації переселенців, які корисні для формування міжнародних програм допомоги.

Водночас, українські науковці, такі як Лідія Гуменюк, Ольга Блинова, Тетяна Титаренко, Ірина Леонова, Михайло Корольчук, Володимир Костянтинів, Олександр Лактіонов та Наталія Паніна, фокусуються на специфічних умовах адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Наприклад, Лідія Гуменюк досліджує міжгрупову взаємодію переселенців та компенсаторні механізми інтеграції, тоді як Ольга Блинова аналізує зв'язок між психологічним благополуччям та адаптаційними стратегіями. Тетяна Титаренко вивчає профілактику порушень адаптації, а Ірина Леонова зосереджується на мотиваційних аспектах переміщення. Володимир Костянтинів пропонує ресурсний підхід до розуміння адаптації, враховуючи економічні та соціальні фактори.

Ці дослідження є важливими для розробки ефективних програм реабілітації та інтеграції, які враховують особливості українського контексту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічної адаптації вимушених переселенців під час бойових дій.

Об'єкт дослідження – чинники психологічної адаптації.

Предмет дослідження – чинники психологічної адаптації вимушених переселенців під час воєнних дій.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психологічна адаптація вимушених переселенців у період воєнних конфліктів визначається такими факторами, як рівень соціальної підтримки з боку оточення, індивідуальні психологічні ресурси, зокрема стресостійкість та здатність до адаптації, а також наявність ефективних механізмів подолання стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо психологічної адаптації вимушених переселенців у контексті воєнних дій.
2. Визначити рівень психологічної адаптації вимушених переселенців.
3. Емпірично виявити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців у порівнянні з особами, які не змінювали місце проживання.
4. Встановити кореляційні зв'язки психологічної адаптації вимушених переселенців з таким фактором як резильєнтність та інтолерантність до невизначеності.
5. Визначити, які копінг-стратегії допомагають в психологічній адаптації вимушених переселенців.
6. Виявити перелік чинників, які сприяють психологічній адаптації вимушених переселенців.

Були використані наступні **методи дослідження**: для **теоретичного дослідження** використовувалися такі методи: аналіз наукових джерел, що стосуються проблеми, порівняльний аналіз, а також термінологічний розбір.

Емпіричні методи:

1. «Шкала резильєнтності» К. Коннор – Д. Девідсона (CD-RISC-10).
2. Копінг-опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького.
4. IUS-12 – Шкала інтолерантності до невизначеності.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

1.1. Теоретичний аналіз феномену адаптації: поняття та особливості перебігу

Аналіз теоретичних джерел та сучасних публікацій показує, що існує велика кількість трактувань терміна «адаптація», які охоплюють як широке, так і більш вузьке його розуміння.

Поняття «адаптація» вперше було введено Г. Аубертом, який описував під ним зміну чутливості аналізаторів у процесі пристосування органів чуття до діючих подразників.

У своїх роботах Ч. Дарвін розглядав адаптацію як сукупність змін, корисних для організму, які в більшій чи меншій мірі точно відображають оточуюче середовище.

С. Ю. Головін використовує термін «адаптація» для позначення пристосування будови та функцій організму, його клітин і органів до умов зовнішнього середовища з метою підтримання гомеостазу.

За визначенням американського психолога Т. Шибутані, «адаптація» — це комплекс реакцій пристосування, що ґрунтується на активному освоєнні оточення, його трансформації та формуванні відповідних умов для ефективної діяльності (Shibutani, 1961).

У психологічному словнику під терміном «адаптація» мають на увазі «процес пристосування організму до навколишніх умов існування».

Психологічна адаптація являє собою процес досягнення оптимальної гармонії між особистістю та оточуючим середовищем під час виконання людиною властивої їй діяльності. Цей процес дозволяє задовольняти актуальні потреби особистості та реалізовувати пов'язані з ними важливі цілі, одночасно

забезпечуючи максимальну відповідність поведінки та діяльності особистості вимогам середовища.

Згідно з дослідженнями швейцарського вченого Жана Піаже, який є автором теорії інтелектуального розвитку, існує два основних типи психологічної адаптації: акомодация та асиміляція. Схематичне зображення цієї моделі розвитку представлено на рисунку 1.1. Обидва ці процеси є різними способами пристосування до нових умов. Їх відмінність полягає в тому, що під час асиміляції людина інтегрується у нову ситуацію без значних змін, тоді як акомодация передбачає зміну звичних моделей мислення, оцінок та дій у відповідь на нові обставини (Piaget, 1952).

Коли людина стикається з незвичною для себе ситуацією, вона спочатку намагається осмислити й прийняти новий досвід, спираючись на вже сформовані уявлення та напрацьовані рішення — цей процес називають асиміляцією. Якщо ж застосування наявних схем не дає результату, людині доводиться змінювати власні уявлення — відбувається акомодация. Будь-який процес адаптації включає в себе обидва елементи — як асиміляцію, так і акомодацию, причому їх співвідношення визначається індивідуальними особливостями кожної особи. Варто зазначити, що адаптація може мати асимілятивний характер (повна інтеграція в нову культуру, систему чи правила) або акомодативний (спроби внести зміни в систему чи підлаштувати себе під нові умови).

Складність та багатоаспектність феномену «адаптація» пояснює наявність різних концептуальних підходів та напрямків його дослідження в сфері психології.

Серед основних підходів до вивчення змісту адаптації в рамках різних зарубіжних психологічних шкіл можна виділити такі напрями: біхевіоральний, психоаналітичний, когнітивний, інтеракціоністський і гуманістичний.

Психоаналітичний підхід до проблеми адаптації розглядається у працях З. Фрейда, А. Фрейд, Г. Гартмана, Е. Еріксона та Л. Берковітца (Freud, 1966; Hartmann, 1958; Erikson, 1950; Berkovitz, 1966).

На думку З. Фрейда, людина постійно перебуває у стані нескінченного внутрішнього протистояння, джерелом якого є несвідомі агресивні та сексуальні імпульси. Такий конфлікт виникає через суперечність між особистісними потребами та обмежувальними вимогами соціального оточення.

Унаслідок цього внутрішнього протистояння виникає стан особистісної тривожності та активується діяльність Его, що полягає не лише у попередженні про можливу небезпеку, а й у готовності її уникнути або зустріти гідно. Завдяки тривозі особистість здатна адаптивно реагувати в ситуаціях, що несуть загрозу. Таким чином, адаптація є результатом відновлення рівноваги між внутрішнім станом особистості та вимогами навколишнього середовища.

Згідно з уявленнями Е. Еріксона, адаптаційний процес можна подати у вигляді такої послідовності: суперечність → виникнення тривоги → реакції захисту особистості у середовищі → досягнення гармонійної рівноваги або поява конфлікту. У разі, коли захисних механізмів недостатньо для подолання проблемної ситуації, у особистості формується конфлікт (Erikson, 1950).

У своїх працях німецький дослідник Г. Гартманн частково відходить від концепцій З. Фрейда, підкреслюючи, що адаптація охоплює не лише конфліктні аспекти, а й безконфліктні процеси, які функціонують у сфері «Я» (Hartmann, 1958).

З точки зору прибічників біхевіористичного підходу, що розглядають зовнішнє середовище як головний фактор, що впливає на поведінку людини, адаптація відбувається за схемою: оперантна поведінкова реакція → діючі стимули → закріплення.

Оперантна поведінка розглядається як такі дії організму, які він здійснює довільно, а їх прояв обумовлюється і регулюється наслідками, що

виникають після цих дій. На думку Б. Скіннера, застосування позитивного підкріплення має значно сильніший вплив на формування здорової та добре адаптованої поведінки особистості, оскільки людина здебільшого пасивно реагує на такі стимули. Загалом, Скіннер підходить до поняття адаптації, виокремлюючи два її основні виміри: по-перше, це стан, коли індивідуальні потреби повністю узгоджуються із вимогами зовнішнього середовища, а по-друге, — це сам процес досягнення такого гармонійного стану (Skinner, 1953).

Г. Олпорт, В. Франкл, К. Роджерс та А. Маслоу вбачають адаптацію як процес, у результаті якого особистість здобуває духовне благополуччя та відчуває злагоду власних цінностей із цінностями суспільства. Цей процес зазвичай подають формулою: конфлікт → фрустрація → адаптивні вчинки. У наукових працях під конструктивними реакціями поведінки розуміють такі явища, що передбачають наявність чіткої мети, свідомого контролю за власними діями, спрямованість на вирішення конкретних завдань та трансформацію як внутрішніх особистісних рис, так і якості міжособистісного спілкування.

Крім того, виділяють реакції, які є неконструктивними, неусвідомлюваними самою особистістю і спрямовані передусім на витіснення з свідомості неприємних чи небажаних емоційних станів, при цьому не усуваючи самих проблем у реальному житті. З позиції когнітивного підходу процес адаптації особистості розглядається через послідовність: виникнення когнітивного дисонансу, поява відчуття дискомфорту та подальша адаптивна реакція. Когнітивний дисонанс проявляється в ситуаціях, коли під час взаємодії з оточенням людина стикається з інформацією, що суперечить її вже сформованим переконанням та установкам. Таке протиріччя переживається як загроза, небезпека або відчуття дискомфорту. Саме ці внутрішні переживання мотивують людину активно шукати шляхи зниження рівня дисонансу та усунення напруження, яке виникло внаслідок цієї суперечності.

У рамках інтеракціоністського підходу ефективну адаптацію особистості трактують як такий її варіант, при якому індивід здатен задовольнити основні очікування та мінімальні вимоги, що висуває до нього суспільство. На думку Л. Філіпса, адаптованість особистості проявляється у декількох формах реагування на взаємодію з оточенням. По-перше, йдеться про вміння адекватно приймати соціальні очікування, які висуваються до людини залежно від її вікових та статевих особливостей, і давати на них ефективну відповідь. По-друге, важливим є розвиток гнучкості поведінки й здатності адаптуватися у нових, інколи загрозливих або нестабільних ситуаціях, а також уміння самостійно спрямовувати перебіг подій у бажане для себе русло (Phillips, 2010).

Відповідно до зазначених положень, процес адаптації полягає в ефективному використанні людиною наявних обставин для досягнення власних цілей та реалізації прагнень. На думку К. Роджерса, особистість, що успішно адаптувалася, є «повноцінно функціональною людиною». Якщо розглядати її характеристики крізь призму феноменологічного підходу, можна виділити низку рис, притаманних такій людині.

Передусім це відкритість до переживань, що означає здатність уважно прислухатися до власних почуттів і приймати весь спектр емоційних станів без загрози для цілісності «Я». Крім того, важливою є уміння концентруватися на своїх внутрішніх відчуттях, сприймаючи їх як основу для ухвалення рішень і визначення моделей поведінки.

Життя в екзистенційному ключі проявляється у прагненні проживати кожен мить повноцінно, усвідомлюючи її унікальність і неповторність. Такий підхід поєднується з емпіричною свободою, що дозволяє особистості самостійно обирати шлях, керуючись власними бажаннями та внутрішніми потребами. Завдяки цьому розкривається ще одна важлива риса – креативність, що дає змогу створювати нові ідеї та знаходити оригінальні рішення в різноманітних життєвих ситуаціях (Rogers, 1961).

За переконанням Г. Олпорта, особистість, яка досягла психологічної зрілості та гармонійно адаптована до оточення, має низку характерних особливостей. Передусім, така людина здатна об'єктивно сприймати навколишній світ: вона бачить людей, обставини та предмети такими, якими вони є в реальності, не прикрашаючи та не викривлюючи їх. Цей реалістичний підхід поєднується із прагненням до досягнення важливих для себе, але водночас реалістичних життєвих цілей, а також з накопиченням позитивного досвіду та формуванням шляхетних нахилів.

Ще однією ознакою зрілої особистості є висока самосвідомість. Така людина добре розуміє власні сильні та слабкі сторони, вміє адекватно оцінювати свої можливості й обмеження. Вона також має розвинуте почуття гумору, завдяки якому може з гумором дивитися на власні помилки чи недоліки, не знецінюючи при цьому важливість того, що відбувається.

Важливою рисою є і широта меж власного «Я»: людина не зациклюється лише на собі, а здатна дивитися на себе з боку, об'єктивно оцінюючи свою поведінку. Вона активно включається в суспільні процеси, бере участь у соціальних взаємодіях, дотримується власних інтересів і зосереджується на тих сферах, які вважає для себе важливими.

Крім того, зріла особистість відрізняється емоційною стійкістю, внутрішнім спокоєм та прийняттям себе. Вона не схильна до надмірних переживань і конфліктів із самою собою. Їй також притаманна здатність до створення теплих, довірливих і щирих стосунків з іншими людьми, що дозволяє вибудовувати гармонійні взаємини в соціумі.

Завершує цей перелік наявність цілісної життєвої філософії. Зріла особистість керується узгодженою системою цінностей, що допомагає їй орієнтуватися в житті, приймати зважені рішення та зберігати внутрішню гармонію навіть у складних обставинах (Allport, 1961).

Адаптована особистість характеризується низкою ознак. Вона здатна задовольняти власні соціальні потреби та отримувати задоволення від життя, її діяльність відзначається високою ефективністю. Така людина, зазвичай,

перебуває у стані психічної рівноваги, демонструє загальну задоволеність своїм життям і відповідає тим рольовим очікуванням, які встановлює її референтне оточення.

Згідно з сучасними науковими підходами адаптаційні чинники поділяють на дві великі групи — об'єктивні та суб'єктивні. Якраз до другої категорії належать ті, що залежать від внутрішнього устрою особистості та її індивідуальних характеристик.

Серед таких суб'єктивних чинників виділяють насамперед особистісні риси: здатність до критичного аналізу, навички саморегуляції, творчий потенціал, стійкість до психоемоційного перенавантаження, рівень комунікативності та відкритість до змін у власному розвитку. Не менш важливими є індивідуальні особливості інтелектуально-вольового комплексу, а також загальна працездатність і життєва енергія. Окрему групу становить когнітивна організація людини, що визначає її стилі мислення, механізми запам'ятовування та сприйняття інформації, — а ще мотиваційно-потребова сфера та нейродинамічні властивості особистості. І нарешті, до сукупності суб'єктивних чинників входять біографічні дані: вік та стать індивіда, рівень освіти, набуті навички, сімейний стан, коло спілкування та інтереси, які теж впливають на процес адаптації.

На сьогодні існує чимало різноманітних підходів до визначення сутності феномену «адаптація». Узагальнюючи наукові позиції, слід зауважити, що чимало дослідників розглядають адаптацію як початковий етап формування особистості, яка входить до відносно стабільного соціального середовища та активно освоює прийняті суспільством норми, набуваючи відповідних форм спілкування й діяльності.

Зокрема, А. В. Фурман трактує адаптацію як складову активного становлення особистості у взаємодії зі світом, що охоплює процеси усвідомлення й розв'язання переважно типових завдань через застосування соціально прийнятних або ситуативно доцільних моделей поведінки. Водночас інші науковці визначають адаптацію як підсумок функціонування

цілісної саморегулюючої системи, що передбачає ієрархічну організацію адаптаційних механізмів та виступає функцією особистісного розвитку (Furman, 2004).

1.2. Чинники психологічної адаптації вимушених переселенців

Звернемося безпосередньо до аналізу самого явища вимушеної міграції, яке являє собою складний, багаторівневий та різносторонній процес. Протягом останніх десяти років у ньому чітко окреслилися етнополітичні та етносоціальні чинники, які значною мірою впливають на динаміку цього процесу. Насамперед варто визначити основні поняття. Термін «міграція населення» (від латинського *migratio* — переселення) позначає процес переміщення осіб через кордони різних територій зі зміною місця проживання — як на тривалий період, так і на постійній основі.

Під переселенцем розуміється людина, яка змінила місце проживання, залишаючись при цьому в межах власної країни, незалежно від того, чи є ця зміна постійною, сезонною чи тимчасовою. У свою чергу, вимушеним переселенцем вважається особа, котра була змушена змінити місце проживання через застосування до неї чи її родини насильства, переслідування або через існування реальної загрози стати жертвою дискримінації за ознаками національності чи раси (Верховна Рада України, 2014).

Особа, яка через цілком виправдані страхи стати жертвою утисків за расовими, національними, громадянськими чи іншими подібними ознаками змушена залишити межі своєї держави, вважається біженцем. Така людина не може або не має бажання скористатися правовим захистом зі сторони своєї країни походження. У подібних випадках мова йде про людей, які втратили можливість безпечно перебувати на території держави свого громадянства через загрозу переслідувань.

Водночас під поняттям вимушеної міграції розуміють процеси переселення, пов'язані зі зміною постійного або тимчасового місця

проживання, спричиненою обставинами, на які людина не може вплинути, а сам процес переїзду часто відбувається всупереч її волі. Основною метою таких переміщень зазвичай є пошук притулку та забезпечення особистої безпеки. У сучасних умовах причиною подібних вимушених міграційних потоків в Україні став військовий конфлікт, що змусив багатьох людей залишити свої домівки в пошуках захисту (Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, 2023).

У сучасній науці виокремлюють два основних напрями вивчення соціальної депривації, що є ключовими для глибшого усвідомлення психологічних труднощів, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Перший з них стосується соціальної ізоляції, яка проявляється у недостатній кількості соціальних контактів із оточуючим середовищем. Такий дефіцит комунікацій негативно позначається на психоемоційному стані індивіда та на його здатності до ефективної соціальної інтеграції. Згодом подібна ситуація може провокувати розвиток почуття самотності, депресивних станів та інших психічних порушень. Другий аспект стосується невідповідності між очікуваними результатами та фактичними обставинами, що породжує стан фрустрації. Таким чином, внутрішньо переміщені особи часто стикаються із складнощами соціальної інтеграції в новому середовищі, яке не завжди демонструє готовність до їхнього повноцінного прийняття. Одночасно вони відчують зростання фрустрації у зв'язку з неможливістю задоволення своїх базових потреб (Злишков & Лукомська, 2019).

Як зазначає Г. У. Солдатова, рівень того, наскільки людина відчуває власну соціальну ізоляцію та депривацію, тісно пов'язаний із соціальними характеристиками приймаючого суспільства, а також із особливостями міграційної політики тієї держави, куди відбувається переселення. Окрім цього, важливою складовою процесу адаптації вимушених мігрантів виступають їхні взаємини з місцевим населенням. Ці відносини формуються під впливом різних чинників: зокрема, важливу роль відіграє статусно-рольова структура, яка визначає поділ на «своїх» і «чужих», «гостей» і «господарів».

Також значення має характер розселення переселенців — чи живуть вони компактно, чи розосереджено, а також співвідношення кількості місцевих мешканців до кількості новоприбулих. Важливим чинником залишається і рівень інтегрованості переселенців у нове суспільство: вони можуть або активно брати участь у житті спільноти, або залишатися лише її пасивними спостерігачами. Окрім того, на процес адаптації впливає і те, чи існують у соціальній структурі приймаючого суспільства відповідні соціальні ніші для новоприбулих (Солдатова, 2016).

Як зазначає В.С. Вітковська, коли між вимушеними переселенцями та місцевим населенням відсутня ефективна комунікація та налагоджена взаємодія, у переселенців виникають дезадаптивні емоції, серед яких почуття ізоляції, відчуженості, непотрібності та марності. Навіть після того, як основні побутові проблеми частково або повністю вирішуються, переселенці продовжують стикатися з відчуттями самотності та нестачею дружніх контактів. Вони нерідко сприймають себе сторонніми, небажаними й зайвими серед оточення, що зумовлює формування навколо них певного «соціального вакууму» (Вітковська, 2015).

У процесі адаптації ці особи проходять через соціально-психологічні випробування, які можуть спричинити стан «культурного шоку», адже вони нерідко відчують себе «іншими» навіть серед людей тієї ж національної спільноти.

В.В. Гриценко, аналізуючи адаптацію внутрішньо переміщених осіб за двома параметрами — характером їхньої адаптивної діяльності та часовими відрізками, — виокремив три послідовні етапи соціокультурної інтеграції. Перший з них, орієнтаційний, супроводжується переживанням «культурного шоку»: люди втрачають усталені соціальні зв'язки — професійні, дружні та міжособистісні, стикаються з почуттям непотрібності свого досвіду, змінюються їхні соціальні ролі й уявлення про себе. Цей стан нерідко призводить до розладів настрою та депресивних проявів, оскільки реальність у новому середовищі не відповідає очікуванням. Далі настає етап оцінки:

переселенці порівнюють нове соціальне середовище, його норми й цінності, з тими, до яких були звичні, звертаючи увагу на культурні особливості місцевої громади. І нарешті відбувається період сумісності, коли обидві сторони — і приймаюче суспільство, і сама група переселенців — досягають гармонії. Люди відчують себе більш впевнено, у них зникає пригніченість, поступаючись місцем оптимізму та відчуттю задоволення від життя в новому колективі.

Хоч чимало факторів ускладнюють соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенців, існують і ті, що її значно полегшують. Перш за все, це наявність попереднього досвіду пристосування до нових умов — наприклад, зміни роботи чи переселення в інше житло. Важливу роль відіграє також рівень освіти: не лише диплом, але й розвинені здібності, практичні навички та готовність до навчання допомагають швидше опанувати нові вимоги. Не менш значуще вміння відчутти себе частиною нового соціального контексту, а також чітка мета і висока мотивація — ті рушії, які сприяють успішній інтеграції та психологічному благополуччю в умовах змін.

Розробка психологічних підходів для підвищення адаптаційних можливостей населення в умовах та після наслідків воєнних конфліктів, а також для зміцнення здоров'я громадян, ґрунтується на ряді теоретичних основ. Зокрема, важливою базою виступає салютогенна теорія А. Антоновського, де центральним є поняття відчуття зв'язності (sense of coherence), яке є визначальним чинником здоров'я та його підтримки. Це поняття включає три складові:

- зрозумілість (comprehensibility), що передбачає сприйняття світу як логічного, упорядкованого і передбачуваного;
- керованість (manageability), що відображає впевненість особистості у здатності справлятися з труднощами самостійно або за допомогою ресурсів інших;
- сенсовність (meaningfulness), яка полягає у переконанні, що життя має мету, а виклики, які воно ставить, є гідними для подолання.

Також у розробці таких психологічних засобів враховано підхід резилієнс (resilience), що розглядає благополуччя як динамічний процес, у якому людина, родина чи громада здатні до позитивної адаптації та збереження внутрішньої рівноваги навіть в умовах стресових чи кризових ситуацій, проявляючи активність у формуванні власного здоров'я та добробуту.

Крім того, суттєве місце займає концепція посттравматичного зростання (post-traumatic growth), що тлумачиться як процес адаптації до важких життєвих обставин, у результаті якого відбуваються позитивні трансформації на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях.

Важливу роль у цій системі також відіграє соціально-когнітивна теорія самоефективності А. Бандури. Вона стверджує, що переконаність у власній ефективності (self-efficacy) формує основу суб'єктності людини, визначаючи її віру у здатність впливати на події, контролювати обставини власного життя та досягати успіху в різних соціальних сферах, включаючи збереження здоров'я.

Не менш значущим є й положення щодо ролі громад та спільнот у забезпеченні охорони здоров'я населення. Їхня здатність до організованої, цілеспрямованої діяльності й колективної рефлексії є ключовим чинником у вирішенні проблем підтримання та зміцнення громадського здоров'я.

Аналізуючи критерії, за якими визначається адаптованість мігрантів, дослідники поділяють їх на дві основні категорії: суб'єктивну та об'єктивну.

До об'єктивних характеристик адаптації мігрантів належать, перш за все, підвищення рівня їх творчої активності в соціокультурних процесах не лише конкретного середовища, а й усього суспільства загалом. Також сюди відносять збагачення змістового наповнення та характеру культурної діяльності у межах соціокультурного простору, що проявляється у динамічному засвоєнні новітніх досягнень культурного розвитку. Ще одним важливим показником об'єктивної адаптації є стабільність процесу пристосування до соціокультурного середовища.

У свою чергу, до суб'єктивних аспектів адаптованості мігрантів відносять усвідомлене прийняття норм, звичаїв та традицій середовища, у якому вони перебувають. Крім того, важливою ознакою є відчуття задоволеності особистості власним становищем у цьому соціокультурному просторі. Додатковим показником суб'єктивної адаптації виступає прагнення особи до розширення змістового наповнення, форм і методів соціокультурної взаємодії з оточуючим середовищем.

Слід підкреслити, що суб'єктивні показники адаптації особистості відображають зміни, які охоплюють усі складові особистісної сфери. Зокрема, на когнітивному рівні ці зміни проявляються у сформованій обізнаності щодо особливостей нового середовища проживання. Емоційний рівень характеризується задоволеністю різними аспектами життя в нових умовах. У поведінковій сфері зміни виражаються через досягнення у взаємодії з оточенням, розширення соціальних контактів, активність у професійній, суспільній та інших видах діяльності. Ціннісний рівень також зазнає трансформацій, хоча конкретизація цих змін потребує додаткового аналізу.

Щодо об'єктивних передумов адаптації, то до них належать особливості місця нового проживання та самого процесу переселення. Разом з цим, ступінь успішності адаптаційного процесу у мігрантів визначається також такими важливими компонентами, як фізіологічний стан організму, застосування копінг-стратегій для подолання труднощів, ефективна вольова саморегуляція, а також функціонування захисних психологічних механізмів.

Останніми роками в наукових дослідженнях все більше уваги приділяється аналізу психологічних ресурсів вимушених мігрантів, що сприяють їх інтеграції в нові соціокультурні умови. Серед таких ресурсів на перший план виходять внутрішня сила особистості, воля, внутрішній локус контролю, мотивація до подолання труднощів, емоційна врівноваженість, здатність до самостійних рішень, адекватна оцінка ситуацій, життєстійкість, сміливість при прийнятті нових викликів, усвідомленість власних життєвих орієнтирів і цілей. Окрім того, важливою є спроможність особистості

контролювати свої бажання, а також ставитися до стресових ситуацій як до можливості для особистісного розвитку і набуття нових життєвих навичок.

Таким чином, адаптованою називають таку особистість, яка здебільшого перебуває в гармонійному адаптованому стані та володіє високим рівнем розвинених умінь і здібностей, що дозволяють їй ефективно долати власні прояви дезадаптації. Якщо розглядати цей стан з точки зору внутрішніх показників, то він характеризується відсутністю відчуття небезпеки, стабільністю психоемоційної сфери, внутрішнім комфортом та загальним почуттям задоволення. Зовнішніми ж показниками виступає узгодженість реальної поведінки людини з вимогами навколишнього середовища, а також з нормами і критеріями поведінки, що прийняті у суспільстві.

1.3. Психологічна резильєнтність та її вплив на адаптацію вимушених переселенців

Процес психологічної адаптації вимушених переселенців під час воєнних дій є багатовимірним феноменом, що залежить від численних внутрішніх і зовнішніх факторів. Як показує теоретичний аналіз, адаптація передбачає не лише здатність до змін і пристосування, але й мобілізацію особистісних ресурсів, які сприяють збереженню психічної рівноваги в умовах невизначеності та стресу. Одним із ключових ресурсів, які впливають на успішність адаптації, є резильєнтність — здатність особистості протистояти труднощам, відновлюватися після кризових ситуацій та навіть розвиватися під їхнім впливом. Враховуючи, що резильєнтність може виступати визначальним чинником у формуванні стійких адаптаційних механізмів, важливо розглянути її як складову психологічної адаптації вимушених переселенців. Наступний розділ буде присвячений дослідженню поняття резильєнтності, її структурних компонентів, а також її впливу на здатність людини адаптуватися до нових і складних умов життя (Петренко, 2020).

Резильєнтність походить від латинського слова “resilire”, що означає «відскок» або «повернення до попередньої форми». Це поняття вперше стало використовуватися в матеріалознавстві для опису властивостей матеріалів, які після деформації повертаються до початкової форми. Психологи адаптували цей термін, щоб описати здатність людини долати труднощі та відновлюватися після стресу. У ХХ столітті резильєнтність стала одним із центральних понять у психології, особливо в дослідженнях стресу та адаптації.

Резильєнтність як феномен почала активно досліджуватися у другій половині ХХ століття у зв'язку зі зростаючою увагою до питань психічного здоров'я в умовах стресу та кризових ситуацій. Згідно з визначенням Luthar, Cicchetti & Becker, резильєнтність — це «процес, здатність або результат успішної адаптації в умовах несприятливих обставин». Вона характеризується здатністю особистості не лише подолати труднощі, але й використати їх для особистісного зростання. Іншою важливою характеристикою резильєнтності є її динамічність. Вона може змінюватися під впливом різних факторів, включаючи життєвий досвід, особистісні ресурси, соціальне оточення та культурні умови (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Наприклад, у контексті вимушених переселенців резильєнтність проявляється як здатність пристосовуватися до нових умов життя, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Також резильєнтність можна розглядати як результат взаємодії двох основних факторів: внутрішніх (індивідуальних) і зовнішніх (соціальних). До внутрішніх належать когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, самооцінка, тоді як до зовнішніх — соціальна підтримка, доступ до ресурсів, культурні традиції тощо.

Наприклад, дослідження Wright & Masten доводять, що соціальна підтримка є одним із найпотужніших факторів, які підвищують рівень резильєнтності в умовах кризи. Резильєнтність важлива для вимушених переселенців, оскільки вона дозволяє їм зберігати оптимізм і внутрішній баланс навіть у ситуаціях невизначеності.

Переселенці, які володіють високою резильєнтністю, краще пристосовуються до нового соціального та економічного середовища, легше інтегруються в нові спільноти і виявляють вищу ефективність у вирішенні побутових і професійних завдань (Wright & Masten, 2015).

Різні дослідники пропонують різні моделі структури резильєнтності, але більшість із них згодні, що вона включає кілька основних компонентів.

Емоційна регуляція є ключовим компонентом резильєнтності. Це здатність контролювати та управляти своїми емоціями у відповідь на стресові події (Gross, 2001). Для вимушених переселенців емоційна регуляція стає критично важливою, оскільки вони стикаються з великим емоційним навантаженням через втрату дому, розлуку з близькими та невизначеність майбутнього.

Когнітивна гнучкість передбачає здатність адаптувати своє мислення до нових умов і переосмислювати кризові ситуації. Наприклад, переселенець, який розглядає вимушений переїзд як можливість для початку нового життя, демонструє високий рівень когнітивної гнучкості. Дослідження показують, що цей компонент резильєнтності тісно пов'язаний із позитивними результатами адаптації (Martin & Rubin, 1995).

Соціальна підтримка є одним із найбільш досліджуваних аспектів резильєнтності. Наявність надійної мережі соціальних контактів (друзів, родини, спільнот) значно підвищує здатність особистості справлятися зі стресом (Taylor, 2011). Для вимушених переселенців особливо важливими є підтримка з боку нових громад і доступ до соціальних послуг.

Внутрішній локус контролю, за теорією (Rotter, 1966), передбачає переконання, що людина може впливати на своє життя через власні зусилля. У контексті переселенців цей компонент допомагає їм зосередитися на власних ресурсах і знайти шляхи вирішення життєвих труднощів, замість того, щоб відчувати себе жертвами обставин.

Процес психологічної адаптації вимушених переселенців значною мірою залежить від рівня їхньої резильєнтності. Психологічна адаптація, за

визначенням (Searle & Ward 1990), включає ефективне функціонування в новому середовищі, збереження психічного здоров'я та розвиток нових соціальних зв'язків.

Дослідження Masten (2014) показують, що особи з високим рівнем резильєнтності краще пристосовуються до змін, легше знаходять нову роботу, встановлюють контакти з місцевими громадами та демонструють менший рівень тривожності [33].

Наприклад, серед українських вимушених переселенців, згідно з дослідженням Данилюк (2022), високий рівень резильєнтності сприяв успішному вирішенню соціальних і побутових проблем, таких як пошук житла або працевлаштування.

Резильєнтність також впливає на здатність переселенців долати психологічні травми. Bonanno (2004) довів, що навіть після травматичних подій люди з високою резильєнтністю демонструють емоційну стабільність і менше схильні до депресії або ПТСР [35]. У контексті воєнних дій це особливо актуально, адже багато переселенців пережили фізичну або психологічну травму.

Соціальна підтримка, як складова резильєнтності, грає вирішальну роль у процесі адаптації. Наприклад, дослідження Taylor (2011) виявило, що люди, які отримують емоційну підтримку від близьких, значно швидше адаптуються до нових умов. У випадку переселенців це можуть бути як близькі люди, так і нові знайомі у громадах.

Таким чином, резильєнтність виступає основним ресурсом для забезпечення успішної адаптації вимушених переселенців, сприяючи їхньому психічному благополуччю навіть у складних умовах.

1.4. Копінг-стратегії як механізм адаптації вимушених переселенців

Копінг-стратегії виступають важливим механізмом для подолання стресових ситуацій і сприяють ефективній адаптації вимушених переселенців

до нових соціокультурних умов. В контексті пристосування до навколишнього середовища, згідно з ресурсним підходом, такі стратегії розглядаються як внутрішні ресурси особистості, які допомагають людині не лише адаптуватися до змін, а й активно оволодівати світом, що її оточує (Hobfoll, 1996). Відповідно до досліджень С.С. Карвера та Н.Ф. Шейєра (2002), основні завдання копінг-поведінки полягають у кількох ключових напрямках: перш за все, у зниженні негативного впливу складних життєвих обставин та підвищенні можливостей відновити активність і продуктивність. По-друге, копінг допомагає людині адаптуватися до мінливих умов життя або регулювати й трансформувати ситуації, що виникають. Третім важливим завданням є підтримка позитивного уявлення про себе, збереження впевненості у власних силах. Четвертий аспект копінгу спрямований на збереження емоційної стабільності, а п'ятим — на налагодження та підтримання сприятливих міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки.

За словами Н. В. Родіної (Rodina, 2022), основним психологічним завданням копінгових механізмів є максимальна адаптація людини до вимог конкретної ситуації. Це досягається через здатність опанувати ситуацію, зменшити або пом'якшити її вимоги, а також намагатися уникнути чи звикнути до них, що в результаті допомагає знизити рівень стресу, який вона викликає.

Ключовими завданнями копінгу є не лише підтримання фізичного і психічного здоров'я людини, але й забезпечення її загального благополуччя та задоволеності у соціальних взаємодіях. Варто зауважити, що ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою залежить від самої особистості. За відсутності необхідних копінгових навичок може виникнути ризик негативних наслідків для діяльності людини, її здоров'я і загального стану.

Під терміном «складна життєва ситуація» більшість науковців розуміють таку обставину, що суттєво порушує нормальний хід життєдіяльності індивіда і є складною для розв'язання без сторонньої допомоги. Не випадково першими дослідження копінгу або, як це іноді

називають за Л. І. Анциферовою, процесу подолання, розпочали клінічні психологи — серед них Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін та інші (Lazarus & Folkman, 1984).

Під терміном «копінг» розуміють індивідуальну форму взаємодії людини з обставинами, що визначається їх значенням у її житті, особистою логікою сприйняття та психологічними ресурсами особистості (Lazarus & Folkman, 1984).

У сучасній науці аналіз поведінки копінгу ґрунтується на кількох основних засадах. По-перше, згідно з Е. Фроммом (1992), людині притаманний інстинкт подолання, однією з проявів якого виступає пошукова активність, про що писали Аршавський і Ротенберг (1976). По-друге, спосіб вибору стратегій подолання залежить від особистісних та психологічних характеристик індивіда: його темпераменту, особливостей мислення, рівня тривожності, характеру локусу контролю, життєвих установок, пережитого досвіду, спрямованості характеру та емоційних переживань. Таким чином, труднощі, що зустрічаються у житті, мають не лише зовнішню природу (середовище), але й зумовлені внутрішніми (особистісними) факторами. По-третє, успішність обраних копінг-стратегій у складних обставинах багато в чому визначається рівнем самоактуалізації індивіда: чим більше особистість розвинена, тим ефективніше вона справляється із життєвими викликами.

Засновниками концепції копінгу вважаються Р. Лазарус і С. Фолкман, які вперше ввели цей термін у контексті транзакційної моделі стресу. Відповідно до цієї моделі, переживання стресу та супровідних емоцій виникає внаслідок взаємодії між особистістю та середовищем. Саме тому копінг-стратегії вони трактували як способи регулювання та встановлення балансу у взаєминах з оточуючим світом. С.Фолкман також звернувся до поняття копінгу, характеризуючи ним усвідомлені підходи до подолання стресових ситуацій і тривожних подій.

Загалом серед основних копінг-стратегій, які виокремлюють як дослідники, так і практики, виділяють вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання, кожна з яких має свої особливості.

Так, стратегія вирішення проблем передбачає активні дії, в ході яких індивід залучає власні ресурси для пошуку оптимальних способів виходу з проблемної ситуації. При цьому він концентрується на конкретних діях, спрямованих на усунення джерела труднощів.

Щодо стратегії пошуку соціальної підтримки, то її суть полягає у зверненні до зовнішніх ресурсів: допомоги та підтримки з боку родини, друзів чи інших соціальних груп з метою ефективного розв'язання проблемної ситуації.

Натомість стратегія уникання базується на прагненні дистанціюватися від джерела стресу. Застосовуючи її, людина намагається уникнути безпосереднього контакту з проблемою, витісняє її з поля своєї активної уваги, відкладаючи або заперечуючи необхідність її вирішення.

Проблемно-орієнтовані стратегії (Problem-focused coping) є одним із ключових підходів до подолання стресових ситуацій. Вони спрямовані на вирішення самої проблеми або зміну її сприйняття через активні дії. Згідно з визначенням Лазаруса і Фолкмана (1984), ці стратегії передбачають прагнення усунути або мінімізувати вплив стресора шляхом реалістичного оцінювання ситуації, планування та дій. В умовах вимушеної міграції проблемно-орієнтовані стратегії набувають особливої ваги, оскільки переселенці стикаються з численними викликами, такими як пошук житла, роботи, інтеграція у нові соціальні спільноти. Використання цих стратегій дозволяє переселенцям адаптуватися до нових умов життя, підтримуючи їх психологічне та соціальне благополуччя.

Основні аспекти проблемно-орієнтованих стратегій

1. Пошук інформації та ресурсів Переселенці, які застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, активно шукають інформацію щодо можливостей працевлаштування, отримання соціальної допомоги, доступу до

освіти чи медичних послуг. Згідно з дослідженням Інституту соціології НАН України (2022), близько 70% внутрішньо переміщених осіб зазначили, що доступ до інформації є вирішальним фактором їхньої адаптації.

2. Активна взаємодія з соціальними структурами. Включення переселенців у діяльність місцевих громад, участь у благодійних ініціативах або звернення до громадських організацій є прикладами активного використання проблемно-орієнтованих стратегій.

3. Розробка планів та реалізація. Для переселенців важливо планувати кроки щодо забезпечення базових потреб, таких як житло, фінансові ресурси та соціальні зв'язки.

4. Залучення до навчання та перекваліфікації. Вивчення нових навичок, навчання або перекваліфікація дозволяють переселенцям підвищити свої шанси на успішну адаптацію.

Емоційно-орієнтовані стратегії (Emotion-focused coping) спрямовані на регулювання емоційних реакцій на стресові ситуації. Цей підхід особливо важливий для вимушених переселенців, які стикаються з гострими переживаннями втрати дому, розлуки з близькими та невизначеністю майбутнього. Емоційне регулювання допомагає пом'якшити психологічний дискомфорт, сприяти збереженню внутрішньої рівноваги та знижувати ризик розвитку психосоматичних розладів.

Основні компоненти емоційно-орієнтованих стратегій:

1. Емоційна підтримка. Пошук підтримки серед друзів, родини чи спеціалістів є однією з найпоширеніших форм емоційно-орієнтованих стратегій. Це допомагає відновити відчуття безпеки та належності до спільноти.

2. Релаксаційні техніки. Використання технік релаксації, таких як медитація, дихальні вправи чи прогресивна м'язова релаксація, дозволяє знизити рівень стресу та тривоги.

3. Перефокусування уваги. Люди часто обирають стратегії, які допомагають їм уникнути постійних думок про проблему, наприклад:

занурення в хобі (малювання, музика, спорт), читання чи перегляд кіно тощо. Ці дії сприяють зниженню інтенсивності негативних емоцій і допомагають адаптуватися до нових умов.

4. Емоційне уникнення. Уникання думок про травматичні події або використання механізмів заперечення також є формою емоційно-орієнтованих стратегій. Хоча ці методи можуть тимчасово зменшити стрес, їх надмірне використання іноді перешкоджає конструктивній адаптації.

Емоційно-орієнтовані стратегії допомагають переселенцям впоратися із сильними емоціями, пов'язаними зі стресом, та підтримувати емоційну стабільність (Семез & Семез, 2010).

Деадаптивні копінг-стратегії (Maladaptive coping strategies) – це поведінкові та емоційні реакції на стрес, які не лише не сприяють подоланню складної ситуації, а й погіршують стан людини, ускладнюючи адаптацію. Ці стратегії включають уникання проблем, ізоляцію, пасивність, а також шкідливі звички, такі як зловживання алкоголем або наркотиками. Для вимушених переселенців, які стикаються зі значними психологічними та соціальними труднощами, використання деадаптивних стратегій може призвести до погіршення їхнього фізичного та психічного стану, зниження якості життя та соціальної ізоляції.

Типи деадаптивних стратегій

1. Емоційне уникання. Переселенці часто намагаються уникати травматичних думок і почуттів, пов'язаних із пережитими подіями. Це може проявлятися у вигляді заперечення або втечі від реальності. За даними дослідження Українського інституту психічного здоров'я, близько 30% переселенців використовують уникання як головну стратегію, що призводить до накопичення емоційного напруження.

2. Поведінкове уникання. Включає ухилення від вирішення проблем, пов'язаних із новими умовами життя (наприклад, пошук роботи чи інтеграція у нове середовище).

3. Шкідливі звички. У відповідь на стрес люди можуть звертатися до шкідливих звичок, таких як: зловживання алкоголем чи наркотиками, надмірне захоплення азартними іграми, ризикова поведінка (наприклад, агресія або небезпечне водіння).

4. Ізоляція. Уникання соціальної взаємодії з метою “захисту” від додаткового стресу може тимчасово знизити емоційне навантаження. Однак у довгостроковій перспективі це призводить до самотності, депресії та втрати соціальної підтримки.

5. Самозвинувачення. Часто переселенці відчують провину за свої дії чи бездіяльність у складних обставинах. Це знижує їхню самооцінку та ускладнює прийняття себе (Сердюк, Баранаскіне та Володарська, 2020).

Дезадаптивні стратегії мають низку негативних наслідків:

– Психологічні наслідки: підвищення ризику депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

– Соціальні наслідки: ізоляція, труднощі у побудові нових зв'язків і відсутність підтримки з боку громади.

– Фізичне здоров'я: зловживання алкоголем чи наркотиками може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Дослідження Українського центру психологічної реабілітації (2021) показують, що переселенці, які використовують дезадаптивні стратегії, у 60% випадків мають нижчий рівень соціальної інтеграції та значно вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто застосовує адаптивні підходи.

Дезадаптивні стратегії є серйозним викликом у процесі адаптації вимушених переселенців. Їх вчасне виявлення та заміна на адаптивні підходи можуть значно підвищити рівень психологічного благополуччя та соціальної інтеграції переселенців. Це вимагає комплексного підходу, включаючи освітні програми, психологічну підтримку та створення сприятливих умов для соціалізації.

У нашому дослідженні ми плануємо використовувати Копінг – опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової для оцінки

рівня адаптації та копінг-стратегій серед вимушених переселенців. Ця методика дозволяє виявити ключові компоненти саморегуляції, які впливають на здатність особистості адаптуватися до нових умов. Зокрема, шкала дозволяє оцінити:

- планування та моделювання поведінки: наскільки людина здатна чітко структурувати свої дії в складних умовах.
- контроль та оцінювання результатів: здатність до самостійного аналізу та корекції власної поведінки.
- гнучкість та незалежність у прийнятті рішень: рівень адаптації до змінних умов.

Використання цієї шкали дозволить простежити зв'язок між показниками адаптації та використовуваними копінг-стратегіями. Таким чином, ми зможемо визначити, які аспекти саморегуляції є ключовими у процесі адаптації, а також виділити найбільш ефективні механізми копіngu, що сприяють інтеграції вимушених переселенців у нове соціальне середовище.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Підходи до дослідження чинників психологічної адаптації

Дослідження особливостей психологічної адаптації переселенців під час воєнних дій сприяє кращому розумінню того, як люди адаптуються до змінених життєвих обставин. Це дозволяє визначити, від чого залежить рівень їхньої адаптації, стресостійкості, які фактори впливають на цей процес, зокрема місце перебування (Україна чи за кордоном), соціальне оточення (проживання з родиною чи самотійно), економічний і соціальний статус. Для проведення цього дослідження були використані кілька методів, які забезпечують комплексний аналіз взаємозв'язку між адаптацією та іншими чинниками.

У своєму дослідженні ми використовували наступні методики:

1. Шкала резильєнтності Конора – Девідсона (CD-RISC-10). Ця методика спрямована на оцінку рівня резильєнтності – здатності особи адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу та швидко відновлюватися після життєвих труднощів.

Шкала складається з 10 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Основні аспекти, які вимірює шкала:

- здатність до швидкого прийняття змін;
- ефективне управління стресом;
- внутрішня стійкість і впевненість у власних силах;
- позитивне мислення у складних ситуаціях.

Дані, отримані за допомогою цієї шкали, дозволяють встановити кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та адаптацією респондентів.

2. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. Методика призначена для вивчення копінг-стратегій та особливостей саморегуляції поведінки. Вона дозволяє визначити, які стилі саморегуляції є домінантними у респондентів із різним рівнем адаптації. Ключові показники методики:

- планування – здатність до організації діяльності з урахуванням наявних умов.
- моделювання – вміння передбачати результати своєї діяльності.
- гнучкість – здатність адаптувати свої дії залежно від змін у зовнішньому середовищі.
- оцінка результатів – аналіз досягнень і помилок.

Цей опитувальник допомагає зрозуміти, які копінг-стратегії є найефективнішими для психологічної адаптації в умовах кризи.

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптація А. К. Осницького). Ця методика використовується для оцінки соціально-психологічної адаптації респондентів. Вона дозволяє визначити рівень пристосованості до змін у соціальному та психологічному середовищі. Основні параметри, що оцінюються методикою:

- емоційна стабільність;
- міжособистісна адаптивність;
- рівень тривожності;
- інтеграція особистості.

Результати аналізу дозволяють виявити чинники, які сприяють успішній адаптації, або, навпаки, перешкоджають їй.

4. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12). Шкала IUS-12 використовується для оцінки рівня толерантності до невизначеності, що є важливим фактором у процесі психологічної адаптації. Цей інструмент дозволяє виміряти, наскільки людина сприймає невизначеність як загрозу та як це впливає на її поведінку і прийняття рішень. Шкала складається з 12 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою, де респонденти зазначають,

наскільки погоджуються із запропонованими висловлюваннями. Основні аспекти, які вимірюються:

- реакція на ситуації, коли відсутня ясність або визначеність;
- схильність до тривожності у непередбачуваних обставинах;
- готовність діяти за відсутності чітких інструкцій чи інформації.

Дослідження за допомогою цієї шкали допомагає зрозуміти, як рівень інтолерантності до невизначеності впливає на вибір копінг-стратегій, адаптивність та стресостійкість респондентів.

Використання цих методик у дослідженні дозволяє отримати комплексне розуміння чинників, які впливають на психологічну адаптацію переселенців.

Поєднання аналізу резильєнтності, копінг-стратегій, соціально-психологічної адаптації та толерантності до невизначеності дає змогу виявити взаємозв'язки між цими показниками та сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки переселенців у процесі адаптації до нових умов.

У наступному розділі буде детально описано організацію емпіричного дослідження, вибірку та процедуру збору даних.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Мета дослідження полягає у виявленні ключових факторів, які впливають на психологічну адаптацію, а також встановленні кореляційних зв'язків між різними показниками адаптації, стресостійкості, копінг-стратегіями та іншими чинниками.

Гіпотези дослідження:

1. Психологічна адаптація вимушених переселенців під час воєнних дій залежить від рівня резильєнтності, який визначає здатність до ефективного подолання стресу та змін.

2. Використання адаптивних копінг-стратегій, таких як гнучкість, планування, моделювання та оцінка результатів, сприяє успішній психологічній адаптації.

3. Соціальна підтримка та наявність стійких міжособистісних зв'язків є ключовими факторами, що підвищують рівень адаптації.

4. Ніж вищий рівень інтолерантності до невизначеності, тим нижчий рівень адаптації у вимушених переселенців.

Завдання емпіричного дослідження:

1. виявити основні чинники психологічної адаптації переселенців під час воєнних дій.

2. встановити, чи існують кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та показниками соціально-психологічної адаптації.

3. проаналізувати, як різні копінг-стратегії впливають на рівень адаптації респондентів у кризових умовах.

4. порівняти особливості адаптації тих, хто залишився в Україні, з тими, хто виїхав за кордон.

5. виявити негативний зв'язок між рівнем інтолерантності до невизначеності і рівнем адаптації у вимушених переселенців.

Характеристика вибірки. Вибірка дослідження складалася із 107 респондентів, які брали участь у дослідженні особливостей психологічної адаптації в умовах воєнних дій.

Респонденти були розділені на дві групи: основна вибірка, яка включала осіб, що вимушено виїхали за кордон, та контрольна вибірка, до якої увійшли особи, які залишилися проживати на території України.

Гендерний склад вибірки. Більшість учасників дослідження становили жінки (86,7%), тоді як частка чоловіків склала 13,3%.

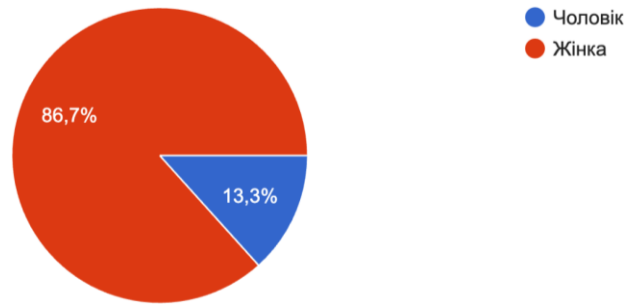


Рис.2.1 Гендерний склад вибірки

Локація проживання. Серед учасників 66,7% респондентів перебувають за кордоном, тоді як 33,3% залишилися в Україні. Такий розподіл дозволяє порівняти особливості адаптації в різних умовах – у рідному середовищі та в умовах еміграції, що значною мірою відрізняються за соціальними та культурними факторами.

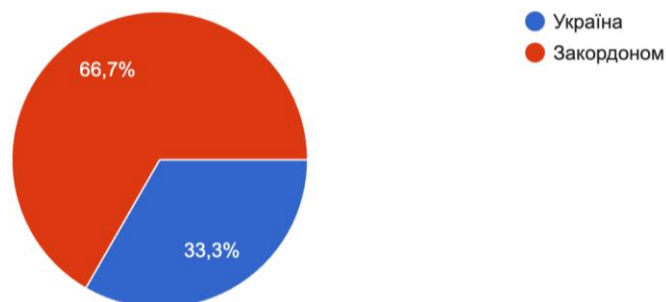


Рис.2.2. Локація проживання респондентів

Тривалість перебування за кордоном. Серед тих, хто переїхав за кордон, 15,6% перебувають там менш як рік, 21,9% – від одного до двох років, і більшість (62,5%) живуть за кордоном понад два роки. Цей аспект важливий для аналізу, адже тривалість перебування в нових умовах може суттєво впливати на рівень адаптації, розвиток резильєнтності та використання копінг-стратегій.

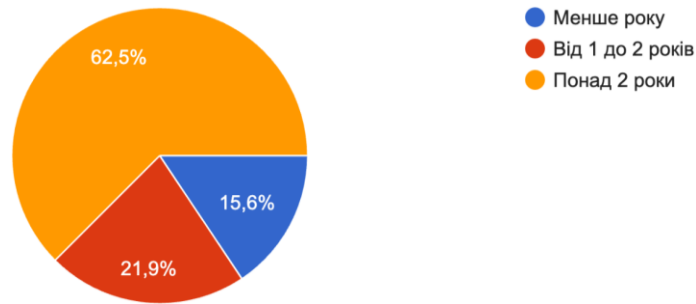


Рис.2.3. Тривалість перебування за кордоном

Соціальні зв'язки та умови проживання. 25% респондентів зазначили, що переїхали самостійно, 15,9% – з партнером, 34,1% – з родиною, 22,7% – з друзями, а решта не переїжджала.

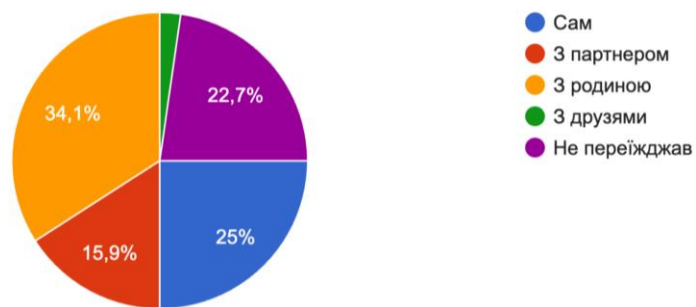


Рис.2.4. З ким респонденти переїхали за кордон

З ким проживають на момент дослідження: 63,6% респондентів живуть із сім'єю, 27,3% – самостійно, 9,1% – із друзями.

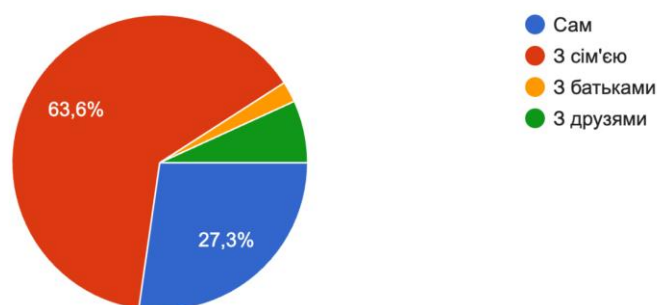


Рис.2.5. З ким респонденти проживають на момент дослідження

Вихід із окупованих територій. 35,6% респондентів зазначили, що виїжджали з окупованих територій України. Цей фактор також є важливим для аналізу, оскільки досвід проживання в умовах окупації може значно впливати на рівень адаптації, стресостійкість і потребу в підтримці.

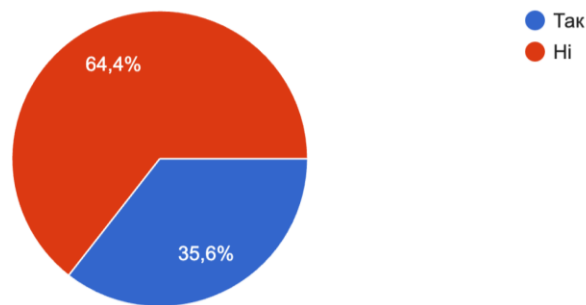


Рис.2.6. Чи виїжджали респонденти з окупованих територій

Майбутні плани. Важливо враховувати плани респондентів щодо їхнього майбутнього: 26,7% планують залишитися за кордоном. 24,4% бачать своє майбутнє в Україні. 17,8% хочуть повернутися, як тільки з'явиться така можливість. 26,7% зазначили, що їхні плани залежать від умов закінчення війни. 4,4% не змогли дати однозначної відповіді.

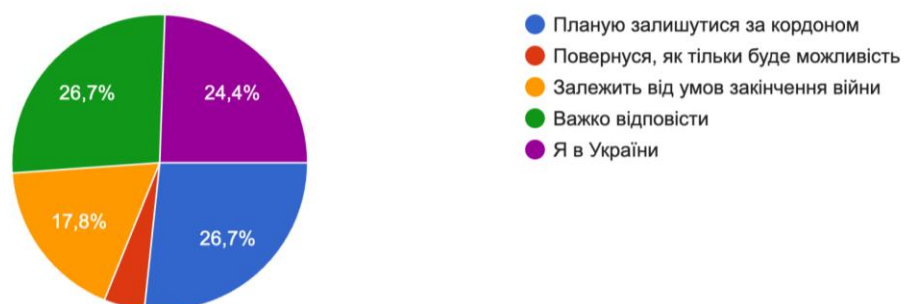


Рис.2.7. Майбутні плани респондентів після завершення війни

РОЗДІЛ ІІІ

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

На першому етапі аналізу результатів дослідження було обчислено коефіцієнт альфа-Кронбаха для визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів, які використовувалися в нашому дослідженні. Результати обчислень показали наступне:

Для тесту CDRISC-10 (шкала резильєнтності) коефіцієнт альфа-Кронбаха склав 0.783, що свідчить про прийнятний рівень надійності.

Для тесту «Копінг – стиль саморегуляції поведінки» альфа-Кронбаха дорівнює 0.77, що також вказує на достатню внутрішню узгодженість.

Для тесту адаптивності Роджерса-Даймонда коефіцієнт альфа-Кронбаха досягнув 0.915, що свідчить про дуже високий рівень надійності.

Для тесту IUS-12 – Шкала інтолерантності до невизначеності коефіцієнт альфа-Кронбаха склав 0.845, що є досить високим показником узгодженості.

Отримані значення підтверджують, що використані методики є надійними та валідними для дослідження психологічної адаптації вимушених переселенців. Це забезпечує можливість проводити подальший аналіз результатів та інтерпретувати дані з високим ступенем впевненості у їхній точності.

Опис розподілу показників резильєнс. За шкалою CDRISC середнє значення становить приблизно 25 балів (із мінімумом близько 17 та максимумом 34). Стандартне відхилення невелике (близько 4 одиниць), що свідчить про відносно невисоку варіативність результатів у вибірці. Показники асиметрії і ексцесу близькі до нуля (приблизно 0,04 і –0,31 відповідно), що дає підстави вважати розподіл даних за цією шкалою близьким до нормального.

Розпочнемо аналіз основних гіпотез дослідження. Перше завдання, яке перед нами стояло, полягало у вимірюванні рівня психологічної адаптації вимушених переселенців. Для цього були проведені аналізи, які дозволили

порівняти загальні результати по адаптації двох груп: тих, хто виїхав за кордон, та тих, хто залишився в Україні.

Табл.3.1.

Описова статистика рівня адаптації

Descriptives	A Adaptation
N	41
Missing	1
Mean	63.0
Median	64.5
Standart deviation	7.88
Minimum	47.4
Maximum	81.7
Skewness	-0.207
Std.error skewness	0.369
Kurtosis	-0.0859
Std.error kurtosis	0.724

Plots

A Adaptation

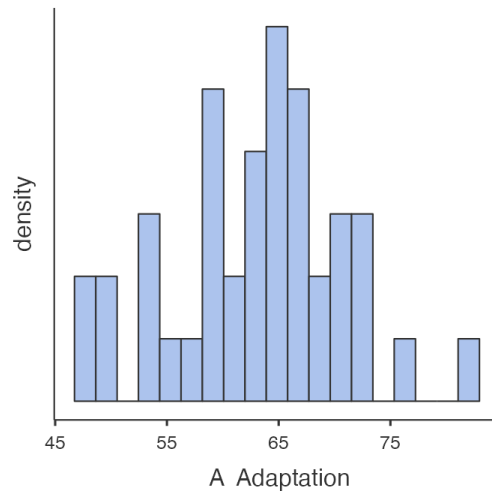


Рис.3.1. Густина розподілу рівня адаптації (A Adaptation)

Середній показник групи (63) виявився нижчим за прийнятий поріг «норми» (68). Це свідчить про те, що люди загалом мають труднощі з адаптацією, особливо з огляду на поточну стресову ситуацію (війна, вимушений переїзд, невизначеність тощо). Ті, хто набрав найнижчі бали (менш як 50 балів), можуть перебувати в особливо вразливому становищі, де потрібна додаткова психологічна чи соціальна підтримка. Війна та пов'язаний із нею вимушений переїзд (або внутрішнє переселення) формують підвищений рівень тривожності, стресу і невизначеності, що прямо позначається на здатності до адаптації.

Хоча загальна групова тенденція вказує на низьку/середню адаптованість, верхня межа балів (близько 80) свідчить, що деякі учасники (наприклад, із вищим рівнем стресостійкості чи кращою соціальною підтримкою) здатні зберігати або швидше відновлювати ефективні адаптаційні стратегії. Це може вказувати на вплив особистісних ресурсів, які ми будемо далі досліджувати.

Перша гіпотеза стосується взаємозв'язку між резильєнтністю та адаптацією респондентів, що дозволить визначити, чи впливає рівень психологічної стійкості на успішність їхньої адаптації. Друга гіпотеза

передбачає вивчення різниці між рівнем адаптації людей, які виїхали за кордон, та українців, що залишилися в країні, з метою зрозуміти, як умови проживання впливають на адаптаційні процеси.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем адаптації та резильєнтністю у респондентів застосуємо метод лінійної регресії. Цей підхід дозволить оцінити, наскільки зміна рівня резильєнтності впливає на рівень адаптації, а також допоможе виявити силу та характер цього взаємозв'язку.

Табл.3.2.

**Лінійна регресія: вплив резильєнтності (CDRISC) на адаптацію
(A Adaptation)**

Model Fit Measures				
Model	R		R ²	
1	0.579		0.335	
Note. Models estimated using sample size of N=41				
Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	35.41	6.306	5.61	<.001
CDRISC	1.10	0.247	4.44	<.001
^a Represents reference level				

На основі отриманих результатів лінійної регресії, де резильєнтність (CDRISC) виступає єдиним предиктором, а рівень адаптації (A Adaptation) є залежною змінною.

Коефіцієнт детермінації (R^2) = 0.335. Близько 33,5% дисперсії адаптації пояснюється рівнем резильєнтності. Для моделі з однією предикторною змінною це є досить вагомим результатом, що свідчить про суттєвий внесок резильєнтності в адаптацію.

Коефіцієнт при CDRISC (Estimate) = 1.10, $p < 0.001$. Це означає, що зі збільшенням резильєнтності на 1 бал рівень адаптації в середньому зростає на 1.1 бала, за інших рівних умов.

Значення $p < 0.001$ підтверджує, що цей показник є статистично значущим. Перехоплення (Intercept) = 35.41, $p < 0.001$. Математично це вказує на те, що у разі, якщо CDRISC = 0 (гіпотетична ситуація), очікуване значення адаптації дорівнювало б 35.4 бали.

Отже, резильєнтність є статистично значущим і порівняно сильним чинником адаптації. Модель підтверджує, що рівень резильєнтності значно впливає на адаптацію. Резильєнтність пояснює приблизно 33,5% варіації у рівні адаптації. Інші 66% можуть бути обумовлені такими факторами, як використання інших копінг-стратегій, соціальна підтримка, індивідуальні особливості або умови навколишнього середовища. Кожен додатковий бал за шкалою CDRISC асоціюється зі збільшенням рівня адаптації приблизно на 1.1 бала. Це свідчить про те, що підвищення резильєнтності може бути ключовим напрямком для покращення адаптації.

Тепер спробуємо проаналізувати зв'язок і відмінності між рівнями адаптації та резильєнтності у основної групи (тих, хто виїхав за кордон) та контрольної групи (тих, хто залишився в Україні), використовуючи Scatterplot для виявлення можливих закономірностей.

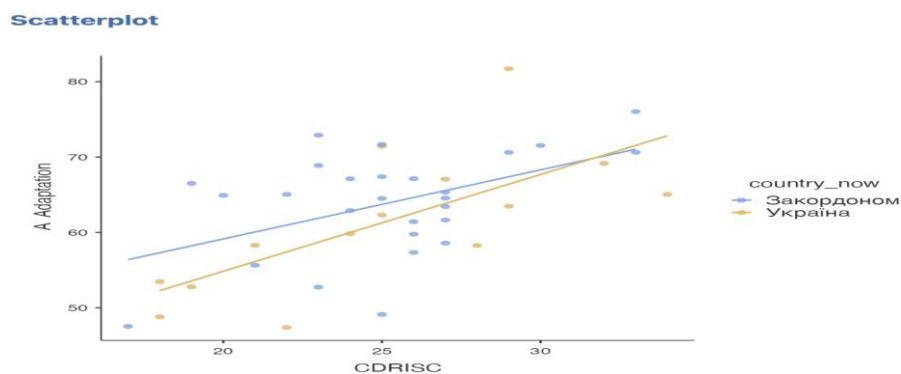


Рис.3.2. Розсіювальний графік взаємозв'язку між резильєнтністю (CDRISC) та адаптацією (A Adaptation) у залежності від місця проживання

На основі проведеного аналізу ліній регресії можна зробити наступні висновки:

У обох груп («За кордоном» та «Україна») спостерігається позитивний зв'язок між резильєнтністю (CDRISC) та адаптацією. Це свідчить про те, що чим вищий рівень резильєнтності, тим вищий показник адаптації у респондентів.

Різниця у нахилі та положенні ліній регресії між групами може свідчити про те, що у респондентів, які перебувають за кордоном (синя лінія та сині точки), при низьких значеннях CDRISC рівень адаптації в середньому є вищим, ніж у тих, хто залишився в Україні (жовта лінія). Однак із підвищенням рівня резильєнтності (CDRISC) жовта лінія (група «Україна») зростає швидше. У результаті при високих значеннях CDRISC рівень адаптації у тих, хто залишився в Україні, перевищує рівень адаптації респондентів за кордоном.

Цей результат можна інтерпретувати як «ефект взаємодії»: для респондентів із невисокою резильєнтністю перебування за кордоном може створювати сприятливіші умови для адаптації (можливий доступ до ресурсів, соціальної підтримки тощо). Водночас у респондентів із високою резильєнтністю умови в Україні можуть сприяти досягненню навіть вищих рівнів адаптації, порівняно із закордонними учасниками. Ключові висновки, які ілюструє графік:

- підвищення резильєнтності корелює зі зростанням рівня адаптації.
- спостерігається різниця між групами щодо того, як резильєнтність впливає на адаптацію, особливо в діапазонах низьких і високих значень CDRISC.

Тепер спробуємо проаналізувати зв'язок і відмінності між рівнями адаптації та резильєнтності у основної групи (тих, хто виїхав за кордон) та

контрольної групи (тих, хто залишився в Україні), використовуючи скатерплоти для виявлення можливих закономірностей.

Табл. 3.3.

Лінійна регресія взаємозв'язку між резильєнтністю (CDRISC), місцем проживання (country_now) та рівнем адаптації (A Adaptation)

Model Fit Measures				
Model	R	R ²		
1	0.597	0.357		
Note. Models estimated using sample size of N=41				
Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	36.32	6.337	5.73	<.001
CDRISC	1.09	0.247	4.44	<.001
country_now: Україна-За кордоном	-2.40	2.136	-1.12	0.268
^a Represents reference level				

Модель пояснює 35,7% дисперсії адаптації ($R^2 = 0.357$). Додавання фактору «країна перебування» дало зовсім незначний приріст у поясненій дисперсії порівняно з моделлю, яка враховувала лише CDRISC (~33,5%).

Резильєнтність (CDRISC): Estimate = 1.09, $p < 0.001$. Резильєнтність залишається ключовим і статистично значущим предиктором адаптації. Зі збільшенням CDRISC на 1 бал середній рівень адаптації зростає приблизно на 1.09 бала.

Фактор «країна перебування» (country_now): Estimate = -2.40, $p = 0.268$. Хоча різниця між рівнем адаптації у групі «Україна» і «За кордоном» формально становить -2.40 бала, ця відмінність є статистично незначущою (p

> 0.05). Це означає, що після врахування рівня резильєнтності «місце перебування» не додає суттєвого внеску до рівня адаптації.

Можемо зробити висновок, що резильєнтність є основним фактором адаптації. Це підтверджується в обох моделях, незалежно від того, чи враховується фактор країни перебування. Країна перебування (Україна чи закордон) не є значущим фактором, контролюючи рівень резильєнтності, «залишитися в Україні» чи «виїхати за кордон» не створює значущих відмінностей у рівні адаптації. Таким чином, люди, які залишилися в Україні, та ті, хто виїхав за кордон, не демонструють статистично значущих відмінностей у рівні адаптації після врахування резильєнтності. Основним рушієм адаптації залишається саме резильєнтність (CDRISC).

Ми встановили, що існує пряма кореляція між рівнем резильєнтності та рівнем адаптації, що дозволяє зробити висновок про їхній взаємозв'язок.

Наступним кроком є аналіз кореляційних матриць, щоб визначити, які саме копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі адаптації. Це допоможе краще зрозуміти, які механізми є найбільш ефективними для підтримки.

Табл. 2.4.

Лінійна регресія впливу копінг-стратегій, резильєнтності та місця проживання на рівень адаптації (A Adaptation)

Model Fit Measures				
Model	R	R ²		
1	0.485	0.236		
Note. Models estimated using sample size of N=41				
Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	45.47027	9.990	4.55179	<.001
country_now:				
Україна-За кордоном	-2.54232	2.588	-0.98227	0.333
Coping_planning	0.00817	0.968	0.00844	0.993
Coping_modeling	0.32577	0.725	0.44961	0.656
Coping_programming	0.02183	1.144	0.01907	0.985
Coping_marking_results	-0.03065	0.957	-0.03204	0.975
Coping_flexibility	3.46324	1.360	2.54631	0.016
Coping_independent	-0.79594	0.807	-0.98680	0.331
^a Represents reference level				

$R = 0.485$, $R^2 = 0.236$. Модель пояснює 23,6% дисперсії адаптації, що є помірним результатом.

Coping_flexibility. Estimate ≈ 3.46 , $p = 0.016$. Це єдиний копінг-показник, що вносить значний вклад у адаптацію. Збільшення гнучкості в оволодінні на 1 бал підвищує рівень адаптації в середньому на 3.46 бала.

Country_now (Україна – За кордоном): Estimate ≈ -2.54 , $p = 0.333$. Різниця між тими, хто залишився в Україні, та тими, хто виїхав за кордон, статистично незначима.

Розглянемо кожен з копінг стратегій окремо.

Coping_modeling (Моделювання). CDRISC \leftrightarrow Coping_modeling: $r = 0.156$, $p = 0.322$. A Adaptation \leftrightarrow Coping_modeling: $r = 0.192$, $p = 0.230$. «Моделювання» (переїняття досвіду чи поведінкових зразків інших)

демонструє слабкий і статистично незначимий зв'язок як із резильєнтністю, так і з адаптацією.

Coping_programming (Програмування). CDRISC ↔
 Coping_programming: $r = 0.019$, $p = 0.903$ (майже 0). A Adaptation ↔
 Coping_programming: $r = 0.023$, $p = 0.887$ (майже 0) «Програмування» (структурування та планування дій) не має зв'язку ані з резильєнтністю, ані з адаптацією.

Coping_marking_results (Оцінка результатів). CDRISC ↔
 Coping_marking_results: $r = -0.087$, $p = 0.582$ (≈ 0). A Adaptation ↔
 Coping_marking_results: $r = 0.087$, $p = 0.589$ (≈ 0) Оцінка результатів також не виявляє значущих асоціацій із рівнем резильєнтності чи адаптації.

Coping_flexibility (Гнучкість). CDRISC ↔ Coping_flexibility: $r = 0.428$, $p = 0.005$ (помірно позитивний і значимий зв'язок). A Adaptation ↔
 Coping_flexibility: $r = 0.419$, $p = 0.006$ (помірно позитивний і значимий зв'язок)

Гнучкість виявляється ключовим фактором: вона статистично значимо корелює і з резильєнтністю, і з адаптацією. Тобто люди, які здатні адаптувати свою поведінку під ситуацію, мають вищий рівень стійкості та адаптації.

Coping_independent (Незалежність). CDRISC ↔ Coping_independent: $r = 0.129$, $p = 0.417$ (слабкий і незначимий зв'язок). A Adaptation ↔
 Coping_independent: $r = -0.148$, $p = 0.354$ (слабкий і незначимий зв'язок) «Незалежність» як копінг-стратегія не демонструє значимих зв'язків ані з резильєнтністю, ані з адаптацією. процесів у різних умовах.

Отже, гнучкість (Coping_flexibility) є найважливішою копінг-стратегією. Помірно позитивно корелює як із CDRISC (резильєнтністю), так і з A Adaptation (адаптацією). Зв'язки є статистично значимими ($p < 0.01$), що підтверджує її вагому роль. Інші стратегії (Моделювання, Програмування, Оцінка результатів, Незалежність) не демонструють значимих зв'язків ані з адаптацією, ані з резильєнтністю. Кореляції в цих випадках слабкі або відсутні ($p > 0.05$). 3. Резильєнтність (CDRISC), яка сама по собі сильно корелює

з адаптацією ($r \approx 0.58$), доповнюється гнучкістю як додатковим фактором, що підвищує рівень адаптації.

Оскільки ми досліджуємо чинники психологічної адаптації переселенців, наступним кроком буде аналіз їхніх копінг-стратегій. Спробуємо визначити, чи характерні для цієї групи населення якісь специфічні копінг-стратегії, які відрізняються від тих, що використовують люди, які залишилися в Україні.

У представлених моделях було використано: залежну змінну: рівень адаптації (A Adaptation). Предиктори: один із копінгів (наприклад, «flexibility», «planning» тощо) і фактор місцезнаходження (country_now: Україна vs. За кордоном).

Результати для Planning, Modeling, Programming, Marking_results, Independence. У моделях із цими копінгами зв'язки з адаптацією статистично незначущі ($p > 0.05$). Так само коефіцієнт при country_now (Україна – За кордоном) є слабким і статистично незначущим (часто $p > 0.05$). Висновок: Жоден із цих копінгів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, незалежність) не робить суттєвого внеску в пояснення адаптації.

Модель із Coping_flexibility. $R = 0.439$, $R^2 = 0.193$: модель пояснює $\sim 19\%$ дисперсії адаптації. Це помітно більше, ніж у попередніх моделях (2–6%). Coping_flexibility: Estimate ≈ 3.48 , $p = 0.008$. Збільшення гнучкості на 1 бал підвищує рівень адаптації в середньому на 3.48 бала.

country_now: ≈ -2.16 , $p = 0.374$ (негативний, але незначущий). При врахуванні гнучкості місцезнаходження респондентів не створює суттєвої різниці. Гнучкість (flexibility) — єдина стратегія, яка має значущий вплив на адаптацію.

Порівняння груп «Україна» та «За кордоном». У всіх моделях різниця між цими групами статистично незначуща ($p > 0.05$). Формально, значення адаптації у групі «Україна» трохи нижче (на 2–3 бали), але ймовірність випадкової появи такої різниці є високою.

Фактор місця проживання (Україна чи за кордоном) сам по собі не має суттєвого впливу на адаптацію, якщо враховувати індивідуальні ресурси, такі як резильєнтність та гнучкість. Хоча серед переселенців рівень адаптації формально трохи вищий, ця різниця не є статистично значущою. Це означає, що головними факторами адаптації залишаються внутрішні ресурси людини, а не її фізичне місцезнаходження.

З цього можна зробити висновок, що переселенці не демонструють якихось особливих копінг-стратегій, які б суттєво відрізняли їх від тих, хто залишився в Україні. Однак, гнучкість виявляється універсальною та найбільш ефективною стратегією, яка забезпечує успішну адаптацію. Високий рівень гнучкості дозволяє людям краще справлятися зі стресовими умовами, незалежно від того, чи перебувають вони за кордоном, чи залишилися вдома. Ці результати підкреслюють важливість розвитку гнучкості як ключової навички для подолання стресу та підтримки психологічного благополуччя.

У попередньому аналізі ми не виявили специфічних копінг-стратегій, які б були притаманні виключно переселенцям чи тим, хто залишився в Україні. Це свідчить про те, що психологічна адаптація напряму залежить від таких показників, як резильєнтність (психологічна стійкість) та копінг-стратегія «гнучкість» (flexibility).

Однак, для повнішого розуміння психологічної адаптації буде важливо дослідити, чи існують закономірності між рівнем адаптації та такими психологічними факторами, як:

- прийняття себе – здатність людини позитивно сприймати себе, свої сильні та слабкі сторони, без критичної самооцінки чи неприйняття.
- прийняття інших – готовність приймати інших людей такими, якими вони є, без упереджень, засуджень чи надмірних очікувань.
- емоційний комфорт – відчуття емоційної стабільності, внутрішнього спокою та гармонії у стосунках із собою та іншими.
- інтегральність – гармонійність особистості, яка проявляється в цілісному підході до себе та навколишнього світу.

– домінування – схильність людини брати відповідальність за ситуацію, керувати процесами та приймати рішення.

– escaping (уникання) – схильність людини уникати вирішення проблем, відкладати їх на потім або відсторонюватися від ситуації, що викликає стрес.

Ці показники вимірювалися за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. Осницького. Дослідження взаємозв'язків між цими психологічними факторами дозволить краще зрозуміти, які з них є найбільш важливими для успішної адаптації переселенців у складних умовах війни та переїзду. Наступним кроком буде аналіз кореляцій між рівнем адаптації та цими характеристиками для визначення їхньої ролі у процесах адаптації.

Табл.3.5.

Лінійна регресія впливу особистісних ресурсів та місця проживання на рівень адаптації (A Adaptation)

Model Fit Measures				
Model	R	R ²		
1	0.984	0.968		
Note. Models estimated using sample size of N=40				
Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	7.505	3.4692	2.16	0.038
country_now:				
Україна-За кордоном	0.567	0.5286	1.07	0.291
S Self Acceptance	0.277	0.0368	7.52	<.001
L Acceptance of Others	0.186	0.0432	4.29	<.001
E Emotional Comfort	0.147	0.0335	4.39	<.001

I Integrity	0.203	0.0386	5.26	<.001
D Domonation	0.105	0.0178	5.90	<.001
Escaping	-0.166	0.0725	-2.29	0.029
^a Represents reference level				

Модель пояснює 96,8% дисперсії адаптації, що є надзвичайно високим показником. Це свідчить про те, що сукупність таких психологічних ресурсів, як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтегральність та настійливість (домінування), разом з копінг-стратегією Escaping, майже повністю визначає рівень адаптації у вибірці.

У всіх представлених регресійних моделях, де до аналізу включені «країна проживання» та відповідна психологічна змінна, спостерігається однакова тенденція. Коефіцієнт при country_pow («Україна – За кордоном») стабільно не є статистично значущим ($p > 0.05$). Значення коефіцієнта зазвичай трохи негативне (різниця в -1 чи -2 бали адаптації для тих, хто залишився в Україні), однак p -значення ($0.3-0.4$) вказує на те, що така різниця може бути випадковою. Тож, фактор «країна проживання» сам по собі не робить одну групу більш адаптованою порівняно з іншою. Тобто перебування за кордоном чи в Україні не є визначальним для рівня адаптації, якщо враховувати особистісні та психологічні ресурси.

На відміну від фактору «країна», психологічні змінні показали статистично значущий внесок у рівень адаптації. Кожна з них має свій вплив:

- самоприйняття (Self Acceptance) $R^2 \sim 0.79$, $p < 0.001$. Коефіцієнт ~ 0.635 : приріст самоприйняття на 1 бал підвищує адаптацію на ~ 0.635 бала.

Найвища пояснювана дисперсія серед усіх змінних.

- прийняття інших (Acceptance of Others) $R^2 \sim 0.35$, $p < 0.001$. Коефіцієнт ~ 0.61 : чим більше людина приймає інших, тим вищий рівень її адаптації.

- емоційний комфорт (Emotional Comfort) $R^2 \sim 0.65$, $p < 0.001$. Коефіцієнт ~ 0.53 : емоційний комфорт суттєво сприяє підвищенню адаптації.

- інтегральність (Integrality) $R^2 \sim 0.62$, $p < 0.001$. Коефіцієнт ~ 0.66 : цілісність особистості позитивно впливає на рівень адаптації.
- домінування (Domination) $R^2 \sim 0.25$, $p = 0.001$. Коефіцієнт ~ 0.23 : хоча цей вплив слабший, ніж у попередніх змінних, він є статистично значущим.
- уникання проблем (Escaping) $R^2 \sim 0.31$, $p < 0.001$. Коефіцієнт ~ -0.99 : негативний зв'язок — чим більше людина уникає вирішення проблем, тим нижчий її рівень адаптації.

Отже, ключові фактори адаптації: Самоприйняття, емоційний комфорт, інтегральність найсильніші предиктори високої адаптації. Прийняття інших має помірний вплив. Уникання проблем (Escaping) пов'язане з низькою адаптацією. Вони безпосередньо впливають на здатність людини справлятися зі стресом, підтримувати емоційну рівновагу та відчувати себе комфортно в нових умовах. Локація («в Україні» чи «за кордоном») не має значущого впливу, оскільки психологічні ресурси є універсальними. Людина з високим рівнем самоприйняття чи емоційного комфорту адаптується як в Україні, так і за її межами. Натомість уникання проблем (Escaping) має негативний вплив на адаптацію, що свідчить про необхідність активного подолання труднощів, а не пасивного їх ігнорування. Адаптація залежить насамперед від особистісних характеристик і психологічних ресурсів. Люди, які вміють приймати себе, справлятися з емоціями та не уникають труднощів, демонструють високий рівень адаптації, незалежно від того, де вони перебувають.

Однією з ключових гіпотез нашого дослідження було припущення, що люди, які мають низьку толерантність до невизначеності, тобто важко переносять зміни, гірше адаптуються до нових умов. Щоб перевірити цю гіпотезу, ми провели кореляційний аналіз і лінійну регресію, де основними змінними були рівень адаптивності та індекс толерантності до невизначеності (IRS 12). Крім того, ми врахували фактор країни перебування (в Україні чи за кордоном), щоб з'ясувати, чи впливає місце перебування на зв'язок між цими показниками.

Табл.3.6.

Лінійна регресія впливу рівня Адаптивності, інтолерантності до невизначеності та місця проживання на рівень адаптації (A Adaptation)

Model Fit Measures				
Model	R	R ²		
1	0.297	0.0883		
Note. Models estimated using sample size of N=41				
Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	75.575	6.248	12.10	<.001
IRS12	-0.263	0.160	-1.64	0.108
country_now Україна - Закордоном	-2.725	2.483	-1.10	0.279

Кореляційний зв'язок між адаптивністю та толерантністю до невизначеності (IRS 12):

Коефіцієнт Пірсона: $r = -0.244$

p-значення: 0.125

Це вказує на слабкий зворотний зв'язок між толерантністю до невизначеності та рівнем адаптації: чим вище рівень тривожності перед невизначеністю — тим нижча адаптивність. Проте зв'язок не досягає статистичної значущості ($p > 0.05$), тому ми не можемо стверджувати про чітку закономірність на рівні вибірки.

Лінійна регресія (IRS 12 та країна перебування як предиктори адаптивності):

$R^2 = 0.088$ — модель пояснює лише 8.8% варіації адаптації, тобто вона має низьку прогностичну силу.

IRS 12 (Estimate = -0.263 , $p = 0.108$): знову ж таки, спостерігається негативний тренд (чим нижча толерантність, тим нижча адаптація), але він не є статистично значущим.

Країна перебування (Україна – За кордоном)

Estimate = -2.725 , $p = 0.279$ — також не дає значущого внеску, тобто місце перебування не впливає на рівень адаптації, якщо враховувати толерантність до невизначеності.

Гіпотеза про те, що низька толерантність до невизначеності знижує адаптивність, частково підтверджується, але статистичної значущості досягнуто не було. Це може бути пов'язано з розміром вибірки або впливом інших психологічних чинників. Найважливішим висновком є те, що толерантність до невизначеності сама по собі не пояснює адаптацію достатньо добре, якщо не враховувати інші особистісні ресурси, такі як самоприйняття, емоційний комфорт чи резильєнтність. Країна перебування не є визначальним фактором у цьому контексті, що підтверджує попередні результати дослідження.

Одним із важливих напрямів дослідження є аналіз впливу соціально-демографічних характеристик на рівень адаптації. До таких характеристик належать місце проживання (в Україні чи за кордоном), плани на майбутнє, склад родини, у якій проживає респондент, факт окупації регіону, а також вік і гендер респондентів. Ці показники можуть суттєво впливати на адаптацію, оскільки вони відображають як об'єктивні життєві обставини, так і суб'єктивні сприйняття майбутнього. У цьому контексті важливо визначити, які саме із цих чинників є найбільш значущими та чи існують закономірності між адаптацією і соціально-демографічними показниками.

Табл. 3.7.

**Лінійна регресія впливу особистісних ресурсів, соціально-демографічних факторів та місця проживання на рівень адаптації
(A Adaptation)**

Model Coefficients – A Adaptation				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	4.025	7.4236	0.5422	0.596
country_now:				
Україна-За кордоном	1.374	1.5264	0.9000	0.382
S Self Acceptance	0.263	0.0494	5.3225	<.001
L Acceptance of Others	0.206	0.0877	2.3473	0.033
E Emotional Comfort	0.182	0.0661	2.7546	0.015
I Integrity	0.177	0.0556	3.1927	0.006
D Domonation	0.115	0.0269	4.2700	<.001
Escaping	-0.156	0.1256	-1.2416	0.233
plans:				
Залежить від умов закінчення війни – Важко відповісти	NaN	NaN	NaN	NaN
Планую залишитися за кордоном – Важко відповісти	NaN	NaN	NaN	NaN
Повернуся, як тільки буде можливість – Важко відповісти	NaN	NaN	NaN	NaN
Я в Україні – Важко відповісти	NaN	NaN	NaN	NaN

Продовження табл.2.6.

living_with:				
З друзями – З батьками				
З сім'єю – З батьками	3.885	2.8173	1.3789	0.188
Сам – З батьками	1.806	2.6756	0.6751	0.510
	1.909	2.9666	0.6435	0.530

abroad_with:				
З партнером – З друзями	0.743	2.4318	0.3055	0.764
З родиною – З друзями	-0.674	2.2138	-0.3044	0.765
Не переїжджав – З друзями	0.764	2.7827	0.2746	0.787
Сам – З друзями	0.120	2.4819	0.0485	0.962
gender: Чоловік – Жінка	-0.430	1.0472	-0.4108	0.687
Age:				
26-35 – 18-25	0.126	1.2582	0.1003	0.921
36-45 – 18-25	-0.253	1.4173	-0.1783	0.861
46-55 – 18-25	-1.243	1.9394	-0.6409	0.531
56+ – 18-25	0.761	1.6802	0.4529	0.657
ocupated_region:				
Так – Ні	-0.443	1.0015	-0.4426	0.664
^a Represents reference level				

Аналіз підсумкових результатів показує, що наявність у моделі особистісних ресурсів, таких як самоприйняття (Self Acceptance), прийняття інших (Acceptance of Others), емоційний комфорт (Emotional Comfort), інтегральність (Integrity), настійливість (Determination) та, у деяких випадках, стратегія уникання (Escaping), суттєво зменшує значущість соціально-демографічних параметрів. Зокрема, фактор місця проживання (Україна чи за кордоном) залишається статистично незначущим у більшості моделей. Такі параметри, як плани на майбутнє, з ким живе респондент, чи був його регіон окупований, вік та гендер, також не вносять достовірного внеску в адаптацію, коли враховуються ключові особистісні змінні.

Але, одна з характеристик нас зацікавила, а саме плани на майбутнє респондентів і чи впливає вона на показники адаптації.

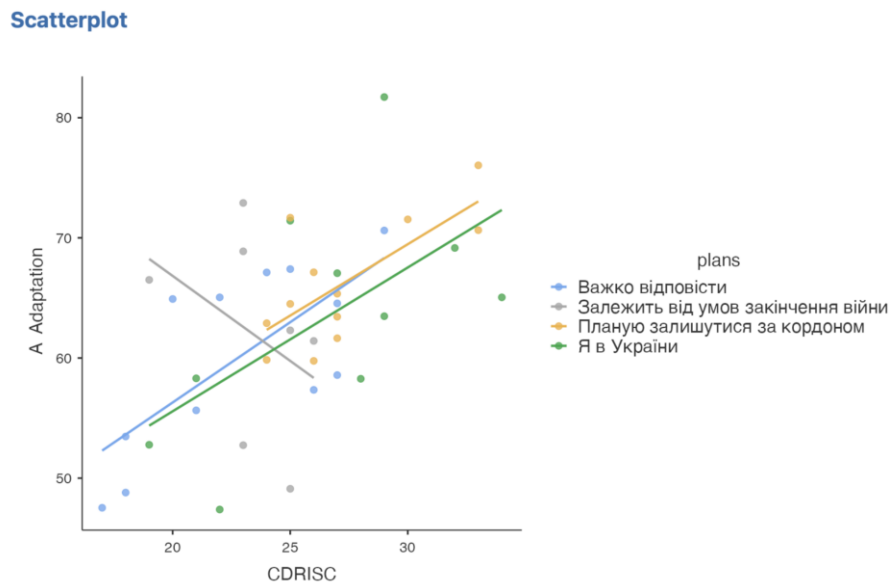


Рис.3.3. Лінійний зв'язок між рівнем резильєнтності (CDRISC) та адаптацією (A Adaptation) залежно від планів на майбутнє (plans)

Лінії регресії для трьох груп («Планую залишитися за кордоном», «Я в Україні», «Важко відповісти») мають позитивний нахил. Це означає, що в цих групах чим вищий рівень резильєнтності, тим вищий рівень адаптації. Натомість група «Залежить від умов закінчення війни» демонструє негативний нахил, що може вказувати на специфічні психологічні особливості цієї підгрупи.

Респонденти, які чітко планують залишитися за кордоном або залишитися в Україні, демонструють стабільно позитивний зв'язок між резильєнтністю та адаптацією. Це свідчить про те, що наявність чітких планів на майбутнє допомагає використовувати власні ресурси для кращої адаптації.

Група «Важко відповісти» також демонструє позитивний нахил, але він менш виражений, що може свідчити про невизначеність, яка частково стримує адаптаційні процеси.

Аномалії групи «Залежить від умов закінчення війни». Негативний нахил лінії може свідчити про те, що в цій підгрупі високий рівень резильєнтності може супроводжуватися більш критичним сприйняттям ситуації, що знижує рівень суб'єктивної адаптації.

Для респондентів із планами «залишитися за кордоном» або «залишитися в Україні» адаптація стає своєрідною формою психологічного ресурсу. Вони краще використовують свої механізми саморегуляції для подолання стресу та збереження резильєнтності.

Респонденти, які прив'язують своє майбутнє до умов закінчення війни, можуть відчувати втрату контролю над життям, що знижує їхню здатність адаптуватися.

Висновки до розділу III

У ході дослідження було проаналізовано, які саме психологічні чинники впливають на рівень психологічної адаптації людини в умовах воєнної нестабільності. Попри те, що первинно дослідження було зосереджене на переселенцях, результати виявили універсальні закономірності, які не залежать від того, де перебуває людина — в Україні чи за її межами. Головними предикторами

адаптації виявилися внутрішні особистісні ресурси, а не соціальні чи демографічні змінні.

Основні висновки:

1. Глобально низька адаптація (середня 63 бала) відображає сувору реальність бойових дій і пов'язаного з ними стресу. Проте не можна нехтувати тим фактом, що існують індивідууми зі значно вищим показником, які можуть слугувати «успішними прикладами» (role models). Вивчення їхніх стратегій та ресурсів може допомогти в розробці ефективних програм для підвищення адаптації всієї групи.

2. Резильєнтність є одним з найсильніших чинників, що впливають на адаптацію. Лінійна регресія показала, що саме резильєнтність пояснює близько 33,5% варіації рівня адаптації, що є високим показником для психологічних досліджень.

3. Серед копінг-стратегій найбільш значущою виявилась гнучкість (coping flexibility). Вона позитивно корелює як з резильєнтністю, так і з адаптацією. Інші копінг-стратегії (моделювання, планування, самостійність тощо) не продемонстрували статистично значущого впливу.

4. Психологічні змінні, що були виміряні за допомогою методики Роджерса–Даймонда (в адаптації Осницького), також виявили тісний зв'язок з рівнем адаптації.

Найвпливовішими виявились:

Самоприйняття (Self Acceptance)

Емоційний комфорт

Інтегральність (цілісність особистості)

Прийняття інших

Домінантність (упертість / здатність наполягати на своєму)

5. Чинник Escaping (уникнення проблем) має негативний вплив на адаптацію — тобто чим більше людина уникає труднощів, тим нижчим є її рівень адаптованості.

У моделі з усіма особистісними змінними рівень поясненої дисперсії сягнув 96–97 %, що свідчить про виняткову значущість саме психологічних факторів у формуванні адаптаційної спроможності.

Соціально-демографічні характеристики (вік, стать, місце проживання, статус переселенця, з ким проживає людина, чи з окупованої вона території тощо) не мають статистично значущого впливу на рівень адаптації. Таким чином, ключову роль відіграють не зовнішні обставини, а внутрішні ресурси особистості.

Також встановлено, що наявність чітких планів на майбутнє пов'язана з вищим рівнем адаптації. Натомість невизначеність або залежність від зовнішніх умов («залежить від закінчення війни») може знижувати адаптивність.

Ще одна наша гіпотеза стосувалась зв'язку між адаптацією та толерантністю до невизначеності. Передбачалось, що люди з високою

тривожністю щодо непередбачуваності подій адаптуються гірше. Однак аналіз (кореляція та регресія) не підтвердив цю гіпотезу на статистично значущому рівні. Це ще раз підкреслює, що ключову роль відіграють не окремі ситуаційні реакції, а глибші особистісні риси.

ВИСНОВКИ

У ході нашого дослідження ми мали на меті глибше розкрити чинники, які впливають на психологічну адаптацію вимушених переселенців в умовах війни.

Робота включала як теоретичний аналіз наукових джерел, так і емпіричне дослідження з використанням стандартизованих психометричних методик. Згідно з поставленими завданнями, підсумовано, наскільки вдалося досягти цілей роботи та які висновки можемо зробити на основі зібраних даних.

Проаналізувати наукову літературу щодо психологічної адаптації вимушених переселенців у контексті воєнних дій. У процесі аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури було встановлено, що психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції є складним і багатофакторним процесом. Війна як екстремальний соціальний чинник значно посилює потребу у внутрішніх психологічних ресурсах для збереження емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та відновлення. Особливу увагу ми приділили концептам резильєнтності, копінгу, інтолерантності до невизначеності, а також соціально-психологічній адаптації як інтегральному показнику. Уточнено, що адаптація — це не лише зовнішнє пристосування до нових умов, а й внутрішнє переосмислення свого досвіду, формування нової картини світу та зміцнення ідентичності.

Визначити рівень психологічної адаптації вимушених переселенців. На основі методики К. Роджерса та Р. Даймонда в адаптації А. О. Осницького було визначено, що середній рівень адаптації у досліджуваній вибірці становив приблизно 63 бали, що нижче за «нормативну» межу (68–136 балів). Це свідчить про те, що більшість переселенців переживають значні труднощі адаптації. Однак окремі респонденти демонстрували високі показники адаптованості (80+ балів), що дозволило виділити ресурсні особливості цих

людей. Такі показники були пов'язані з високою резильєнтністю, гнучкістю мислення, наявністю чітких планів на майбутнє, прийняттям себе та оточення.

Емпірично виявити особливості психологічної адаптації вимушених переселенців у порівнянні з особами, які не змінювали місце проживання. У дослідженні взяли участь як переселенці, так і ті, хто залишився жити в Україні. Було перевірено гіпотезу про те, що між цими групами існують суттєві відмінності за рівнем адаптації. Однак дані кореляційного та регресійного аналізу не виявили статистично значущої різниці. Після контролю резильєнтності, гнучкості, копінг-стратегій та психологічних ресурсів (самоприйняття, емоційний комфорт тощо), фактор "країна перебування" втрачає значущість. Таким чином, місце проживання не є визначальним чинником адаптації. Ключову роль відіграють внутрішні особливості особистості.

Встановити кореляційні зв'язки психологічної адаптації вимушених переселенців з таким фактором як резильєнтність та інтолерантність до невизначеності. Результати аналізу підтвердили, що резильєнтність (за шкалою CDRISC) має сильний позитивний зв'язок із рівнем адаптації. Збільшення резильєнтності на 1 бал асоціювалося зі зростанням адаптації приблизно на 1,1 бала. Це означає, що стресостійкість і здатність до відновлення після труднощів є базовими чинниками, які підтримують адаптивну поведінку. Натомість гіпотеза про зв'язок між інтолерантністю до невизначеності (за шкалою IUS-12) та адаптацією не підтвердилася. Хоча теоретично передбачалося, що люди з високою нетолерантністю до змін будуть адаптуватися гірше, статистичні результати не виявили суттєвої залежності між цими змінними. Можливо, ця змінна має опосередкований вплив або проявляється в окремих підгрупах, що потребує подальшого дослідження.

Визначити, які копінг-стратегії допомагають в психологічній адаптації вимушених переселенців. Серед п'яти досліджуваних копінг-стратегій (гнучкість, уникнення, наполегливість, домінування, пошук підтримки), єдина

стратегія, яка демонструвала стабільний і значущий зв'язок як із адаптацією, так і з резильєнтністю — це гнучкість. Вона пояснювала найбільший відсоток варіативності адаптації. Збільшення гнучкості на 1 бал асоціювалося з підвищенням адаптації на 3–3,5 бала. Це свідчить, що здатність змінювати підходи, мислити варіативно й бути відкритим до нових способів дій має визначальний вплив на здатність людини адаптуватися в умовах невизначеності. Виявити перелік чинників, які сприяють психологічній адаптації вимушених переселенців. До таких чинників ми віднесли: високий рівень резильєнтності, гнучкість як копінг-стратегію, наявність чітких планів на майбутнє, самоприйняття, емоційний комфорт, інтегральність особистості, прийняття інших. Усі ці змінні виявилися значущими у моделі множинної регресії, які дозволили передбачати рівень адаптації. Вони мають бути враховані як у психологічному супроводі переселенців, так і при розробці програм підтримки.

Таким чином, наше дослідження продемонструвало, що адаптація вимушених переселенців визначається не зовнішніми умовами чи країною перебування, а насамперед — внутрішніми ресурсами особистості. Це дозволяє сформулювати новий підхід до підтримки таких груп: акцент слід робити на розвитку резильєнтності, гнучкості, емоційного благополуччя та здатності бачити перспективу навіть у складних умовах. Отримані результати можуть стати підґрунтям для подальших досліджень та практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості населення, яке переживає кризові події, зокрема війну й вимушене переміщення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Shibutani, T. (1961). *Society and personality: An interactionist approach to social psychology*. Prentice-Hall.
2. Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). New York, NY: International Universities Press. (Оригінал опубліковано 1936)
3. Freud, S. (1966). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). New York, NY: Norton. (Оригінал опубліковано 1923)
4. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
5. Hartmann, H. (1958). *Ego psychology and the problem of adaptation*. *Psychoanalytic Quarterly*, 27, 187–204.
6. Berkovitz, L. (1966). *Psychoanalytic theory and clinical practice*. New York, NY: Basic Books.
7. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
8. Phillips, L. (2010). *Adaptability of personality: Forms of responses to environmental interaction*. *Journal of Psychological Studies*, 15(2), 123–135.
9. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
10. Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
11. Furman, A. V. (2004). *Psykhologichna adaptatsiia osobystosti v umovakh sotsialnoi nestabilnosti* [Psychological adaptation of personality under conditions of social instability]. Ternopil: Aston.

12. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» №1706-VII від 20.10.2014. *Законодавство України*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18/conv#n5>
13. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. (2023, жовтень 5). Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищила 8 млн людей: звідки й куди. *Офіційний сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України*. <https://www.minre.gov.ua/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenyh-osib-vpo-v-u-krayini-perevyshchyla-8-mln-lyudey-zvidky-y-kudy>
14. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ: ПП Лисенко М. М.
15. Солдатова, Г. У. (2016). Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених мігрантів у приймаючому суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, (3), 111-117.
16. Вітковська, В. С. (2015). Психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців: комунікативний вимір. *Психологія і суспільство*, (2), 87–93.
17. Петренко, І. В. (2020). Резильєнтність як чинник психологічної адаптації у вимушених переселенців. *Вісник психології і соціальної роботи*, 15(3), 45–53. <https://doi.org/10.1234/vpsw.2020.15.3.45>
18. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
19. Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2015). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7564-7_2
20. Родіна, Н. В. (2022). Адаптаційні механізми особистості в умовах життєвих змін. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*, 2022, 200–202.

21. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
22. Семез, А., & Семез, Л. (2010). Феномен соціально-професійної адаптації особистості педагога у психолого-педагогічній літературі. *Наукові записки. Педагогічні науки*, (91), 195–199.
23. Сердюк, Л. З., Баранаскіне, І. І., & Володарська, Н. Д. (2020). Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. *Український психологічний журнал*, (1), 176–187.
24. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
25. Ericson E. H. The problem of ego identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues Monograph*. 1959. No 1. P. 56-121.
26. Laufer R. S., Bengston V. L. Generation, aging and social stratification: on the development of generational units. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 181-205
27. Matthew Martin, Rebecca Rubin A New Measure of Cognitive Flexibility April 1995 *Psychological Reports* 76(2):623-626 DOI:10.2466/pr0.1995.76.2.623
28. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), P. 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
29. Searle, W., & Ward, C. (1990). The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment during Cross-Cultural Transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14, 449-464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
30. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, (3), 111–117.

31. Блинова, О. Є. (2017). Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. У Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія (с. 162–180). Суми.

32. Буник, Ю. О. (2016). Глобальні тенденції розвитку міжнародної кризової міграції в умовах геополітичної нестабільності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Міжнародні економічні відносини та світове господарство, (7), 53–57.

33. Вознесенська, О. (2015). Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. Простір арт-терапії: Збірник наукових праць, (2), 23–41.

34. Вознесенська, О. Л. (2007). Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-терапії в освіті. Київ: Шкільний світ.

35. Гуляєва, А. С. (2017). Психологічні особливості вимушеного переселення. Проблеми сучасної психології, (37), 66–75.

36. Демченко, В. А. (2006). Свідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності (Дисертація кандидата психологічних наук). Харків.

37. Збірник: адаптація – методики, поради, рекомендації. (н.д.). Всеосвіта. <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-adaptacia-metodiki-poradi-rekomendacii216714.html>

38. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ: ПП Лисенко М. М.

39. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., & Царенко, Л. Г. (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних ситуацій: Методичний посібник. Київ: ТОВ-Видавництво «Логос».

40. Коленіченко, Т. І. (2015). Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. Наукові

записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Педагогіка і психологія, (43), 431–435.

41. Копінг-стратегії. Тест «Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке та Г. Ердманна. (н.д.). <https://psycabi.net/testy/504-koping-strategii-testpreodolenie-trudnykh-zhiznennykh-situatsij-ptzhs-oprosnik-svf120-v-yanke-gerdmann-adaptatsiya-n-e-vodopyanovoj>

42. Майструк, В. М. (2017). Категорія самоприйняття у сучасній психології. У Генеза буття особистості: Матеріали III міжнар. наук.-прак. конф., м. Київ, 20 груд. 2016 р. (с. 93–94). Київ.

43. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. (н.д.). https://vuzdoc.org/85705/sotsiologiya/metodika_diaagnostiki_sotsialno_psihologicheskoy_adaptatsii_rodzhersa_daymonda#377432

44. Мілютіна, К. Л. (2004). Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. Київ: МАУП.