

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні ресурси посттравматичного зростання вимушених
переселенців у процесі адаптації**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ольги ТИМОШЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові) Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

Зав. кафедри соціальної психології _____
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові) к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних ресурсів, що сприяють подоланню травматичного досвіду та досягненню посттравматичного зростання (ПТЗ) у вимушено переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану (2022–2026 рр.). Вимушена міграція розглядається як багатофакторна онтологічна криза, що зумовлює потребу в перебудові життєвого світу особистості.

Мета дослідження полягала у виявленні взаємозв'язків між внутрішніми (резильентність, самоефективність) та зовнішніми (сприйнята соціальна підтримка) ресурсами та показниками ПТЗ. В емпіричній частині дослідження (N=88) застосовано комплекс психодіагностичних методик: DASS-21 (емоційний дистрес), CD-RISC-10 (життєстійкість), GSE (самоефективність), MSPSS (соціальна підтримка) та PTGI (посттравматичне зростання). Для статистичної обробки даних використано середовище Jamovi (кореляційний аналіз Спірмена, порівняльний аналіз, множинна лінійна регресія).

Результати дослідження засвідчили, що успішність інтеграції та ПТЗ визначається синергією внутрішнього та зовнішнього ресурсного потенціалу. Встановлено, що самоефективність виступає базовим когнітивним предиктором, що нівелює деструктивний вплив симптомів депресії та тривоги, тоді як сприйнята соціальна підтримка є фасилітатором процесу переосмислення травми. Доведено, що посттравматичне зростання є не лише результатом успішної адаптації, а й закономірним наслідком конструктивної інтеграції досвіду війни. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження ресурсно-орієнтованих програм психологічної допомоги для ВПО, спрямованих на активацію «наративних ресурсів» та підтримку соціального капіталу.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, психологічні ресурси, посттравматичне зростання, воєнна травма, резильентність, самоефективність, соціальна підтримка, психологічна адаптація.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ТА РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ....	11
1.1. Феномен посттравматичного зростання в сучасній психологічній науці..	11
1.2. Особливості психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах війни.....	21
1.3. Психологічні ресурси як чинники подолання травматичного досвіду.....	31
Висновки до розділу I.....	45
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Процедура та характеристика вибірки дослідження.....	47
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	54
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних.....	69
Висновки до розділу II.....	72
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	74
3.1. Порівняльний аналіз показників дистресу та психологічних ресурсів у групах переселенців в Україні та за кордоном.....	74
3.2. Особливості психічного стану та ресурсів респондентів залежно від демографічних чинників.....	80
3.3. Взаємозв'язок психологічних ресурсів та посттравматичного зростання особистості вимушених мігрантів.....	93
3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ресурсних станів переселенців.....	98
Висновки до розділу III.....	103

ВИСНОВКИ.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДОДАТКИ.....	106
ДОДАТКИ.....	111

Вступ

Актуальність теми. Повномасштабна російська військова агресія проти України спричинила безпрецедентну кризу вимушеного переміщення населення. Військовий конфлікт став потужним деструктивним чинником, який руйнує базові когнітивні ілюзії особистості щодо безпеки, передбачуваності та справедливості навколишнього світу. Проте сучасна психологічна наука, зокрема концепція позитивної психології, акцентує увагу не лише на патологічних наслідках травми (дистресі), а й на можливості посттравматичного зростання (далі в тексті — ПТЗ) — якісної трансформації особистості, що виникає в результаті подолання кризових подій. Навіть у складних життєвих обставинах особистість здатна не лише до відновлення, а й до якісного стрибка у своєму розвитку.

Феномен посттравматичного зростання стає центральним у сучасних дослідженнях адаптації вимушених переселенців. Війна, як екстремальний, багаторівневий та трагічний досвід, ставить людину перед необхідністю глибокої перебудови її буттєвих цінностей. Для мільйонів українців досвід міграції став не просто зміною місця проживання, а глибинною кризою ідентичності. У цьому контексті ПТЗ розглядається як результат успішної когнітивної переробки травматичних подій. Посттравматичне зростання є не просто поверненням до колишнього рівня функціонування, а досвідом значних позитивних змін, що виходять за межі попередньої адаптації.

Особливого наукового інтересу в контексті нашого дослідження набуває специфіка адаптації українців, які опинилися поза межами батьківщини. Вимушена міграція за кордон розглядається як ситуація подвійної втрати: особистість позбавляється не лише фізичного дому та відчуття безпеки, а й звичного соціального статусу, мовного середовища та інституційної підтримки. У таких екстремальних умовах головним показником психологічного здоров'я стає здатність до гнучкого реагування на критичні зміни життєвого контексту. Проте для зовнішніх мігрантів цей процес ускладнюється кризою ідентичності в інокультурному середовищі та синдромом «тимчасовості» власного буття. На відміну від внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які залишаються в межах рідного соціокультурного простору, мігранти за кордоном частіше опиняються в ситуації соціальної ізоляції, що висуває підвищені вимоги до їхньої ресурсної системи.

Теоретичним підґрунтям для розуміння того, як особистість справляється з таким тиском, є теорія збереження ресурсів С. Гобфолла. Згідно з нею, ресурси не існують ізольовано, а функціонують як цілісні «каравани»: втрата одного ключового ресурсу (наприклад, житла чи професійного оточення) неминуче веде до виснаження інших. Саме тому для подолання наслідків травми та успішної адаптації критично важливою є актуалізація як зовнішніх, так і внутрішніх опор:

- 1) Внутрішні ресурси, зокрема самоефективність та резильєнтність, виступають психологічними буферами, що дозволяють особистості зберігати автономність та віру у власну спроможність діяти в непередбачуваних обставинах.
- 2) Зовнішні ресурси, передусім сприйнята соціальна підтримка, стають фундаментом для відновлення почуття належності та базової довіри до світу.

Таким чином, порівняльний аналіз досвіду внутрішньо переміщених осіб та мігрантів за кордоном дозволяє виявити, як різні середовищні умови впливають на активацію цих ресурсів. Це зумовлює наукову необхідність вивчення механізмів, що перетворюють кризу вимушеного переміщення на фундамент для подальшого посттравматичного зростання особистості.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичною базою нашої роботи є комплексний підхід, що об'єднує сучасні концепції психології травми, життєстійкості та адаптації. Розглядаючи вимушене переміщення як глибоку екзистенційну кризу, ми спираємося на ідеї В. Франкла щодо значущості пошуку сенсу в екстремальних обставинах, а також на концепцію психологічної герменевтики життєвого шляху Т. Титаренко, яка розкриває складні механізми самовідновлення особистості та здатність людини інтегрувати травматичний досвід у власну історію розвитку.

Центральним концептом, навколо якого будується наше дослідження, є теорія посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Калхауна. Їхній підхід дозволяє змістити фокус із виключно патологічних наслідків травми на можливість глибокої особистісної трансформації: переоцінки цінностей,

відкриття нових можливостей та посилення внутрішньої стійкості. Розуміння механізмів, завдяки яким стає можливим таке зростання, спирається на теорію збереження та динаміки ресурсів С. Гобфолла (COR-теорію). Згідно з його поглядами, успішна адаптація залежить від здатності особистості мобілізувати «ресурсні каравани», де внутрішні опори (самоефективність, резильєнтність) діють у нерозривному зв'язку із зовнішніми факторами, такими як соціальна підтримка.

Оскільки дослідження фокусується на специфіці переживання травми в умовах війни, методологічним орієнтиром для нас слугують праці О. Бондарчук та Л. Карамушки, які вивчають критерії збереження психологічного здоров'я та гнучкості особистості в ситуації тривалого соціального напруження. Зрештою, для глибокого розуміння контексту вимушеної міграції, ми звертаємося до сучасних напрацювань Н. Погорільської, Г. Найдьоновой та А. Карпюка. Їхні дослідження дозволяють проаналізувати специфіку копінг-стратегій, «ресурсів успіху» та особливості соціокультурної адаптації вимушено переміщених осіб, що дає змогу комплексно поглянути на процес їхнього посттравматичного зростання.

Об'єкт дослідження: Психологічне функціонування вимушено переміщених осіб в умовах війни.

Предмет дослідження: Психологічні ресурси особистості як чинники посттравматичного зростання в умовах вимушеного переміщення.

Мета: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль психологічних ресурсів у формуванні посттравматичного зростання вимушено переміщених осіб в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сучасні підходи до вивчення посттравматичного зростання та ролі психологічних ресурсів у контексті вимушеної міграції.
2. Оцінити рівень психологічного дистресу (тривоги, депресії, стресу) та загальної адаптованості респондентів.

3. Дослідити внутрішні ресурси та зовнішні ресурси у респондентів.
4. Визначити рівень та структуру посттравматичного зростання у вимушених мігрантів.
5. Встановити характер взаємозв'язків та визначити предиктивну роль окремих психологічних ресурсів у формуванні показників посттравматичного зростання.
6. Провести порівняльний аналіз показників ресурсів та ПТЗ у мігрантів, що знаходяться в межах України та поза її межами.
7. На основі результатів розробити рекомендації для психологів щодо підтримки ресурсних станів у переселенців.

Методики дослідження

1. Теоретичні методи: Аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.
2. Емпіричні методи:
 - 1) Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) (автори С. Ловібонд та П. Ловібонд).
 - 2) Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (автори К. Коннор та Дж. Девідсон).
 - 3) Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (автори Р. Тедеші та Л. Калхун).
 - 4) Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) (автор Г. Зімет).
 - 5) Шкала загальної самооефективності (GSE) (автори Р. Шварцер та М. Єрусалем).
3. Методи математико-статистичного аналізу: Описова статистика; кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) для виявлення взаємозв'язків; множинний регресійний аналіз для визначення предикторів посттравматичного зростання; порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Вітні); методи графічної візуалізації. Обробка даних здійснювалась у програмі Jamovi.

Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн-платформ та соціальних мереж, що дозволило залучити респондентів із різною географією проживання. Загальний обсяг вибірки становить **88** осіб.

Критерії включення у вибірку:

- Громадяни України віком від 18 років.
- Наявність досвіду вимушеного переміщення після 24 лютого 2022 року.
- Тривалість перебування на новому місці — не менше одного місяця (період гострої адаптації).

Структура вибірки для порівняльного аналізу:

1. Група 1 - **Внутрішньо переміщені особи** (далі в тексті - *ВПО*): особи, які змінили місце проживання, але залишилися в межах України.
2. Група 2 - **вимушені мігранти** (зовнішньо переміщені особи): особи, які виїхали за кордон та отримали статус тимчасового захисту або аналогічний.

Такий розподіл дозволяє реалізувати порівняльну стратегію дослідження та виявити вплив середовищного чинника на процеси посттравматичного зростання.

Дослідницькі питання:

- 1) Яким є характер взаємозв'язку між індивідуальними ресурсами (резильєнтністю, самоефективністю) та показниками посттравматичного зростання у вимушено переміщених осіб?
- 2) Чи існують статистично значущі відмінності у рівні дистресу, структурі ресурсів та інтенсивності ПТЗ між тими, хто залишився в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном?
- 3) Як сприйнята соціальна підтримка впливає на здатність особистості трансформувати травматичний досвід у позитивні зміни (зростання)?
- 4) Який із досліджуваних ресурсів (внутрішній чи зовнішній) є найбільш потужним предиктором (прогнозистом) посттравматичного зростання в умовах триваючої війни?

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку між внутрішніми та зовнішніми ресурсами як детермінантами ПТЗ саме в умовах триваючого воєнного конфлікту. Вперше проводиться порівняльний аналіз структури посттравматичного зростання українців залежно від географічного вектора їхнього переміщення (внутрішнього чи зовнішнього).

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих даних для створення цільових програм психологічної підтримки, спрямованих на активізацію ресурсних станів переселенців та стимулювання процесів особистісного зростання після травми.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ТА РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феномен посттравматичного зростання в сучасній психологічній науці

Стресові події сучасного життя часто призводять до фізичних, емоційних та психічних порушень, що загрожує виживанню людини, її почуттю безпеки і захищеності, підривають базову довіру до навколишнього світу та інших людей. Деякі з цих подій можуть бути несподіваними, одноразовими або короткотривалими, інші – довготривалими та інтенсивними [16, с. 8]. Аналіз наукового доробку в галузі клінічної психології свідчить про те, що тривалий час домінуючою була парадигма дефіцитарності, де основна увага приділялася деструктивним наслідкам травматизації — ПТСР, депресії та дезадаптації [5; с. 158]. В свою чергу, думка про те, що страждання можуть мати позитивні наслідки у вигляді духовного зростання людини, має свою багаторічну традицію в історії філософії та релігії.

На межі XX–XXI століть, у синергії з розвитком позитивної психології, дослідницький вектор змістився на вивчення потенціалу людської психіки до самовідновлення та якісного розвитку після перенесених криз [6, с. 59]. Це відкрило нові екзистенційні горизонти у роботі з травмою (А. Маслоу, М. Селігман, В. Франкл, І. Ялом). Надалі було зроблено багато спроб метааналізу феномену посттравматичного зростання, проводилися експериментальні дослідження з вивчення його різних характеристик, взаємовпливів різних якостей та властивостей людини на можливість ефективного виходу з травмівної події тощо (С. Джозеф, А. Лінлей, Р. Тедескі і Л. Калхаун та інші). Відтак, зарубіжні дослідники констатували наявність у деяких людей певних тенденцій до зростання та розвитку після пережитих надзвичайних подій. При цьому, всупереч фону травми, таке зростання було не тільки раптовим, а й спрямованим на багатобічну програму адаптації людини до складних обставин, що стало каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості тощо.

Вітчизняний науковий дискурс також демонструє значний інтерес до зазначеної проблематики, що представлено у працях М. Білової, Д. Зубовської, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Лукомської, В. Осьодло, Т. Титаренко та ін. Варто зауважити, що у вітчизняних дослідженнях найбільш поширеним є поняття стресостійкості або психологічної стійкості (psychological resilience), яке визначається як складна інтегральна властивість особистості, що забезпечує людині можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [17; 18].

В психології досі вживається багато синонімічних термінів, які описували посттравматичне зростання, серед яких: «зростання внаслідок суперечливого досвіду», «сприйняття вигоди», «інтерпретована вигода» «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів» тощо [17]. Однак, найширшого вжитку набув саме термін **«посттравматичне зростання» (англ. - posttraumatic growth, PTG)**, введений Р. Тедескі і Л. Калхоун в 1996 році, під яким розуміють досвід позитивних змін як результат боротьби зі значною життєвою кризою [9; с. 2]. Варто зацентрувати увагу на тому, що ПТЗ — це не просто повернення до стану, який був до травми, а якісна трансформація особистості. У межах цього підходу вважається, що травма виступає не лише як руйнівник, а й як каталізатор розвитку, що раніше не був властивий індивіду [9; с. 5]. Своє уявлення про особистісні трансформації дослідники представили в п'яти вимірах (міжособистісні стосунки, нові можливості, особиста стійкість, духовні зміни та життєві цінності), які було покладено в основу субшкал їх опитувальника «The Post-traumatic Growth Inventory» (PTGI). Важливо відмітити, що до сьогодні цей опитувальник залишається одним з основних психодіагностичних інструментів для визначення наявності особистісного зростання після пережитого травматичного досвіду. Крім того, визначені виміри склали основу функціональноописової моделі посттравматичного зростання, яка концентрує свою увагу на процесі глибокого самовдосконалення людини внаслідок травми, переоцінці початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про навколишній світ.

Для глибшого розуміння природи зростання необхідно провести теоретичне розмежування ПТЗ із суміжними поняттями. Зокрема, у сучасній літературі часто ототожнюють ПТЗ та **резильєнтність** (англ. *resilience*). Проте, як зазначають Р. Тедеші та Л. Калхаун, якщо резильєнтність — це здатність «відпружинювати» та зберігати стабільність під час стресу, то ПТЗ — це результат «розпаду» старої системи та побудови нової [9; с. 10]. Аналіз поглядів О. Кокуна дозволяє стверджувати, що адаптація є процесом пристосування, тоді як зростання — це вихід за межі адаптивних можливостей індивіда [3; с. 112].

Також варто звернути увагу на роль копінг-поведінки. Якщо традиційні моделі копінгу за Р. Лазарусом розглядають подолання як спосіб зниження дистресу, то в концепції ПТЗ копінг стає інструментом «перебудови» життєвих сенсів [2; с. 438]. С. Гобфолл у своїй теорії збереження ресурсів підкреслює, що особистість, яка переживає травму, стикається з масовою втратою об'єктних та енергетичних ресурсів. У такому контексті ПТЗ можна розглядати як стратегічну інвестицію ресурсів у створення «нових опор», що дозволяють уникнути подальшого виснаження [10; с. 514].

Фундаментальним підґрунтям для розуміння деструктивного етапу, що передує цій інвестиції ресурсів, є концепція базових асумпцій (припущень) Р. Янофф-Бульман. Дослідниця стверджує, що кожна людина має фундаментальну систему уявлень про світ, яка базується на трьох постулатах: світ є доброзичливим, світ є справедливим, а власне «Я» є цінним [12; с. 45].

Коли трапляється екстремальна подія, вона не вписується в ці переконання. Людина розуміє, що світ жорстокий, випадковий і небезпечний. Як результат - базові переконання руйнуються, виникає стан безпорадності, втрати сенсу та відчуття безпеки. Війна та вимушена міграція чинять радикальний деструктивний вплив на когнітивну сферу особистості, що призводить до повної руйнації базових асумпцій і людина опиняється в екзистенційному вакуумі. Наслідками руйнації можуть бути:

- 1) Гострий стрес/ПТСР: Людина відчуває жах, оскільки світ більше не здається надійним.

- 2) Питання «Чому я?»: Зруйнована віра у справедливість може призвести до важких екзистенційних криз.
- 3) Зміна самооцінки: Часто людина починає звинувачувати себе у тому, що трапилося, руйнуючи переконання про власну цінність.

Але як зазначав В. Франкл, саме в ситуації крайнього страждання особистість здатна продемонструвати внутрішню стійкість та здійснити пошук сенсу навіть там, де все зруйновано [8; с. 114]. Аналіз наукових праць Т. Титаренко дозволяє стверджувати, що процес ПТЗ розпочинається не з самої травми, а з моменту «когнітивної переробки» цієї руйнації. Травматична подія змушує людину переглянути свій «життєвий сценарій» та інтегрувати досвід втрати у нову ідентичність [7; с. 22].

Р. Янофф-Бульман розглядала деструктивні наслідки психічного травмування як необхідний каталізатор трансформаційних процесів, що ведуть до посттравматичного зростання. Аналіз наукових розвідок дослідниці дозволяє виокремити три ключові типи зростання, які репрезентують різні траєкторії позитивних змін в осіб, що пережили екстремальні події [7, с. 22]:

- Стійкість через страждання: передбачає розширення самоусвідомлення та формування нового сприйняття власного «Я», що виникає як результат успішного подолання кризових обставин та адаптації до нових умов життєдіяльності.

- Екзистенційна переоцінка: відображає складніший шлях трансформації через рефлексію, критичне осмислення минулого досвіду та створення нової системи цінностей, що базується на визнанні власної вразливості та недосконалості світу.

- Психологічна готовність: модель зростання, яка виступає побічним продуктом ціннісної переоцінки. Вона фокусується на змінах у сприйнятті навколишнього середовища, що стимулює більш конструктивну та проактивну життєву позицію особистості.

Отже, у межах функціонально-описової моделі процес посттравматичного зростання розуміється як закономірний результат когнітивної обробки травмівного досвіду. Це призводить до докорінної

перебудови світосприйняття із фокусом на пошуку нових життєвих сенсів та пріоритетів

У контексті цієї когнітивної перебудови особливого значення набуває характер внутрішньої активності індивіда, зокрема розрізнення типів румінацій (повторюваних думок). Так, Р. Тедеші та Л. Калхаун виділяють:

1. Інтрузивну румінацію: болісне, мимовільне прокручування травматичних подій, що характерно для гострого дистресу та ПТСР.
2. Навмисну (конструктивну) румінацію: активний, усвідомлений аналіз того, що сталося, з метою пошуку нових шляхів розвитку.

Саме перехід від нав'язливого болю до конструктивного обдумування є ключовим моментом трансформації. У цьому процесі критичну роль відіграють ресурси, зокрема **самоефективність**. За А. Бандурою, віра у власну здатність діяти в складних обставинах є тим медіатором, який дозволяє перетворити руйнівний стрес на продуктивний досвід [14; с. 190].

Паралельно з функціонально-описовим підходом, вагоме місце в сучасній науці посідає особистісно-центрована модель С. Джозефа. Ця модель ґрунтується на клієнтцентованих поглядах К. Роджерса і так само розглядає посттравматичне зростання як процес когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції [20]. В межах цієї моделі пояснюється, що посттравматичне зростання є одним з варіантів норми переживання психотравми. Тобто, коли травматичний досвід не може бути інтегрований в наявну структуру базових переконань, це призводить або до негативних, або до позитивних змін у картині світу особистості, яка зазнала травматизації. При чому, як відмічають дослідники С. Джозеф та Л. Калхаун, позитивні зміни відбуваються тільки тоді, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося [21].

Так, С. Джозеф виділяє три виміри посттравматичного зростання:

- 1) «Стосунки» – люди часто описують, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, наприклад, вони стали їх більше цінувати, співчувати іншим;
- 2) «Погляд на себе» – постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня впевненість у собі;

3) «Життєва філософія» – з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для людини [20].

Більш того, С. Джозеф пропонує цілісний наративно зорієнтований підхід до сприяння зростанню – так звану THRIVE-модель добробуту, яка набуває цінності у практиці надання психологічної допомоги тим, хто має травмівний досвід [20]. Основними елементами цієї моделі є:

- **Taking stock («інвентаризація»):** переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом (наприклад, за допомогою технік експозиції).
- **Harvesting hope («збір врожаю надії»):** навчитися мати надію на майбутнє (наприклад, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації).
- **Re-authoring («ре-авторизація»):** переписати свій досвід через створення історій, техніки експресивного письма, щоб знайти нові перспективи.
- **Identifying change («ідентифікація змін»):** помічати посттравматичне зростання (наприклад, вимірювати його за допомогою шкал та опитувальників).
- **Valuing change («ціннісні зміни»):** розвинути впевненість у нових пріоритетах. – **Expressing change in action («прояви змін через дію»):** активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ.

Синтез наведених теоретичних положень дозволяє констатувати, що посттравматичне зростання (ПТЗ) не є лінійним процесом; це складна трансформація особистісних смислів, що виникає як результат боротьби з кризою. Згідно з концепцією Р. Тедеші та Л. Калхауна, ці зміни охоплюють п'ять ключових доменів, де особистість виходить на якісно новий рівень функціонування. Вітчизняні дослідники, зокрема В. Бочелюк та Н. Погорільська, структурують цей досвід за такими напрямками [2, с. 438; 6]:

1. **Зміни у стосунках з іншими.** Травматичний досвід часто детермінує переформатування соціального оточення, що сприяє мінімізації поверхневих контактів на користь глибшої емпатії та щирості. Як зазначають О. Бондарчук та Л. Карамушка, в умовах війни саме якісна

соціальна підтримка стає базовим чинником збереження психологічного здоров'я [1, с. 2].

2. **Нові можливості.** Руйнація колишнього «світу припущень» змушує людину шукати альтернативні шляхи. Це проявляється у зміні професії або життєвих пріоритетів через неможливість повернутися до «дотравматичного» минулого.
3. **Власна сила.** Через визнання своєї вразливості людина парадоксально приходить до усвідомлення неймовірної стійкості за принципом: «якщо я витримав це, я витримаю все». Це тісно пов'язано з поняттям психологічної ресурсності, яка за О. Штепою є інтегративною здатністю до самоздійснення [13, с. 78].
4. **Духовні зміни.** Криза спонукає до пошуку відповідей на питання про сенс страждання та смерті. Як писав В. Франкл, здатність знайти сенс навіть у нестерпних умовах стає джерелом внутрішнього розвитку [8].
5. **Цінування життя.** Трансформація сприйняття повсякденності: дрібниці, які раніше ігнорувалися, набувають особливої ваги. Відбувається радикальна зміна пріоритетів, де проста можливість жити «тут і зараз» стає вищою цінністю.

Описана багатовимірна структура детально представлена у загальній моделі Р. Тедеші та Л. Калхауна [9]. У межах цієї концепції виклики, зумовлені травматичною подією, диференціюються за трьома основними векторами: подолання емоційного дистресу, трансформація «фундаментальних схем» (англ. *fundamental schemas*) — базових переконань і цілей індивіда, а також переформатування життєвого наративу як цілісної історії життя людини (рис. 1).

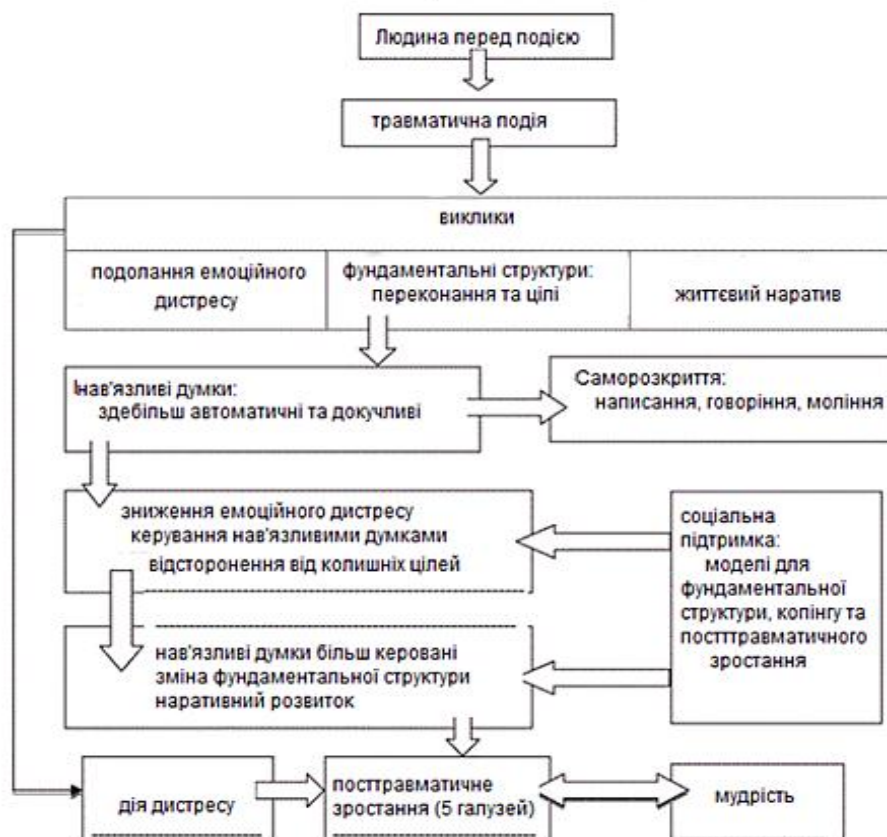


Рис. 1.1. Модель посттравматичного зростання (за Р.Тедескі, Л. Калхун)

Процеси трансформації у цих сферах зазвичай мають тривалий характер і тісно взаємопов'язані між собою. У контексті емоційного дистресу ключову роль відіграє «робота горя», яка може тривати багато місяців, поступово ведучи до прийняття втрат, спричинених подією [3]. Переосмислення переконань відбувається через механізми когнітивного опрацювання травми. Цей процес часто бере початок у формі автоматичних, нав'язливих думок, які з часом перетворюються на свідому, контрольовану рефлексію [18, с. 218].

Однією з фундаментальних умов успішного ПТЗ автори називають соціальну підтримку та саморозкриття особистості. Особливе значення тут має життєвий наратив: процес оповідання іншим про пережите та спільне обговорення майбутніх перспектив допомагає реконструювати сенс буття [15]. Саморозкриття в розповіді не лише сприяє зціленню, а й відновлює здатність відчувати близькість з іншими, що є критично важливим в умовах соціальної ізоляції [1, с. 3].

Наративи про подолання травми мають потужний терапевтичний ефект не лише для самого оповідача, а й для учасників груп взаємодопомоги, створюючи колективні ресурси стійкості [16]. Р. Тедеші та Л. Калхаун підкреслюють, що особистий досвід зростання споріднений із розвитком мудрості [9]. Люди, які пройшли через екзистенційні кризи, часто демонструють: здатність до балансу між глибокою рефлексією та рішучою дією; вищий рівень прийняття життєвих парадоксів; готовність відкрито звертатися до фундаментальних питань людського буття [19, р. 31].

Водночас варто зауважити певну обмеженість моделі: у багатьох випадках (зокрема у ветеранів бойових дій) замість нав'язливих думок можуть переважати інтенсивні візуальні образи або флешбеки [2, с. 441]. Проте сучасний інструментарій психотерапії дозволяє ефективно працювати з цими симптомами, інтегруючи їх у загальний процес психічного відновлення та особистісного зростання [17, с. 82].

Особливої актуальності зазначені теоретичні засади набувають при аналізі сучасного українського досвіду, де процеси особистісної трансформації розгортаються в контексті військової агресії та вимушеного переміщення. Як зазначає Т. Титаренко, ключовою відмінністю є те, що зростання відбувається в умовах триваючої, хронічної травми [7, с. 45]. Це докорінно змінює класичне розуміння ПТЗ: особистість не має «безпечного періоду» після завершення події для спокійної рефлексії, а змушена трансформуватися безпосередньо в епіцентрі crises, під постійним тиском нових загроз.

Для вимушено переміщених осіб цей процес суттєво ускладнюється «кризою ідентичності», спричиненою втратою звичного соціального контексту та необхідністю адаптації в інокультурному або новому територіальному середовищі.

Згідно з моделлю MIDA С. Сафдара, успішність такої адаптації та подальше зростання залежать від складної взаємодії індивідуальних стратегій копіngu, збереження культурної ідентичності та зовнішньої підтримки з боку приймаючої громади [11]. У цьому контексті ПТЗ виступає не просто як результат подолання, а як динамічний інструмент виживання, що дозволяє

інтегрувати минуле «Я» у нові, часто ворожі або невідомі умови життєдіяльності [3].

Аналіз праць І. Нестайко дозволяє стверджувати, що сучасна війна спричиняє не лише індивідуальну, а й глибоку колективну травму, що деформує соціальні зв'язки на рівні цілих громад [4, с. 45]. Відтак, ПТЗ стає важливим фактором посттравматичного відновлення всього суспільства. Зростання окремих індивідів — через їхню нову мудрість, змінені пріоритети та посилену соціальну відповідальність — формує фундаментальні внутрішні опори для національної стійкості (резильєнтності).

Роздуми про природу українського ПТЗ приводять до висновку, що воно має виражений екзистенційно-ціннісний характер. Вимушене переміщення, попри біль втрати дому, часто стає поштовхом до переоцінки системи життєвих орієнтирів особистості, де на зміну матеріальним цінностям приходить глибоке цінування людських стосунків та приналежності до спільноти [16]. Таким чином, дослідження ресурсів ПТЗ є не лише теоретично значущим, а й практично необхідним для розробки та впровадження програм комплексної психологічної допомоги вимушено переміщеним особам, які б фокусувалися не лише на купіруванні симптомів стресу, а й на пошуку нових смислів існування [5, с. 160; 17].

1.2. Особливості психологічної адаптації вимушених мігрантів в умовах війни

Феномен вимушеної міграції в сучасній психологічній літературі розглядається не просто як зміна географічного простору, а як глибока онтологічна криза. На відміну від добровільного переміщення, яке зазвичай є частиною усвідомленого «життєвого проєкту» особистості, вимушена міграція в умовах війни стає результатом катастрофічного розриву соціальних та особистісних зв'язків. Як зазначає В. Чорна, якщо добровільна акультурація базується на пошуку нових можливостей, то вимушена — на логіці порятунку, де домінуючим мотивом є збереження фізичного життя, а не самореалізація [29, с. 14]. Ключовою детермінантою, що визначає специфіку та надзвичайну складність даного процесу, виступає фактор раптовості, неконтрольованості та високої інтенсивності стресогенного впливу. Слід зацентувати увагу на тому, що класичні моделі акультурації, зокрема розроблені Дж. Беррі, базуються на припущенні про наявність етапу «інкубації» — тривалого періоду когнітивної, мовної та ресурсної підготовки індивіда до нових умов життєдіяльності [25].

Розглядаючи теоретико-методологічний базис дослідження зазначеної проблематики, слід констатувати, що на сьогоднішній день у психологічній науці сформовано ґрунтовний теоретичний апарат для опису процесів міжкультурної взаємодії. Ключовою характеристикою такої взаємодії є наявність особистісних змін, для опису яких використовується термін **«психологічна акультурація»**. Цей конструкт охоплює динаміку психологічних характеристик індивіда при входженні представників недомінантного культурного середовища до домінантного [46]. Варто наголосити, що саме критерій домінантності (чисельної та соціокультурної переваги приймаючої сторони) є визначальним для дефініції акультурації. Як зазначає О. Кокун, адаптація в таких умовах є не просто пристосуванням, а складною трансформацією когнітивних та поведінкових патернів особистості [3].

Фундаментальне розуміння акультурації базується на визначенні Р. Редфілда, який ще у 1936 році схарактеризував її як процес змін, що виникають внаслідок безперервного прямого контакту між групами різних культур [51]. Сучасні дослідники (Дж. Беррі, Н. Лебедева) розширили це поняття, вказуючи,

що акультурація є багатогранним явищем, де повна асиміляція не є єдиним чи обов'язковим фіналом [43; 44].

Для того, щоб зрозуміти, як відбувається цей складний перехід від культурного контакту до індивідуальних психологічних змін, доцільно розглянути структурну модель акультураційного процесу.

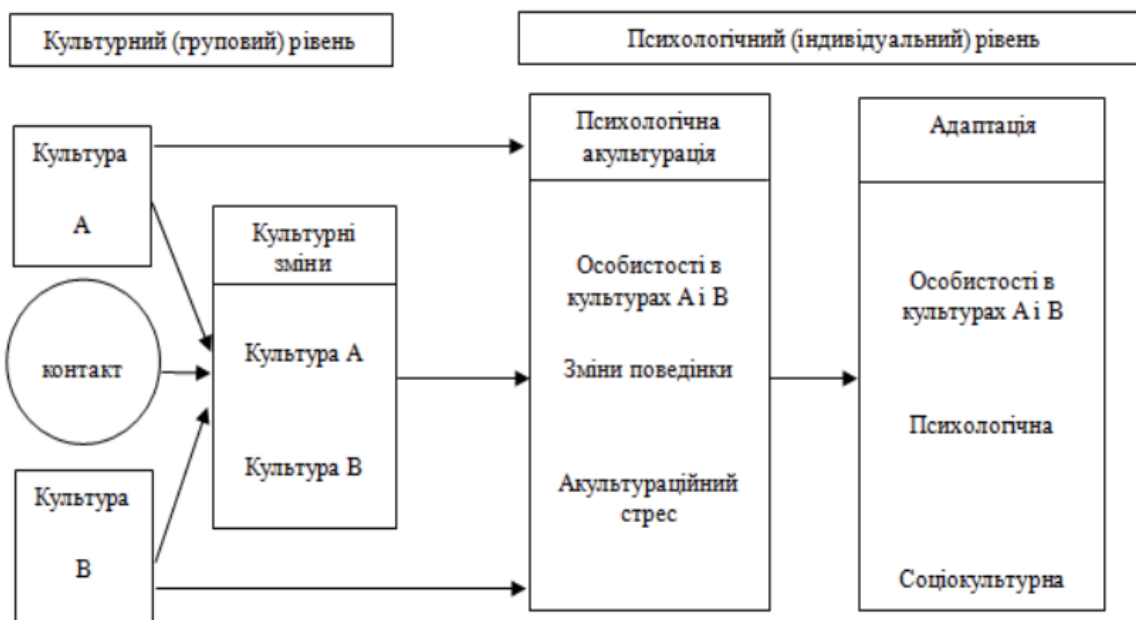


Рис. 1.2. Загальна структурна схема для розуміння акультурації (за Дж. Беррі) [43, с. 351]

Зазначена модель демонструє динамічне розмежування акультурації як процесу та як результату. На рівні культурних змін відбувається трансформація соціальної структури та екосистеми групи. На рівні психологічної акультурації індивід проходить через когнітивну оцінку ситуації та акультураційний стрес. Особливого значення у цій схемі набуває блок «Адаптація», який поділяється на психологічну адаптацію (внутрішнє відчуття благополуччя та задоволеності) та соціокультурну адаптацію (здатність ефективно функціонувати в новому суспільстві). Успішність процесу адаптації залежить від характеру взаємного впливу культурних традицій. Проте в умовах війни цей процес набуває специфічних рис: стадія акультураційного стресу стає хронічною, що вимагає детального аналізу індивідуальних стратегій виживання.

Важливим кроком у дослідженні механізмів адаптації є аналіз безпосередніх стратегій акультурації в умовах примусового переміщення. Для розуміння того, чому одні мігранти успішно інтегруються, а інші роками перебувають у стані ізоляції, доцільно звернутися до матриці стратегій Дж. Беррі (Табл. 1.2.2). Автор запропонував модель, яка класифікує конкретні індивідуальні стратегії адаптації за двома вимірами (Berry, 1992). Перший вимір стосується збереження або відмови від рідної культури індивіда (тобто «Чи вважається цінним збереження своєї ідентичності та характеристик?»). Другий вимір стосується прийняття або відмови від культури країни-господаря («Чи вважається цінним підтримувати відносини з більшим суспільством?»). З перетину цих двох питань виникають чотири стратегії акультурації, які представлені у формі матриці:

Таблиця 1.2.

Матриця стратегій аккультурації за Дж. Беррі.

	Збереження власної культури (ТАК)	Збереження власної культури (НІ)
Контакт із новою групою (ТАК)	ІНТЕГРАЦІЯ	АСИМІЛЯЦІЯ
Контакт із новою групою (НІ)	СЕПАРАЦІЯ	МАРГІНАЛІЗАЦІЯ

Асиміляція відбувається, коли люди приймають культурні норми домінуючої або приймаючої культури над своєю самотутньою культурою.

Сепарація відбувається, коли особистості відкидають домінуючу або господарську культуру на користь збереження своєї культури походження, чому часто сприяє переселення в етнічні анклав.

Інтеграція відбувається, коли індивіди здатні прийняти культурні норми домінуючої або приймаючої культури, зберігаючи при цьому свою культуру походження. Інтеграція призводить до і часто є синонімом бікультуралізму.

Маргіналізація відбувається, коли індивіди відкидають як свою культуру походження, так і домінуючу культуру господаря.

Варто зауважити, що наведена матриця ілюструє загальні механізми взаємодії культур, проте сучасний український контекст вносить у цю модель суттєві корективи. Аналізуючи український досвід 2022–2026 років, можемо констатувати повну відсутність стадії пре-міграційної підготовки. Релевантним у цьому контексті є звернення до поняття «біографічного розриву» (англ. *biographical disruption*), за якого звичний наратив життя особистості раптово припиняється, а суб'єкт втрачає контроль над часовою перспективою та власним майбутнім [28, с. 113].

На основі цього можна виокремити декілька специфічних рис адаптації, що детерміновані контекстом активних воєнних дій. *По-перше*, спостерігається відсутність психологічного «від'їзду»: сучасні дослідження, зокрема Д. Зубовського, вказують на формування унікального явища — «цифрової пуповини» [31], яке детальніше буде розглянуто нижче. *По-друге*, констатується хронічна вікарна травматизація та синдром особи, яка вижила. Навіть за межами зони бойових дій українці зазнають вторинного травмування через постійне споживання контенту про обстріли та загибель співвітчизників. Т. Титаренко влучно визначає це як «розщеплення життєвого світу», за якого тілесне існування в безпеці дисонує з ментальним перебуванням у просторі війни [7, с. 45]. Почуття провини перед тими, хто залишився, стає серйозним бар'єром для психологічного благополуччя, перетворюючи адаптацію на перманентний внутрішній конфлікт. *По-третьє*, відбувається втрата «світу припущень»: згідно з концепцією Р. Янофф-Бульман, вимушена міграція внаслідок агресії радикально руйнує базове переконання у доброзичливості світу. Як свідчать результати опитувань вимушено переміщених осіб з України у країнах ЄС, понад 60% респондентів відчують «онтологічну невпевненість» — втрату відчуття стабільності навіть за наявності соціальних гарантій у приймаючій країні [30, р. 92]. Таким чином, адаптація вимушених мігрантів — це не класичне пристосування до нової культури, а процес реконструкції ідентичності після деструкції колишнього життєвого устрою. Ця реконструкція неможлива без подолання кризи ідентичності та відновлення втраченого соціального капіталу.

Специфіка воєнної міграції: система детермінант та бар'єрів

Досліджуючи систему детермінант та бар'єрів воєнної міграції, першочергово варто виділити кризу ідентичності та втрату соціального капіталу. Процес психологічної адаптації вимушених мігрантів неможливо

аналізувати поза контекстом радикальної трансформації їхньої соціальної екосистеми. Одним із найбільш деструктивних наслідків воєнної міграції є раптовий розрив усталених соціальних взаємозв'язків, що призводить до системного дефіциту соціального капіталу. У межах теорії збереження ресурсів (англ. Conservation of Resources — COR) С. Гобфолла, цей стан розглядається як критична втрата, що запускає «спіралі ресурсного виснаження» [10]. Для мігранта втрата не обмежується матеріальними об'єктами; вона охоплює енергетичні, статеві та, найголовніше, соціальні ресурси, які є фундаментом для подальшого посттравматичного зростання [17, с. 42]. На **Рисунку 1.2.3** наочно представлена динаміка «спіралі втрат» за С. Гобфоллом, яка є ключовим механізмом деструкції психологічного благополуччя вимушених мігрантів. Варто зауважити, що згідно з теорією збереження ресурсів (COR), втрати мають кумулятивний ефект: вони відбуваються швидше та інтенсивніше, ніж процес відновлення.

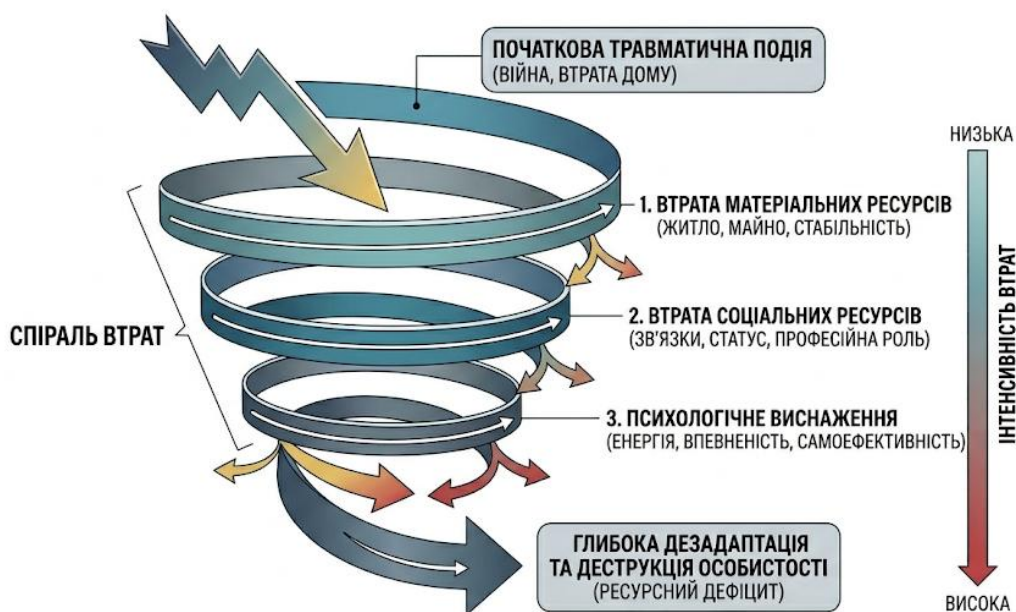


Рис. 1.3. Механізм формування спіралі втрат особистісних ресурсів за С. Гобфоллом.

Вихідна втрата базових об'єктивних ресурсів (домівка, безпека) неминує призводити до прогресуючого зниження соціального капіталу та деградації. Для українського мігранта це виглядає як послідовний процес: раптовий переїзд позбавляє професійного статусу, що, у свою чергу, нівелює почуття самоєфективності та веде до емоційного вигорання. Важливо підкреслити, що за Гобфоллом, зупинити цю спіраль можна лише через

зовнішню підтримку або активацію прихованих внутрішніх ресурсів (резильєнтності), які дозволяють започаткувати зворотну спіраль — «спіраль набуття ресурсів».

У цьому контексті особливого значення набуває **соціальна підтримка** як інструмент реконструкції структури «Я». Проте варто розрізняти соціальну підтримку як «допомогу» та як «ресурс для зростання». К. Лепеха підкреслює, що надмірна опіка з боку держави чи фондів може парадоксально гальмувати адаптацію, закріплюючи за людиною пасивну роль об'єкта допомоги. Для успішної реконструкції ідентичності необхідна підтримка, що стимулює саморозкриття. С. Джозеф та П. Лінлі вказують, що коли мігрант отримує можливість розповісти свою історію як досвід подолання, а не поразки, відбувається трансформація особистісних наративів [21]. Це є критично важливим для відновлення соціального капіталу, оскільки дозволяє людині знову відчувати себе суб'єктом, здатним впливати на своє майбутнє.

Важливим аспектом цієї проблеми є ерозія соціального капіталу, який у контексті міграції зазвичай диференціюється на «зв'язуючий» (bonding) — зв'язки всередині своєї групи, та «об'єднуючий» (bridging) — зв'язки з новим середовищем. Примусове переміщення спричиняє одночасну руйнацію обох типів. Як свідчать емпіричні дані О. Кокуна, саме відсутність звичного соціального мікроклімату та розрив із референтною групою стає сильнішим предиктором розвитку депресивних та тривожних розладів, ніж навіть побутова невлаштованість [3]. Дезінтеграція «bonding»-капіталу позбавляє людину емоційного буфера. О. Бондарчук та Л. Карамушка наголошують, що в умовах війни саме «якісна соціальна підтримка стає базовим чинником збереження психологічного здоров'я» [1, с. 2]. Для мігранта підтримка від іноземних інституцій часто сприймається як формальна (адміністративна), що не може компенсувати втрату автентичних, глибоких зв'язків, які К. Лепеха визначає як «ресурсний фундамент» особистості [24].

Паралельно з цим розгортається **криза професійної ідентичності** та так звана статусна несумісність (*англ. status inconsistency*). Ця деструкція найбільш гостро проявляється тоді, коли особа з високим інтелектуальним та освітнім капіталом змушена виконувати низькокваліфіковану роботу. В. Черепанова, аналізуючи досвід українських жінок в ЄС, зазначає, що така професійна деградація призводить до руйнації професійного «Я» та хронічної статусної тривоги [26, с. 48]. Це не просто економічна проблема, а девальвація

особистого досвіду. Як зауважує С. Лукомська, втрата професійної суб'єктності веде до відчуття соціальної дезадаптації [18, с. 220]. Людина перестає відчувати себе значущим учасником суспільних процесів, що, згідно з моделлю А. Бандури, радикально знижує рівень її самоефективності — віри у здатність контролювати події власного життя [14].

Соціальна та професійна дезорієнтація логічно зумовлюють екзистенційний бар'єр у формі синдрому тимчасовості та «футурошоку». Одним із найбільш деструктивних наслідків вимушеної міграції є формування так званого синдрому тимчасового перебування. Цей стан характеризується когнітивною та емоційною фіксацією на минулому або на ідеалізованому моменті «повернення», що фактично блокує можливість актуалізації особистісного потенціалу в теперішньому часі. При цьому синдром тимчасовості виступає специфічним механізмом психологічного захисту. Слід наголосити, що тимчасова відмова від облаштування побуту та ігнорування можливостей інтеграції є формою збереження лояльності до своєї країни та минулої ідентичності. Релевантним у цьому контексті є дослідження А. М. Удод, яка вказує, що тривале перебування у стані «завислої ідентичності» призводить до виснаження адаптаційного потенціалу та формування виученої безпорадності [36]. Варто зауважити, що такий стан супроводжується феноменом когнітивного дисонансу, коли людина фізично знаходиться в безпечному середовищі, проте ментально заперечує його, що спричиняє розвиток тривожних розладів та психосоматизації [37].

Слід зацентувати увагу на тому, що війна руйнує цілісність часової лінії особистості. Планування майбутнього за умов вимушеного переміщення стає практично неможливим, що А. Тоффлер описував як «футурошок» — стрес від раптового зіткнення з майбутнім, до якого людина не готова [42]. Керуючись результатами досліджень Т. Титаренко, ми можемо стверджувати, що вимушений мігрант стикається з «розривом біографічної неперервності» [7]. Неможливість передбачити тривалість війни та власну безпеку змушує особистість звужувати часовий горизонт до одного дня (стратегія «виживання тут-і-зараз»), що в довгостроковій перспективі унеможливорює посттравматичне зростання.

Важливим детермінантом, що консервує описаний стан та підсилює деструкцію часової перспективи, виступає **феномен «цифрової пуповини»**. Завдяки мобільним технологіям мігрант залишається у безперервному

інформаційному полі батьківщини. Т. Титаренко описує це як стан «розщеплення життєвого світу», де фізичне перебування в безпеці за кордоном поєднується з ментальною присутністю в епіцентрі бойових дій [7]. Д. Зубовський підкреслює, що надмірна фіксація на новинах та постійний контакт із тими, хто залишився, створює ілюзію «не-від'їзду» [31]. Це гальмує формування нових соціальних зв'язків у приймаючій країні. Замість інтеграції особистість обирає стратегію «капсулювання» у віртуальному середовищі, що підсилює онтологічну невпевненість та заважає опрацюванню травматичного досвіду [28, с. 115]. Важливо зауважити, що такий «цифровий якір» утримує людину в стані очікування, перетворюючи перебування за кордоном на безкінечну паузу, а не на новий життєвий етап [38].

Оскільки більшість вимушених мігрантів становлять жінки, криза ідентичності також зазнає впливу через трансформацію гендерних ролей та материнське вигорання. Спостерігається гіпертрофія ролі матері як єдиного захисника при одночасному нівелюванні інших іпостасей (професійної, партнерської). Жінка стає основним суб'єктом для контейнування тривог своїх дітей, не маючи можливості розділити цей психологічний тягар. В умовах соціальної ізоляції та мовного бар'єру, як зазначає Н. Погорільська, внутрішні ресурси особистості виснажуються швидше, ніж відбувається їх поповнення із зовнішніх джерел [6, с. 59]. Це створює ризик вторинної травматизації, коли тривога за близьких в Україні змішується з відчуттям власної безпорадності в новій країні. Варто підкреслити, що згідно з дослідженнями В. Ставицької (2025), успішність адаптації жінок напряму залежить від їхньої здатності делегувати частину відповідальності та знаходити нові групи підтримки [32, с. 140].

Багатовимірна модель аккультурації (MIDA) та стратегії виживання

Для глибокого розуміння кризи ідентичності варто звернутися до багатовимірної моделі індивідуальних відмінностей в аккультурації (MIDA), розробленої С. Сафдаром. Згідно з цією моделлю, успішність психологічної адаптації вимушеного мігранта залежить не від одного фактора, а від динамічної взаємодії трьох векторів: психологічних ресурсів (резильєнтності), стратегій копіngu та соціальної підтримки.

У контексті української міграції ми спостерігаємо специфічну деформацію цих векторів. Коли внутрішній ресурс (психологічна ресурсність

за О. Штепою) виснажений травмою війни, особистість часто обирає не стратегію інтеграції, а стратегію **сепарації** або **маргіналізації**.

Сепарація проявляється у створенні «закритих спільнот», де мігрант спілкується виключно зі співвітчизниками, ігноруючи мову та культуру приймаючої країни. Це дає тимчасове відчуття безпеки (зв'язуючий капітал), але блокує розвиток «об'єднуючого» капіталу, що в перспективі поглиблює кризу ідентичності.

Маргіналізація є найбільш небезпечним станом, за якого людина втрачає зв'язок із рідною культурою, але не знаходить місця в новій. Як зазначає І. Нестайко, такий стан соціальної аномії та дезадаптації призводить до глибокої деформації психічної діяльності та втрати сенсу існування.

Психологічні типи адаптації вимушених мігрантів

На основі аналізу праць В. Климчука та Д. Зубовського, можна виокремити три умовні типи психологічної адаптації українців в умовах сучасної війни:

1. «Очікувачі» (Синдром відкладеного життя): Особистості, чия ідентичність повністю сфокусована на минулому. Вони не вкладають ресурси в адаптацію, оскільки переконані в швидкому поверненні. Для них характерний високий рівень «цифрової включеності» у новини та низька соціальна активність у новій країні.
2. «Діячі» (Гіперадаптанти): Люди, які намагаються максимально швидко асимілюватися, часто ігноруючи власний травматичний досвід. Вони демонструють високу зовнішню успішність, проте, як попереджає Т. Титаренко, такий темп часто веде до емоційного вигорання та раптового «психологічного обвалу» через непропрацьовану травму.
3. «Резильєнтні інтегратори»: Найменша група, яка здатна до посттравматичного зростання. Вони використовують міграцію як болісний, але значущий поштовх до переоцінки цінностей. За О. Штепою, такі особистості мають високу психологічну ресурсність, що дозволяє їм інтегрувати минуле «Я» у новий соціальний контекст без втрати автентичності.

Узагальнюючи роль особистісних характеристик, необхідно вказати, що саме психологічна ресурсність дозволяє трансформувати синдром тимчасовості у стан динамічної адаптації. Попри значні втрати, криза ідентичності може стати точкою запуску посттравматичного зростання. О. Штепа вказує, що «психологічна ресурсність особистості є інтегративною здатністю до самоздійснення навіть у критичних умовах» [13, с. 78]. Ключовим механізмом тут виступає рефлексія та переформатування життєвого наративу.

За концепцією Р. Тедескі та Л. Калхоуна, зростання можливе лише після того, як особистість зможе інтегрувати досвід втрати соціального капіталу у нову, більш складну структуру своєї ідентичності [9]. Соціальна підтримка в цьому процесі виступає не як пасивне отримання допомоги, а як простір для саморозкриття. Розповідь іншим про свій шлях та труднощі дозволяє мігранту знову відчувати себе суб'єктом, який не просто «виживає», а створює нові смисли буття [15]. Таким чином, відновлення соціального капіталу починається з усвідомлення власної стійкості за принципом: «якщо я витримав руйнацію свого світу, я маю силу побудувати його заново» [2, с. 440].

Підсумовуючи вищевикладене, можемо сказати, що криза ідентичності вимушених мігрантів є багатофакторним процесом, що охоплює професійну, соціальну та особистісну сфери. Втрата соціального капіталу не є остаточною; вона може бути компенсована через механізми резильєнтності та розвиток психологічної ресурсності [13]. Важливо відмітити, що лише через переформатування життєвого наративу, як пропонують Р. Тедескі та Л. Калхоун, можливий перехід від стану «жертви обставин» до стану «суб'єкта власного життя» [9]. Таким чином, можемо зробити висновок, що адаптація — це не повернення до старого «Я», а побудова нової, більш інтегрованої ідентичності, здатної функціонувати в умовах невизначеності.

1.3. Психологічні ресурси як чинники подолання травматичного досвіду

У сучасній кризовій психології подолання наслідків воєнної травми розглядається не як пасивне очікування спонтанної редукції симптомів, а як активний процес мобілізації внутрішніх та зовнішніх опор особистості. Психологічні ресурси виступають тими детермінантами, що визначають вектор трансформації індивіда: від деструкції та розпаду до адаптації та посттравматичного зростання.

Аналіз ресурсного потенціалу особистості неможливий без теоретичного окреслення феномену **психологічного дистресу**, який виступає основним індикатором ціни адаптації та міри травматизації вимушеного мігранта. Фундаментальним у цьому контексті є підхід С. Ловібонда та П. Ловібонда, які розглядають психологічний дистрес як тривимірну структуру, що охоплює депресію, тривогу та стрес [56]. Автори теоретично обґрунтовують розмежування цих станів за специфікою їх проявів:

- 1) **Депресивний складник** віддзеркалює стан глибокої емоційної депривації, що проявляється через апатію, втрату інтересу до життя (ангедонію), почуття безнадійності та суттєве зниження самооцінки.
- 2) **Тривожність** розглядається як стан фізіологічного гіперзбудження та когнітивної фіксації на загрозах майбутнього, що супроводжується суб'єктивним відчуттям страху та панічними атаками.
- 3) **Стрес** у цій моделі інтерпретується як хронічна неспецифічна напруженість, дратівливість та нездатність до релаксації, що свідчить про низький поріг збудливості нервової системи.

Емпіричні дослідження психічного здоров'я українських ВПО в умовах тривалого воєнного конфлікту засвідчують критичне зростання цих показників. За даними Н. Ю. Левченко та С. Ю. Хруленко (2024), рівень депресивних розладів серед вимушено переміщених осіб значно перевищує загальностатистичні норми, що корелює з тривалістю перебування у стані невизначеності. Хронічна загроза життю та втрата звичного соціального контексту виснажують нервову систему, формуючи підґрунтя для психосоматизації переживань та розвитку розладів адаптації [58, р. 312].

Відтак, психологічні ресурси виконують функцію буферів, що мінімізують прояви дистресу, запобігаючи переходу адаптаційного напруження у стадію патологічної дезадаптації [48].

Розглядаючи концептуалізацію психологічної ресурсності в кризовій психології, варто відзначити, що сучасна парадигма в останні десятиліття зазнала суттєвої трансформації: від дефіцитарної моделі, зосередженої на симптоматиці травми та патологічних станах, до ресурсо-орієнтованого підходу. В межах цього підходу психологічна ресурсність розглядається не просто як сукупність преморбідних рис особистості, а як складна, багаторівнева система індивідуальних та середовищних можливостей, що активуються у відповідь на екстремальний виклик.

Епістемологічний статус поняття «ресурс»

У науковому дискурсі категорія «ресурс» (від лат. *resurgere* — відновлюватися, підніматися) інтерпретується як внутрішній та зовнішній потенціал, який індивід мобілізує для подолання стресогенних ситуацій. Варто зауважити, що в межах концепції О. Штепи, психологічна ресурсність дефініюється як інтегративна здатність особистості до самоздійснення та актуалізації внутрішніх сил, що забезпечує не лише виживання, а й збереження автентичності в деструктивних умовах [13, с. 18]. Для вимушених мігрантів, чий життєвий світ зазнав радикального розриву («біографічного розриву»), ресурсність стає єдиним стабільним капіталом, який не піддається фізичному відчуженню.

Розкриваючи механізми мобілізації цього потенціалу, релевантним для нашого дослідження є переосмислення теорії збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла. Якщо процес дезадаптації в умовах війни запускається «спіралями втрат», то процес подолання базується на формуванні «ресурсних караванів» (resource caravans). Згідно з постулатами COR-теорії, в умовах пролонгованого стресу індивіди з більшим початковим пулом ресурсів є менш вразливими до втрат і більш здатними до генерування нових опор (ефект «спіралі надбань»). Натомість виснаження базових психологічних резервів запускає каскадний механізм дезадаптації, коли втрата одного ресурсу (наприклад, соціального статусу або звичного кола спілкування через вимушену міграцію) неминуче провокує втрату інших — зниження загальної самооцінки, погіршення

психосоматичного здоров'я та втрату відчуття контролю над власним життям. Гобфолл стверджує, що ресурси не існують ізольовано; вони мають тенденцію до агрегації. Наприклад, такий внутрішній ресурс як загальна самоефективність (віра у власну спроможність діяти) виступає локомотивом, що тягне за собою активний пошук соціальної підтримки та мобілізацію резильєнтності [10]. Досліджуючи динаміку ресурсності в умовах тривалої воєнної агресії (2022–2026 рр.), В. Панок наголошує на важливості переходу від стратегій короткострокового виживання до стратегій довгострокової адаптації, де провідну роль відіграє не лише індивідуальна стійкість, а й здатність до трансформації життєвих цілей [51]. Згідно з лонгітюдними дослідженнями О. Луценка (2025), рівень ресурсності виявляє тенденцію до стабілізації лише за умови наявності високої самоефективності, що дозволяє індивіду нівелювати симптоми депресії та тривоги навіть у чужорідному соціокультурному середовищі [52].

Для систематизації зазначених положень доцільно представити ключові компоненти ресурсності за їхнім функціональним призначенням у вигляді структурно-функціональної моделі (Табл. 1.3.1).

Таблиця 1.3.

Структурно-функціональна модель психологічної ресурсності особистості в умовах війни

Рівень ресурсності	Психологічний конструкт	Функціональне спрямування
Особистісно-диспозиційний	Резильєнтність	Забезпечення психологічної «пружності», здатності до швидкого відновлення після стресу.
Когнітивно-регулятивний	Загальна самоефективність	Віра у здатність контролювати події та ефективно діяти в нових умовах.
Соціально-інтегративний	Сприйнята соціальна підтримка	Формування відчуття безпеки через приналежність до референтних груп.
Екзистенційно-ціннісний	Смисложиттєві орієнтації	Трансформація травми у значущий життєвий досвід (посттравматичне зростання).

У контексті українського досвіду питання ресурсності набуває особливої гостроти. Т. Титаренко зазначає, що подолання травми можливе через активацію «нарративних ресурсів» — здатності особистості перезібрати історію свого життя, де досвід міграції стає не точкою фінального розриву, а етапом якісної трансформації [7; 55]. Своєю чергою, О. Кокун вказує, що провідним чинником подолання психологічного дистресу є здатність до гнучкої саморегуляції, яка дозволяє особистості балансувати між емоційним переживанням втрати та когнітивним плануванням майбутнього [3]. Як підкреслюють В. Климчук та В. Горбунова (2024), соціальна підтримка в цьому процесі виступає модератором: вона не просто додає сил, а «запускає» внутрішні ресурси резильєнтності, перетворюючи пасивне очікування на активну інтеграцію [53]. Це особливо актуально для мігрантів за кордоном, чие благополуччя за даними О. Блинової (2024) прямо корелює з рівнем їхньої віри у власну компетентність [54].

Ефективність подолання травматичного досвіду вимушеними мігрантів безпосередньо залежить від балансу та синергії двох великих груп ресурсів: внутрішніх (інтрапсихічних) та зовнішніх (інтерперсональних та середовищних). Така диференціація дозволяє розглядати адаптацію не як лінійний процес, а як складну взаємодію суб'єкта з новим соціокультурним простором [3; 11].

I. Внутрішні ресурси: інтрапсихічні детермінанти подолання

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що внутрішня ресурсність не є гомогенним утворенням, а являє собою складну архітектуру когнітивних, емоційних та екзистенційних компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію в процесі акультурації. Внутрішні ресурси складають ядро суб'єктивної стійкості особистості та визначають її автономію в ситуації втрати звичних життєвих опор. У структурі внутрішнього ресурсного потенціалу ми виокремлюємо такі ключові виміри:

1. *Когнітивно-практичний вимір (Самоефективність)*: Центральним оператором подолання травматичного досвіду виступає самоефективність як інтегральна віра індивіда у власну компетентність [14; 40]. Вона виконує функцію когнітивного фільтра, крізь який мігрант оцінює складність адаптаційних викликів. Високий рівень самоефективності блокує розвиток виученої безпорадності,

стимулюючи проактивні стратегії опанування нового соціокультурного середовища [39; 54].

2. *Диспозиційно-динамічний вимір (Резильєнтність та Життєстійкість)*: Резильєнтність інтерпретується як фундаментальна властивість психологічної «пружності», що дозволяє особистості зберігати гомеостаз при зіткненні з деструктивними подіями війни [32; 47]. Вона тісно пов'язана з життєстійкістю (hardiness), яка за С. Мадді забезпечує активну залученість у життєві процеси та готовність до ризику як засобу особистісного загартування [41].
3. *Екзистенційно-ціннісний вимір (Смислоутворення)*: Аксіологічний базис ресурсності закладає фундамент для реконструкції ідентичності. Можливість знайти сенс у поточному досвіді (за В. Франклом) та здатність до наративної реінтеграції травми (за Т. Титаренко) виступають кінцевими рубежами захисту психіки від екзистенційного вакууму [8; 55].

II. Зовнішні ресурси: екстрапсихічні чинники підтримки

Зовнішні ресурси виконують функцію «соціального контейнування» та створюють об'єктивні умови для актуалізації внутрішніх сил особистості. Слід зауважити, що для українського мігранта зовнішні ресурси часто виступають у ролі адаптивного захисного бар'єра, який оберігає вразливу ідентичність у період гострої фази включення в інокультурне середовище. Їхня структура охоплює наступні рівні:

1. *Мікросистемний рівень (Приватна мережа підтримки)*: Сюди відносять сприйняту підтримку від родини та друзів, що вимірюється через суб'єктивне відчуття емоційної солідарності та прийняття [53]. В умовах міграції родинний ресурс часто стає амбівалентним: з одного боку, він є джерелом сили, з іншого — об'єктом постійної тривоги за близьких, що залишилися в зоні конфлікту.
2. *Мезосистемний рівень (Соціальний капітал)*: Включає «bridging capital» — нові соціальні зв'язки у приймаючій громаді. Як зазначає К. І. Лепеха, саме залученість у нові соціальні мережі дозволяє мігранту подолати стан «соціальної невидимості» та відновити статус суб'єкта суспільних відносин [24; 33].

3. *Екзосистемний рівень (Інституційний ресурс)*: Охоплює систему правового та економічного захисту, надану країною перебування або міжнародними інституціями. Наявність інституційної безпеки нівелює базову тривогу за фізичне виживання, вивільняючи когнітивні ресурси для процесів психологічної адаптації [26; 30].

Варто наголосити, що успішна адаптація забезпечується не просто наявністю цих ресурсів, а їхньою динамічною синергією. Згідно з концепцією «ресурсних караванів» С. Гобфолла, зовнішня підтримка (соціальний ресурс) активує внутрішню впевненість у собі (когнітивний ресурс), що, у свою чергу, стимулює проактивні копінг-стратегії [10]. Для українських мігрантів часто ця взаємодія має специфічні особливості: якщо внутрішні ресурси є відносно стабільними, то зовнішні зазнають радикальної трансформації, вимагаючи від суб'єкта побудови нових соціальних зв'язків замість втрачених [33; 36].

Отже, концептуалізація психологічної ресурсності дозволяє розглядати подолання травматичного досвіду як динамічний процес розбудови нових адаптивних структур. Взаємодія між внутрішніми та зовнішніми ресурсами визначає успішність переходу особистості від стадій гострого дистресу до фази посттравматичного зростання. Викладені положення стають теоретичним підґрунтям для подальшого аналізу окремих компонентів ресурсної бази вимушених мігрантів.

Резильєнтність як фундаментальна основа психологічної стійкості

Поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience* — пружність, еластичність) інтегрувалося в сучасний психологічний дискурс для опису феномену збереження ментального здоров'я та особистісного зростання суб'єкта попри пережиті важкі травматичні події. У вітчизняній науковій школі цей термін часто корелює з категоріями «життестійкість», «психологічна пружність» або «стресостійкість», проте в останні роки саме категорія «резильєнтність» набуває статусу загальноновживаного наукового конструкту, що описує динаміку успішної адаптації. Як зазначають дослідники, цей феномен охоплює здатність індивіда підтримувати відносно стабільний рівень психофізіологічного функціонування в умовах критичного стресу [32]. Для вимушених мігрантів резильєнтність стає визначальною детермінантою, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід війни у нову життєву історію, не допускаючи руйнування цілісності «Я».

Однією з найбільш ґрунтовних моделей, що пояснює внутрішні механізми резильєнтності, є концепція життєстійкості (*hardiness*), яка включає тріаду установок: залученість, контроль та прийняття ризику [41]. У контексті вимушеного переміщення ці установки трансформуються у специфічні адаптивні стратегії: залученість (переконаність у доцільності включеності у події нового середовища, що запобігає емоційній ізоляції та апатії), контроль (віра у здатність впливати на результат) та прийняття ризику (сприйняття змін як виклику та потенціалу для розвитку, а не як тотальної загрози) [41].

Особливого значення набуває взаємозв'язок резильєнтності з емоційним станом через механізми когнітивної оцінки. Спираючись на положення когнітивної психології, можна стверджувати, що стресогенність міграції визначається не лише зовнішньою подією, а й специфікою її інтерпретації особистістю. Резильєнтні індивіди схильні до позитивного переоцінювання (рефреймінгу), що дозволяє їм знаходити конструктивні смисли навіть у ситуації екзистенційної кризи.

Значний внесок у розуміння резильєнтності в українському контексті зробила Т. М. Титаренко, яка розглядає її як здатність особистості до конструювання власного життя в координатах «розірваного часу». Згідно з її концепцією, резильєнтність дозволяє суб'єкту перейти від пасивної віктимної позиції до активної позиції творця власної життєвої траєкторії [7; 55]. Це безпосередньо перегукується з ідеєю посттравматичного зростання, коли криза стає каталізатором оновлення ціннісної системи особистості.

У межах транзактної теорії стресу та копінгу резильєнтність виконує функцію модератора між стресором та реакцією на нього. Резильєнтна особистість оцінює релокацію як виклик (*англ. challenge*), що активує адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, а не на емоційне уникнення. Це співвідноситься з теорією збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла, згідно з якою висока резильєнтність сприяє мобілізації зовнішніх опор (соціальної підтримки), перешкоджаючи виникненню «ресурсної дефіцитарності» [10].

Сучасні вітчизняні дослідження підтверджують, що резильєнтність прямо корелює зі здатністю до саморегуляції та суттєво знижує ризик розвитку ПТСР у ВПО та біженців [51; 52]. Важливо підкреслити, що резильєнтність не

є виключно індивідуальною рисою; вона формується в системі взаємодії «людина-середовище». Підтримка громади, волонтерських організацій та родини є тим фундаментом, який живить індивідуальну стійкість [33].

Теоретико-методологічним фундаментом нашого дослідження є підхід К. Коннора та Дж. Девідсона, які дефініюють резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, що дозволяє успішно адаптуватися до несприятливих обставин. Автори методики CD-RISC наголошують на динамічності цього конструкту: резильєнтність не є вродженою незмінною рисою, її можна розвивати протягом життя. Високий рівень резильєнтності асоціюється з оптимізмом, вірою у власну ефективність (самоефективністю) та здатністю знаходити екзистенційні опори у стражданнях [47].

Таким чином, ми розглядаємо психологічну резильєнтність як фундаментальний внутрішній ресурс вимушених мігрантів, що забезпечує амортизацію стресового впливу війни та є необхідною умовою збереження психічного гомеостазу в нових соціокультурних координатах.

Самоефективність як чинник мобілізації адаптаційного потенціалу особистості

Поряд із резильєнтністю, у структурі когнітивно-регулятивних ресурсів подолання травматичного досвіду особливе місце належить самоефективності. Даний конструкт постає як провідний психологічний механізм суб'єктної інтенційності вимушеного мігранта, що обумовлює його готовність до подолання багатоаспектних бар'єрів акультурації та здатність до продуктивного функціонування в умовах трансформації соціокультурного ландшафту [14; 40]. Самоефективність, згідно з положеннями соціально-когнітивної теорії А. Бандури, являє собою систему переконань людини щодо її здатності успішно виконувати дії, необхідні для досягнення цілі. В умовах воєнної міграції самоефективність виконує функцію когнітивного медіатора: вона визначає, чи сприйматиме індивід труднощі (мовний бар'єр, соціальну релокацію) як непереборні перешкоди, чи як складні завдання, що підлягають вирішенню [14].

Теоретично виокремлюють чотири основні джерела формування самоефективності, що набувають специфічного значення для мігрантів: власний досвід успіху, непрямий досвід (спостереження за іншими), вербальне переконання (підтримка з боку оточення, що підкріплює віру в

компетентність) та здатність конструктивно інтерпретувати емоційний і фізіологічний стан [14; 40].

У ситуації екзистенційної кризи, зумовленої вимушеним переміщенням, самоефективність постає «ініціатором» актуалізації всього ресурсного потенціалу. Як зазначає О. Є. Блинова, висока віра у власну суб'єктну ефективність виступає потужним предиктором психологічного благополуччя, оскільки вона детермінує перехід від пасивного «нарративу жертви» до активного самоствердження в новому середовищі [54].

Доцільно виокремити ключові вектори впливу самоефективності на архітектуру подолання травми:

1. *Мотиваційна детермінація*: обумовлює інтенсивність вольових зусиль та тривалість когнітивної наполегливості в ситуаціях когнітивного дисонансу та невдач.
2. *Когнітивне моделювання*: впливає на здатність до прогностичного планування майбутнього, витісняючи песимістичні сценарії розвитку подій конструктивним цілепокладанням [28; 39].
3. *Селективно-адаптивний аспект*: визначає вибір життєвих стратегій; особи з високим рівнем самоефективності демонструють схильність до опанування складних соціальних ніш, що суттєво пришвидшує процеси інтеграції [40].

Згідно з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, самоефективність є центральним елементом «ресурсного каравану» [10]. Вона не лише допомагає зберігати внутрішній гомеостаз, а й мобілізує зовнішні опори. Дослідження М. О. Власенка підтверджують, що проактивність, яка базується на самоефективності, є вирішальним чинником збереження ментального здоров'я в умовах релокації [39]. Більше того, саме віра у власну спроможність діяти виступає когнітивним фундаментом для резильєнтності: без самоефективності «психологічна пружність» залишається потенційною характеристикою, що не реалізується в поведінці [32; 47].

Таким чином, самоефективність виступає як інтегративний когнітивний ресурс, що забезпечує перехід від пасивного переживання наслідків війни до

активного конструювання власного життя. Вона визначає стратегічну спрямованість особистості на майбутнє, виступаючи потужним антидотом до станів апатії та безпорадності, спричинених травматичним досвідом.

Соціальна підтримка як екстернальний ресурс подолання травматичного досвіду особистості

У процесі психологічної реадaptaції вимушених мігрантів особливого значення набувають екстернальні ресурси, серед яких провідну роль відіграє соціальна підтримка. Даний конструкт розглядається не просто як наявність соціальних контактів, а як складна багатовимірна система суб'єктивного сприйняття допомоги, що виступає фундаментальним буфером між травматичним досвідом та ментальним здоров'ям особистості [24; 53].

Згідно з теоретичною моделлю Г. Зімета, ефективність соціальної підтримки як ресурсу подолання травми обумовлена не кількістю соціальних контактів, а якісною диференціацією її джерел. Кожна модальність підтримки виконує специфічну функцію у нівелюванні симптомів дистресу:

1. *Емоційно-стабілізуюча функція (Родина):* Сприйняття підтримки від сім'ї забезпечує базове почуття безпеки, що безпосередньо протидіє депресивним станам та екзистенційній апатії [53; 56].
2. *Інтегративно-когнітивна функція (Друзі):* Взаємодія з дружнім оточенням фасилітує процеси емоційного відреагування та когнітивного переосмислення травми, знижуючи рівень соціальної тривожності [33; 57].
3. *Адаптивно-регулятивна функція (Значущі інші):* Допомога з боку фахівців, волонтерів чи нових значущих осіб у середовищі перебування стає ресурсом для подолання «виученої безпорадності» та стимулює розвиток самоефективності [24; 53].

Фундаментальна роль соціальної підтримки полягає в її здатності трансформувати когнітивну оцінку стресогенної ситуації. Як зазначають В. Климчук та В. Горбунова, наявність надійного соціального каркаса дозволяє мігранту інтерпретувати труднощі релокації не як катастрофічну загрозу цілісності «Я», а як контрольований виклик. Це активує внутрішню резильєнтність, перетворюючи потенційну травму на досвід подолання [53]. Більше того, соціальна підтримка виступає медіатором у зниженні показників

психологічного дистресу за моделлю С. Ловібонда та П. Ловібонда. Суб'єктивне відчуття приналежності до спільноти нівелює фізіологічне гіперзбудження (стрес) та когнітивну фіксацію на загрозах майбутнього (тривога), що є необхідною препозицією для переходу до стадії відновлення [57; 58].

Варто підкреслити, що соціальна підтримка стає реальним ресурсом лише за умови її суб'єктної валідності — коли індивід не лише отримує допомогу, а й відчуває себе здатним до взаємного обміну та підтримки інших. Як підкреслює К. І. Лепеха, ефективний зовнішній ресурс підтримки не повинен стимулювати пасивну залежність; навпаки, він має створювати простір для актуалізації особистісної автономії та професійної суб'єктності мігранта [24].

Таким чином, соціальна підтримка постає як інтегративний зовнішній чинник, що забезпечує психологічне контейнування травми та створює сприятливий інтерперсональний фон для мобілізації самоефективності та резильєнтності. Це робить соціальну підтримку необхідною передумовою для конструктивної переробки воєнного досвіду та досягнення стану посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання як результат інтеграції травматичного досвіду

Логічним результатом успішної інтеграції травматичного досвіду та ефективної взаємодії описаних вище ресурсів є посттравматичне зростання (posttraumatic growth). У сучасній психологічній науці цей конструкт визначається як сукупність позитивних особистісних змін, що виникають у результаті адаптації до вкрай несприятливих, кризових життєвих обставин, які кидають виклик базовим переконанням індивіда про світ та власне «Я» [9; 19].

Фундаментальною для нашого дослідження є модель Р. Тедеші та Л. Калхуна, згідно з якою травматична подія (зокрема вимушена міграція) діє як радикальний деструктивний чинник, що руйнує звичні когнітивні схеми індивіда. Процес відновлення після такого руйнування вимагає глибокої когнітивної переробки досвіду, що за умови мобілізації внутрішніх ресурсів (резильєнтності та самоефективності) призводить до виходу особистості на новий рівень функціонування, який перевищує дотравматичний стан [9].

Провідним психологічним механізмом такого переходу, за авторами концепції, є трансформація характеру румінацій (нав'язливих думок). На початкових етапах травми мігрант потерпає від інтрузивних (неконтрольованих) румінацій, що повертають його до пережитого жаху. Однак у процесі успішного копінгу ці думки трансформуються у свідомі, довільні роздуми (*англ. deliberate rumination*). Саме здатність суб'єкта цілеспрямовано осмислювати пережитий біль та втрати дозволяє реконструювати зруйновану картину світу, надаючи їй більшої гнучкості та адаптивності.

Згідно з цією парадигмою, посттравматичне зростання не є синонімом резильєнтності: якщо резильєнтність — це здатність «встояти» та повернутися до норми, то зростання — це трансформація, що супроводжується якісними змінами у п'яти основних доменах:

1. *Зміна життєвих пріоритетів та цінування життя:* усвідомлення крихкості буття стимулює відмову від другорядних цілей на користь екзистенційно значущих.
2. *Поглиблення стосунків з іншими:* зростання емпатії, саморозкриття та відчуття близькості з людьми, які пройшли крізь подібні випробування [21].
3. *Відкриття нових можливостей:* сприйняття релокації як шансу для професійної чи особистісної самореалізації, що раніше була недоступною.
4. *Усвідомлення власної сили:* формування переконання «якщо я витримав це, я зможу подолати будь-що», що базується на інтеграції досвіду виживання [9; 15].
5. *Духовні та екзистенційні зміни:* поглиблення розуміння фундаментальних питань людського існування, пошук нових духовних опор [23].

Варто зауважити, що посттравматичне зростання вимушених мігрантів є результатом складної взаємодії індивідуальних зусиль та зовнішньої фацилітації. Як зазначає Т. М. Титаренко, зростання стає можливим завдяки здатності особистості до реконструювання власної життєвої історії, де травма

інтегрується як важливий, хоча й болючий, етап розвитку [7; 55]. Важливу роль тут відіграє соціальна підтримка, яка за даними К. І. Лепехи, створює безпечний інтерперсональний простір, необхідний для глибокої рефлексії та переоцінки цінностей [24].

Більше того, емпіричні дослідження українських вчених (В. Бочелюк, М. Панов, А. Турубарова) підтверджують, що посттравматичне зростання є значущим предиктором адаптованості цивільних осіб у період війни. Воно виступає не лише результатом, а й потужним ресурсом, що знижує рівень психологічного дистресу, надаючи травматичним подіям конструктивного сенсу [2; 29].

Слід підкреслити, що зростання не виключає наявності симптомів дистресу. Людина може одночасно відчувати тривогу та виявляти позитивні зміни в системі цінностей. Проте саме активація самоефективності та резильєнтності дозволяє змістити фокус із «патології травми» на «потенціал розвитку» [17; 54].

Таким чином, посттравматичне зростання постає як вища форма психологічної адаптації, що знаменує собою завершення процесу інтеграції воєнного досвіду. Теоретичне обґрунтування цього феномену дозволяє нам перейти до емпіричного аналізу взаємозв'язків між рівнем дистресу, ресурсною базою та показниками зростання у вимушених мігрантів, що і буде предметом нашого подальшого дослідження.

Завершуючи теоретичний огляд психологічних чинників подолання травми, доцільно звернутися до **Багатовимірної моделі акультурації індивідуальних відмінностей (MIDA)**, запропонованої С. Сафдаром. Дана модель виступає концептуальним інтегратором, що дозволяє систематизувати взаємозв'язки між предикторами адаптації, які ми розглядали раніше [11]. У межах цієї моделі процес входження мігранта в нове середовище детермінується трьома основними векторами: психологічними ресурсами, соціальною підтримкою та стратегіями копінгу.

Особлива цінність моделі MIDA для нашого дослідження полягає в тому, що вона розглядає акультураційний стрес не як ізольований симптом, а як результат динамічного дисбалансу між цими векторами. Для 85%

українських мігрантів, що знаходяться в інокультурному просторі, модель прогнозує, що високий рівень самоефективності у поєднанні зі сприйнятою соціальною підтримкою здатен трансформувати акультураційний дистрес у стан психологічного благополуччя та посттравматичного зростання [11; 45].

Таким чином, вивчення індивідуально-психологічних характеристик та середовищних чинників у їхній сукупності є необхідним для розуміння цілісної картини психологічного відновлення особистості, що і буде предметом нашого подальшого емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу проблеми посттравматичного зростання особистості в умовах воєнної травми та вимушеного переміщення, ми зробили наступні висновки:

1. Посттравматичне зростання (PTG) у сучасній психологічній науці розглядається не як просте повернення до докризового стану, а як якісна суб'єктивна трансформація. На основі аналізу моделей Р. Тедеші та Л. Калхауна було встановлено, що цей процес виникає внаслідок глибокої когнітивної переробки травматичного досвіду, що призводить до зміцнення особистої сили, зміни життєвих пріоритетів та поглиблення стосунків з іншими. Водночас, ПТЗ принципово відрізняється від резильєнтності, оскільки передбачає не стійкість до стресу, а розвиток через його подолання.
2. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що вимушена міграція в умовах війни є специфічною онтологічною кризою, яка супроводжується «біографічним розривом» та втратою базових життєвих асумпцій. Дану ситуацію необхідно інтерпретувати як таку, де адаптація ускладнюється хронічною вікарною травматизацією, синдромом «тимчасовості» та феноменом «цифрової пуповини». Ми дійшли висновку, що вимушений мігрант перебуває у стані «розщеплення життєвого світу», де фізична безпека дисонує з ментальною присутністю в зоні конфлікту, що створює значний акультураційний дистрес.
3. Динаміка подолання наслідків травми прямо залежить від ресурсного потенціалу особистості. Згідно з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, критична втрата соціального капіталу та професійної ідентичності запускає «спіралі виснаження». Варто зацентувати увагу на тому, що самоефективність та резильєнтність виступають внутрішніми детермінантами, які дозволяють трансформувати «наратив жертви» у «наратив переможця», що є необхідною умовою для запуску механізмів зростання.
4. Соціальна підтримка є важливим зовнішнім ресурсом. Ми інтерпретуємо її не лише як інструмент отримання допомоги, а як простір для саморозкриття та реконструкції «Я-концепції» мігранта. На основі моделі MIDA ми припускаємо, що успішність інтеграції та

подальшого ПТЗ визначається синергією внутрішніх копінг-стратегій та зовнішньої підтримки з боку приймаючої громади.

5. Отже, посттравматичне зростання вимушених мігрантів є результатом складної взаємодії між рівнем пережитого дистресу та мобілізацією особистісних ресурсів. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження, яке дозволить виявити конкретні кореляційні зв'язки між показниками самоефективності, соціальної підтримки та рівнем позитивних трансформацій особистості в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Процедура та характеристика вибірки дослідження.

З метою емпіричного вивчення особливостей психологічної адаптації та проявів посттравматичного зростання (ПТЗ) внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у період 2022–2026 рр. було організовано та проведено констатувальне дослідження із застосуванням кількісних методів збору та аналізу даних. Процедура дослідження здійснювалася у кілька послідовних етапів протягом кінця 2025 — травня 2026 року:

1. *Підготовчий етап*: формування діагностичного комплексу, розробка цифрового інструментарію в середовищі Google Forms та пілотування форми для перевірки зрозумілості інструкцій.
2. *Етап збору даних*: розповсюдження анкети серед спільнот вимушено переміщених осіб у соціальних мережах та волонтерських цифрових хабах, орієнтованих на підтримку переміщених осіб.
3. *Аналітичний етап*: систематизація отриманих відповідей, очищення даних та їх статистична обробка.

Участь у дослідженні була повністю добровільною та анонімною, що забезпечило високий рівень щирості відповідей респондентів та відповідність процедури загальноприйнятим етичним нормам психологічного дослідження.

Характеристика вибірки. Загальний обсяг сформованої вибірки склав **N=88 осіб**, які на момент опитування мали офіційний статус внутрішньо переміщених осіб або перебували в умовах вимушеної евакуації в межах України та за її кордоном.

Для розробки комплексного психосоціального профілю досліджуваної групи було проведено детальний демографічний аналіз вибірки за такими критеріями: гендерний розподіл, поточний географічний статус перебування, соціально-трудова зайнятість, віковий розподіл у взаємозв'язку з контекстом переміщення, а також термін перебування в евакуації.

Аналіз **гендерної структури** вибірки дозволив встановити розподіл респондентів за статтю (див. Рис. 2.1).

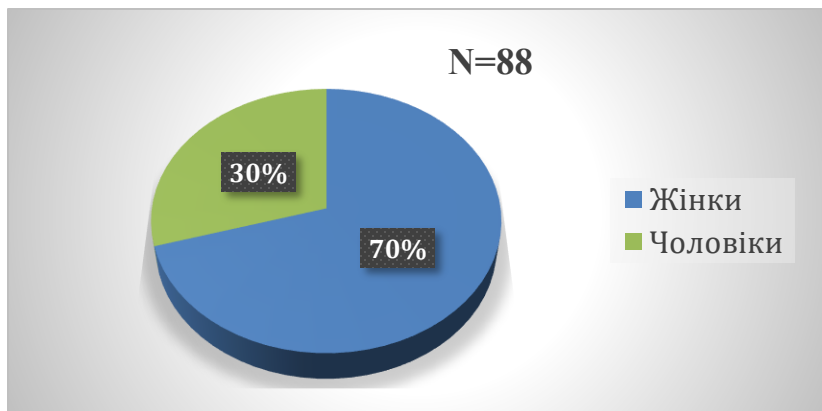


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю (%, N=88)

Як видно з рис. 2.1, більшість вибірки становлять жінки (70%, $n=62$), тоді як частка чоловіків складає 30% ($n=26$). Таке співвідношення є типовим для сучасних досліджень міграційних процесів в Україні, оскільки саме жінки з дітьми та особи старшого віку становили основну хвилю вимушених переселенців, тоді як виїзд чоловіків обмежений законодавством.

Важливим чинником, який визначає соціокультурний контекст адаптації, є **поточний статус і географія перебування** опитаних (див. Рис. 2.2).

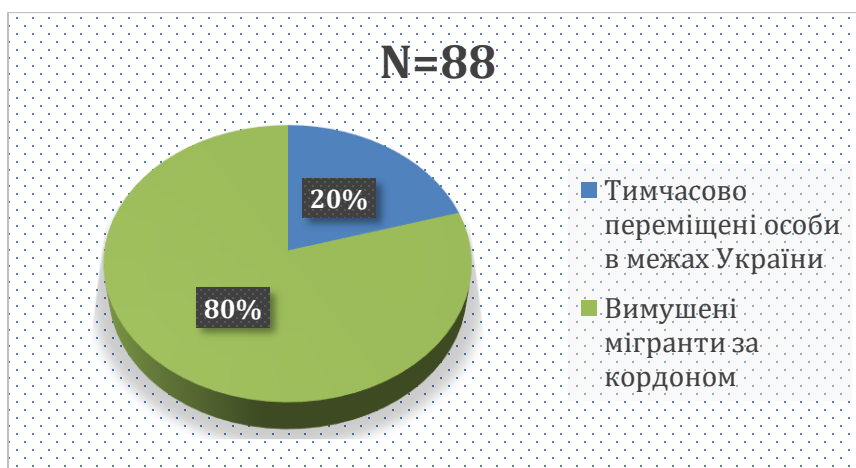


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за поточним статусом перебування (%, N=88)

Емпіричні дані (рис. 2.2) свідчать, що переважна більшість респондентів (80%) є вимушеними мігрантами, які перебувають за кордоном, і лише 20%

становлять особи, переміщені в межах України. У контексті психології адаптації перебування за кордоном виступає фактором підвищеного навантаження на психіку, оскільки пов'язане з мовним бар'єром, необхідністю інтеграції в абсолютно чуже соціокультурне та правове середовище, а також з вищим рівнем невизначеності майбутнього. Осмислюючи ці дані перехресно, ми маємо констатувати наявність специфічного екзистенційного та соціального навантаження на вибірку. Гендерний перекис у бік жінок (70%) у поєднанні з тривалим перебуванням за кордоном (80%) актуалізує проблему так званої «подвійної депривації». Жінка-мігрантка в умовах воєнного стану змушена не просто долати «культурний шок» та інтегруватися в нову мовно-правову систему, а й самотійно виступати єдиним гарантом безпеки та стабільності для своєї мікросистеми (родини, дітей) за відсутності звичних інституційних чи родинних опор, які залишилися в Україні. Це дозволяє припустити, що внутрішні психічні ресурси та когнітивна гнучкість у даній вибірці піддаються значно вищій інтенсивності випробувань, ніж за умов внутрішнього переміщення.

Первинний розподіл досліджуваних за показником **соціально-трудової зайнятості** дозволив визначити ступінь їхньої інтеграції в економічне середовище на новому місці проживання (див. Рис. 2.3).

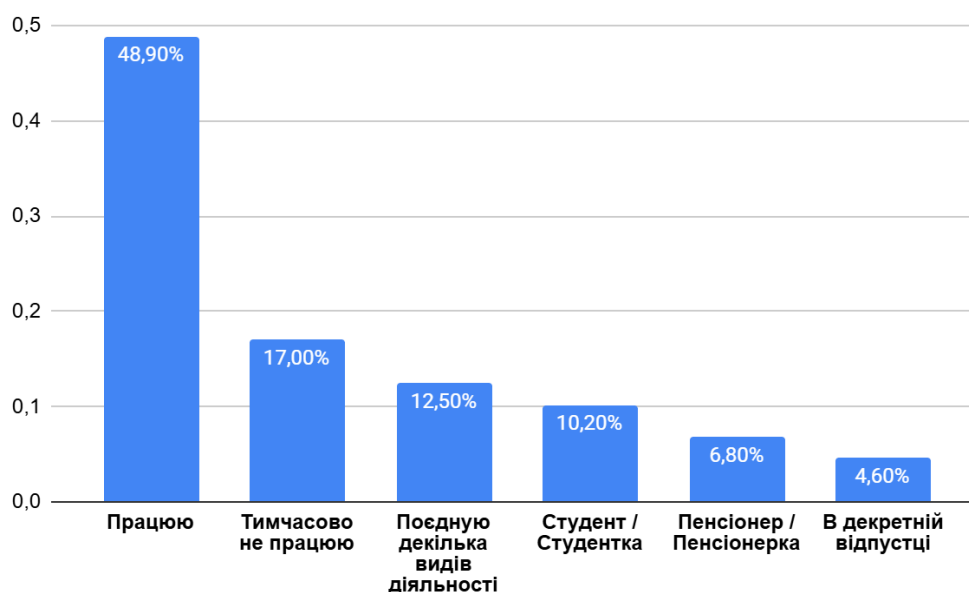


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за соціально-трудовим статусом (у % від загальної кількості, N=88)

Як демонструють дані, представлені на рис. 2.3, майже половина опитаних ВПО є економічно активними та мають постійне місце роботи (48,9%). Вагому частку становлять особи, які поєднують кілька видів діяльності (12,5%) або здобувають освіту (10,2%). Натомість категорія осіб, які тимчасово не працюють (17,0%), перебувають у декретній відпустці (4,6%) чи на пенсії (6,8%), сумарно складає меншість вибірки. З погляду психології адаптації, високий рівень зайнятості (61,4% працюючих та тих, що поєднують декілька видів діяльності) виступає потужним зовнішнім ресурсом стабілізації психіки, оскільки професійна діяльність забезпечує фінансову автономію, структурує повсякденну активність та знижує рівень тривожності через залучення до нових соціальних зв'язків. Водночас високий рівень зайнятості не завжди свідчить про автоматичне благополуччя. У психології вимушеної міграції працевлаштування часто супроводжується феноменом «статусної декваліфікації», коли людина з високим рівнем освіти та досвіду змушена погоджуватися на менш кваліфіковану працю через мовний чи правовий бар'єр. Тому ми схильні розглядати активне залучення респондентів до роботи також і як важливу поведінкову копінг-стратегію — «втєчу в діяльність». Механічне структурування часу та фокусування на робочих задачах допомагає респондентам блокувати румінації (нав'язливі тривожні думки про дім та війну) й утримувати відчуття суб'єктивного контролю над власним життям.

З метою глибшого аналізу внутрішніх ресурсів адаптації було здійснено крос-табуляцію (перехресний аналіз) даних **віку респондентів та соціального контексту їхнього переміщення**. Досліджуваних було розподілено на дві психологічні групи: особи з сімейним статусом переміщення (евакуювалися у складі родини, мають неповнолітніх дітей тощо) та особи з автономним статусом (виїхали самостійно або з друзями). Результати розподілу відображено на рис. 2.4.

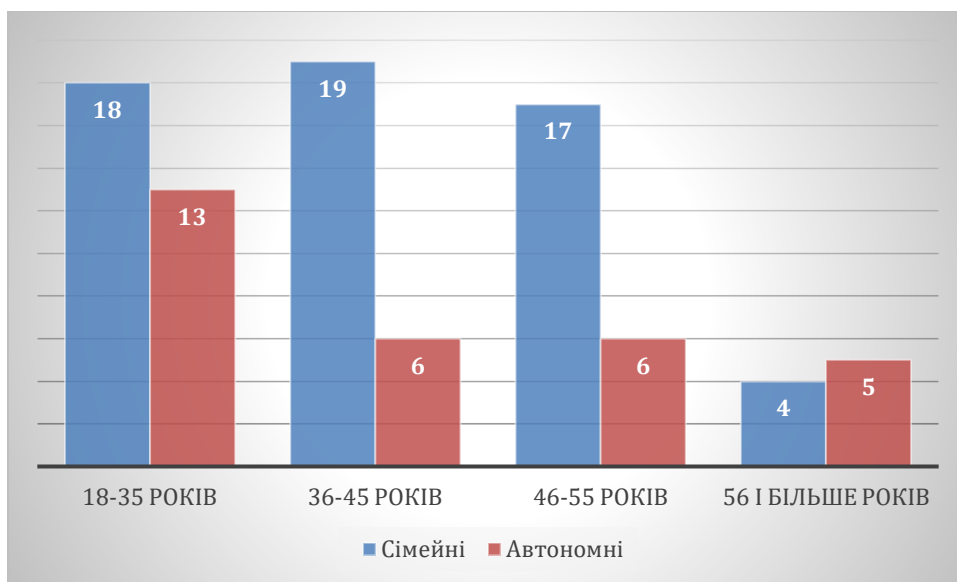


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за віком та соціальним контекстом переміщення (N=88)

Аналіз емпіричних даних, представлених на рис. 2.2, дозволив виявити чітку вікову специфіку формування мікросоціального середовища евакуації. Зокрема, у період ранньої дорослості (18–35 років) спостерігається відносна збалансованість між сімейним ($n=18$) та автономним ($n=13$) статусами переміщення. Це свідчить про вищу мобільність та готовність молоді до самостійної адаптації в нових умовах.

Натомість у зрілому віці (періоди 36–45 та 46–55 років) зафіксовано суттєве переважання сімейного контексту: кількість осіб, які виїхали з родинами, втричі перевищує кількість автономних мігрантів (19 проти 6 осіб та 17 проти 6 осіб відповідно). У контексті нашого дослідження сімейний статус розглядається як амбівалентний фактор: з одного боку, родина є первинним джерелом психологічної підтримки та смисложиттєвої опори, з іншого — вона накладає додатковий тягар відповідальності за безпеку та благополуччя близьких, що може виступати як стресогенний чинник, який уповільнює первинну адаптацію, але стимулює довгострокове посттравматичне зростання.

Важливим чинником, що визначає етапність та глибину адаптаційних процесів, є **термін перебування респондентів у статусі вимушено переміщених осіб** (див. Рис. 2.5).

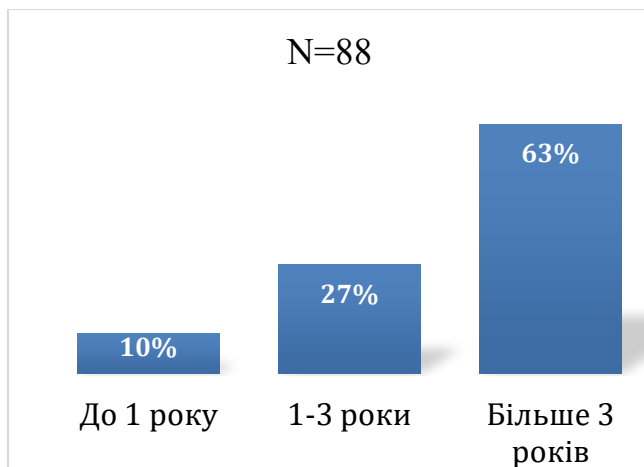


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за часом перебування в умовах евакуації (у %, N=88)

Часовий вимір дослідження дозволяє диференціювати вибірку за критерієм динаміки адаптаційного синдрому. Респонденти, які перебувають в евакуації до 1 року (10,2%, n=9), класифікуються як особи у фазі гострої адаптації, де домінують механізми первинного психічного реагування на хронічний стрес. Група з терміном від 1 до 3 років (27,3%, n=24) відображає фазу стабілізації та пошуку нових внутрішніх і зовнішніх опор. Особи, які перебувають у статусі ВПО понад 3 роки (62,5%, n=55), представляють етап довгострокої інтеграції.

Той факт, що абсолютна більшість нашої вибірки перебуває в умовах вимушеного переміщення понад три роки (тобто з перших місяців повномасштабного вторгнення 2022 року до теперішнього моменту у 2026 році), кардинально змінює вектор нашого дослідження. Ми маємо справу не з тимчасовою кризовою ситуацією, а з феноменом тривалого проживання хронічної воєнної травми. Простір тривалістю понад 36 місяців є тим критичним періодом, коли первинні захисні ресурси психіки вже повністю вичерпані. Відповідно, особистість опиняється на роздоріжжі: або фіксація на травматичному досвіді з переходом у хронічний деструктивний стрес, або глибока когнітивна перебудова індивідуальної картини світу, що запускає процеси посттравматичного зростання. Таким чином, часові параметри нашої вибірки є оптимальними для вивчення глибинних, стійких трансформацій психіки.

Окрім базових демографічних показників, при формуванні вибірки враховувалися специфічні соціально-психологічні характеристики, що визначають контекст адаптації ВПО. Зокрема, аналізувався рівень соціальної інтеграції та наявність соціальної підтримки, які виступають зовнішніми буферами стресу. Також вибірка включає дані про фінансовий стан та задоволеність життям респондентів (за суб'єктивними шкалами), що дає змогу оцінити психологічну адаптацію у взаємозв'язку з матеріальною стабільністю особистості.

Окрему увагу було приділено волонтерській діяльності респондентів у період перебування у статусі ВПО. Залученість до допомоги іншим розглядалася нами як проактивна стратегія адаптації, що дозволяє змінити фокус із власних травматичних переживань на суспільно корисну діяльність. З погляду концепції ПТЗ, альтруїстична та волонтерська поведінка є одним із найвиразніших поведінкових маркерів особистісного зростання після пережитої катастрофи («поранений цілитель»), оскільки вона повертає суб'єкту втрачене відчуття самоєфективності та соціальної цінності. Такий багатогранний підхід до характеристики респондентів дозволяє провести більш глибоку інтерпретацію результатів у наступних розділах роботи.

Таким чином, сформована вибірка дослідження є репрезентативною, повністю збалансованою за основними соціо-демографічними та часовими характеристиками, що дозволяє перейти до подальшого математико-статистичного аналізу психологічних особливостей адаптації та посттравматичного зростання досліджуваної категорії осіб.

2.2. Обґрунтування та характеристика психодіагностичного інструментарію

Для реалізації мети та завдань дослідження, спрямованих на виявлення ролі психологічних ресурсів у формуванні посттравматичного зростання вимушено переміщених осіб (ВПО) в умовах війни, було розроблено комплексний психодіагностичний інструментарій. Оскільки об'єктом нашого наукового пошуку виступає психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах макросоціального дистресу, вибір методів дослідження спирався на принципи системності, валідності та операціоналізації складних психічних конструктів.

Основним емпіричним методом було обрано психометричний підхід (тести-самозвіти). Попри традиційну критику методу самозвіту через суб'єктивізм та ризик актуалізації феномену «соціальної бажаності», у ситуації дослідження хронічної воєнної травми саме цей підхід дозволяє зафіксувати унікальну внутрішню картину переживань людини та перевести її в кількісні показники для подальшої математичної верифікації. Усі використані методики мають міжнародне визнання, високі психометричні стандарти та успішний досвід застосування у кризовій психології (Field, 2013).

Логіка структурування діагностичного комплексу безпосередньо відображає предмет дослідження, де чітко розмежовано показники емоційного дистресу й адаптованості, систему інтраперсональних (внутрішніх) та інтерперсональних (зовнішніх) ресурсів, а також багатовимірну структуру посттравматичного зростання особистості.

1. Авторська анкета соціально-демографічних та контекстуальних параметрів (Додаток А)

Розробка та впровадження авторського блоку питань (16 пунктів) були зумовлені необхідністю фіксації екзогенних та контекстуальних чинників, які виступають первинними модераторами процесу психологічної адаптації. Оскільки переміщення є багатофакторною кризою, анкета дозволила диференціювати вибірку за ключовими незалежними змінними:

- 1) *Географічний вектор міграції*: чітке розмежування респондентів, які перебувають у межах України (внутрішньо переміщені особи), та тих,

хто виїхав поза її межі (особи під тимчасовим захистом за кордоном). Це дозволяє реалізувати завдання щодо порівняльного аналізу середовищних чинників адаптації.

- 2) *Параметри соціальної інтеграції*: фіксація суб'єктивного відчуття приналежності до спільноти (релігійної, професійної, волонтерської чи національної) за трирівневою шкалою («Так», «Скоріше так», «Ні»). Ми розглядаємо цей показник як індикатор збереженості або успішності відновлення соціальної ідентичності переселенця.
- 3) *Соціоекономічні чинники*: тривалість перебування в евакуації, характер працевлаштування та суб'єктивна оцінка матеріального стану, що формують об'єктивне підґрунтя для психологічної стабілізації.

2. Діагностика емоційного дистресу та загальної адаптованості (Додаток Б)

Для реалізації другого завдання дослідження, яке передбачає оцінку рівня та структури психологічного дистресу як зворотного боку загальної психічної адаптованості особистості вимушено переміщених осіб, було використано *Шкалу депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales — DASS-21)* у її компактній версії, розробленій С. Ловібондом та П. Ловібондом (Lovibond & Lovibond, 1995a).

Традиційні клінічні опитувальники часто критикують за високу інтеркореляцію між шкалами депресії та тривоги, що призводить до явища діагностичної коморбідності та ускладнює диференціацію станів. Створюючи DASS, автори спиралися на трифакторну модель структури негативного афекту. Авторський підхід С. Ловібонда та П. Ловібонда полягав у вирішенні фундаментальної психометричної проблеми: максимальному емпіричному розведенні та диференціації проявів тривоги й депресії за рахунок виокремлення третього, специфічного конструкту — хронічного неспецифічного стресу (дистресу) (Lovibond & Lovibond, 1995b).

В умовах вимушеного переміщення, викликаного воєнними діями, тривале перебування індивіда під впливом загрози життю нівелює класичні межі між нормативними (адаптивними) та патологічними психічними реакціями. У цьому контексті DASS-21 виступає не як суто нозологічний

клінічний тест, а як надійний інструмент експрес-оцінки інтенсивності широкого спектра емоційного дистресу особистості, що дозволяє зафіксувати провідні клініко-психологічні маркери дезадаптації (Henry & Crawford, 2005).

Структура опитувальника та операціоналізація субшкал.

Опитувальник містить 21 твердження (коротка форма класичного тесту DASS-42), які респонденту пропонується оцінити за 4-бальною шкалою Лікерта (від 0 — «не стосується мене взагалі» до 3 — «стосується мене здебільшого або майже завжди»). Методика фіксує суб'єктивний стан особистості за останні 7 днів, що дозволяє відсіяти ситуативні коливання настрою та зафіксувати стабільний актуальний рівень неблагополуччя

Опитувальник містить 21 твердження (4-бальна шкала Лікерта від 0 до 3 балів) та фіксує стан респондента за останній тиждень за трьома автономними субшкалами:

Математичний простір методики розподілений між трьома автономними субшкалами (по 7 пунктів у кожній), які операціоналізують три виміри дистресу:

1. *Субшкала «Депресія»* (включає пункти: пункти 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7). Вона вимірює рівень дисфорії, втрати життєвих орієнтирів, знецінення майбутнього, апатії, безпорадності та ангедонії (втрати здатності відчувати задоволення). У вибірці ВПО високі бали за цією субшкалою свідчать про глибоку кризу сенсу життя, викликану втратою звичного соціального мікрокосму, домівки та колишнього статусу.
2. *Субшкала «Тривога»* (включає пункти: пункти 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14). Орієнтована на фіксацію суб'єктивного відчуття страху, очікування найгіршого, панічних реакцій, а також симптомів вегетативного та психофізіологічного збудження (сухість у роті, тремор, утруднене дихання). Для внутрішньо переміщених осіб цей показник маркує хронічну загрозу безпеці та невизначеність майбутнього.
3. *Субшкала «Стрес»* (пункти 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21). Оцінює рівень неспецифічного хронічного нервового напруження, дратівливості, гіперактивації та труднощів із розслабленням. Вона відображає ступінь

виснаження адаптаційного потенціалу психіки в процесі повсякденної інтеграції у нове середовище.

Психометричні показники валідності та надійності. Міжнародні психометричні дослідження підтверджують високу конструктну та дискримінантну валідність трифакторної структури DASS-21 за допомогою конфірматорного факторного аналізу (CFA), де показники відповідності моделей задовольняють найсуворіші вимоги ($CFI > 0,93$; $RMSEA < 0,06$) (Antony et al., 1998). Інструмент демонструє високу конвергентну валідність, що підтверджено значущими кореляційними зв'язками зі Шкалою депресії Бека (BDI) та Шкалою тривоги Бека (BAI). Перевірка психометричних властивостей методики під час адаптації на українських вибірках (зокрема у дослідженнях осіб, які зазнали впливу травмувальних подій воєнного характеру) підтверджує її високу внутрішню узгодженість. Коефіцієнт надійності α -Кронбаха для різних субшал стійко варіює в межах 0,81–0,89, а для загального конструкту «психологічний дистрес» досягає 0,93, що робить використання цієї методики методологічно доцільним та повністю виправданим для нашого емпіричного аналізу.

Процедура обробки даних та клінічна інтерпретація. Первинна обробка результатів передбачає розрахунок сирих балів шляхом простого підсумовування відповідей респондента у межах кожної субшкали (діапазон від 0 до 21 бала). Оскільки DASS-21 є скороченою версією, згідно з авторським керівництвом, отримані бали обов'язково множаться на 2. Це необхідно для приведення показників до нормативних шкал класичного опитувальника DASS-42 та можливості використання стандартизованих діагностичних відрізків (Lovibond & Lovibond, 1995a).

На основі помножених значень здійснюється квантифікація рівнів вираженості емоційного неблагополуччя за п'ятирівневою системою (Табл. 2.1).

Табл. 2.1.

Клініко-психологічні межі інтерпретації показників дистресу за шкалою DASS (бали)

Рівень вираженості стану	Субшкала «Депресія»	Субшкала «Тривога»	Субшкала «Стрес»
Нормальний (Норма)	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Легкий	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Помірний	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Важкий	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Вкрай важкий	28 +	20 +	34 +

Вихід підсумкових показників респондента за межі діапазону «Норма» трактується в нашому дослідженні як прямий індикатор дезадаптаційних процесів індивіда. Оцінка сукупного балу за всіма 21 пунктами (помноженого на 2) дозволяє зафіксувати загальний індекс психічного дистресу, який у подальшому математико-статистичному аналізі виступатиме провідним критерієм порушення психологічної адаптації.

3. Обґрунтування та психометрична характеристика інструментарію діагностики внутрішніх ресурсів (CD-RISC-10 та GSE)

Третє завдання нашого дослідження передбачає здійснення аналізу інтраперсонального (внутрішнього) ресурсного потенціалу вимушено переміщених осіб, який виступає буфером проти воєнного дистресу та підґрунтям для подальшого особистісного зростання. Як провідні операційні конструкти внутрішньої ресурсності нами було обрано психічну резильєнтність (життєстійкість, пружність) та узагальнену самоєфективність індивіда.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Для вимірювання інтегральної здатності психічної системи динамічно утримувати відносну стабільність, адаптуватися до критичних змін та відновлюватися після пережитих травматичних подій воєнного характеру було застосовано *Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale — CD-RISC-10)* у її 10-пунктовій версії. Повний

бланк цієї методики, разом із супроводжувальною інструкцією для респондентів та фіксованим ключем для підрахунку сирих балів, наведено у **Додатку В** цієї кваліфікаційної роботи.

Концептуальний авторський підхід. У межах загальнотеоретичного підходу К. Коннор та Дж. Девідсона резильєнтність розглядається не як статична, вроджена риса характеру, а як динамічний за своєю природою психологічний процес успішної адаптації особистості всупереч суворим та деструктивним життєвим обставинам. Автори визначають цей конструкт як «мірило здатності людини долати стрес», що безпосередньо корелює з успішністю лікування психотравм. В умовах макросоціального дистресу воєнного стану резильєнтність виступає центральним чинником збереження ментального здоров'я та запобігання хроніфікації ПТСР.

Структура та змістове наповнення. Використана нами 10-пунктова форма інструменту була оптимізована Л. Кемпбелл-Сіллс та М. Стейном шляхом видалення пунктів, що мали слабкі факторні навантаження або інтерферували з іншими психічними станами (Campbell-Sills & Stein, 2007). Опитувальник є одномірним скрінінговим тестом і містить 10 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 — «абсолютно неправда» до 4 — «правда майже весь час»). Незалежно від одномірності загального конструкту, когнітивно-поведінковий простір методики охоплює чотири життєво важливі ресурсні вектори подолання кризи:

- 1) *Поведінкова гнучкість та адаптивність до змін* (пункти 1, 5, 8) — оцінює здатність пристосовуватися до непередбачуваних обставин евакуації чи релокації.
- 2) *Емоційна регуляція та копінг під тиском* (пункти 2, 10) — фіксує спроможність утримувати фокус уваги та справлятися з гострими негативними емоціями (страхом, гнівом, розпачем).
- 3) *Життєвий оптимізм та віра в долю* (пункти 3, 4) — відображає здатність бачити позитивні сторони навіть у ситуації втрати та толерувати невизначеність.

- 4) *Когнітивний фокус та цілеспрямованість* (пункти 6, 7, 9) — вимірює рівень внутрішньої мобілізації для подолання перешкод, незважаючи на невдачі.

Психометричні показники валідності та надійності. Психометричний аналіз Л. Кемпбелл-Сіллс та М. Стейна продемонстрував, що 10-пунктова версія володіє бездоганними параметрами конструктивної валідності. Конфірматорний факторний аналіз стійко підтверджує стабільність одномірної моделі (Campbell-Sills & Stein, 2007). Крос-культурні дослідження резильєнтності українських мігрантів та осіб, які перебувають у зоні воєнного конфлікту, засвідчили високу внутрішню надійність тесту: коефіцієнт **α -Кронбаха** варіює в межах 0,84–0,87, що повністю відповідає міжнародним психометричним стандартам.

Процедура обробки та інтерпретація результатів. Підрахунок результатів здійснюється шляхом прямого додавання балів за всіма 10 пунктами. Загальний показник знаходиться в діапазоні від 0 до 40 балів. Високі бали відображають високий рівень психічної пружності та стресостійкості ВПО. Отримані кількісні дані розподіляються за квантильними межами на три умовні рівні адаптаційного потенціалу:

- 1) *Низька резильєнтність (0–29 балів):* свідчить про високу вразливість до психотравматизації, схильність до дезадаптації та фіксації на травматичному досвіді.
- 2) *Помірна резильєнтність (30–35 балів):* відображає збалансований рівень стійкості, спроможність долати нормативні стресори, проте за умови екстремальних навантажень система потребує зовнішньої підтримки.
- 3) *Висока резильєнтність (36–40 балів):* репрезентує потужний внутрішній захисний каркас особистості, здатність самостійно трансформувати кризу на ресурс для посттравматичного зростання.

Шкала загальної самооефективності (GSE)

Для оцінки когнітивно-мотиваційного компонента внутрішньої ресурсності особистості — узагальненої віри людини у власну спроможність успішно долати життєві виклики та ефективно діяти в непередбачуваних обставинах — було використано *Шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale — GSE)*, розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалемом (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Діагностичний тестовий матеріал зазначеної методики разом зі специфікацією оціночних категорій представлено у Додатку Г.

Концептуальний авторський підхід. В основі інструменту лежить соціально-когнітивна теорія А. Бандури, згідно з якою саме самоефективність виступає ключовим медіатором людської активності та регулятором зусиль, що витрачаються на подолання труднощів. Р. Шварцер та М. Єрусалем розширили цей конструкт до рівня «узагальненої самоефективності», визначаючи її як глобальну, стабільну характеристику особистості, що відображає впевненість індивіда у своїй загальній спроможності справлятися з широким спектром нових або стресових вимог. У ситуації вимушеного переміщення самоефективність є базовим проактивним чинником, що забезпечує людину від формування синдрому «набутої безпорадності» та активізує внутрішні ресурси самозарадності.

Структура опитувальника. Тест містить 10 лаконічних тверджень, що мають закриту форму відповідей за 4-бальною шкалою Лікерта (від 1 — «зовсім неправда» до 4 — «абсолютно правильно»). Фокус методики спрямований на фіксацію когнітивних конструктів копінг-поведінки респондента: спроможність знаходити рішення в неочікуваних ситуаціях, упевненість у власних силах під час розв'язання неочікуваних проблем та здатність зберігати спокій перед обличчям труднощів завдяки внутрішньому локусу контролю.

Психометричні показники валідності та надійності. Інструмент GSE володіє унікальною крос-культурною стабільністю, оскільки його було адаптовано та успішно валідовано у більш ніж 30 країнах світу (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Конфірматорний факторний аналіз на тисячах респондентів різних національностей незмінно підтверджує його сувору однофакторну структуру. Українська адаптація інструменту, що активно застосовується у

дослідженнях адаптаційного потенціалу біженців та переселенців, демонструє бездоганну внутрішню узгодженість пунктів, де коефіцієнт **α -Кронбаха** перебуває в межах від 0,87 до 0,92, а ретестова надійність (r) через рік становить понад 0,75.

Процедура обробки та інтерпретація результатів. Обробка результатів полягає у простому додаванні балів за всіма 10 твердженнями опитувальника, утворюючи підсумковий індекс самоефективності, який варіює від 10 до 40 балів. Оцінка отриманих значень здійснюється за трьома інтервалами:

- 1) *Низький рівень самоефективності (10–24 бали):* вказує на схильність особистості перебільшувати складність перешкод, відчувати безпорадність під час соціальної інтеграції в новому середовищі, орієнтуватися на пасивні або унікаючі стратегії подолання стресу.
- 2) *Середній рівень самоефективності (25–34 бали):* відображає нормативну віру в у власні сили; людина готова братися за вирішення знайомих завдань адаптації, але у принципово нових чи кризових ситуаціях може тимчасово втрачати впевненість та потребувати зовнішнього підтвердження своєї компетентності.
- 3) *Високий рівень самоефективності (35–40 балів):* свідчить про виражену проактивну життєву позицію особистості. Такі респонденти сприймають труднощі переміщення не як загрозу, а як виклик, швидко мобілізують інтелектуальний та вольовий потенціал, ставлять перед собою амбітні цілі та виявляють високу гнучкість у відновленні професійної та соціальної ідентичності.

4. Обґрунтування та розширена психометрика інструментарію діагностики зовнішніх ресурсів (MSPSS)

Для реалізації третього завдання дослідження в контексті аналізу зовнішнього (інтерперсонального) ресурсного потенціалу вимушено переміщених осіб було обрано конструкт суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки. У ситуації макросоціального дистресу воєнного характеру саме якість та доступність зовнішніх соціальних детермінант виступає провідним буфером, що пом'якшує вплив травми та виступає зовнішнім фасилітатором

посттравматичного зростання особистості. Для емпіричного вимірювання цього конструкту було застосовано **Багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support — MSPSS)**, розроблену Г. Зіметом, Н. Далемом, С. Зімет та Г. Фарлі (Zimet et al., 1988). Повний діагностичний комплекс зазначеної методики, що містить реєстраційний бланк опитувальника, фіксовану інструкцію для досліджуваних та розроблені оціночні ключі, представлено у **Додатку Д** цієї роботи.

Концептуальний авторський підхід. Теоретико-методологічна сутність підходу Г. Зімета та співавторів базується на принциповому розведенні понять «об'єктивна (отримана) соціальна підтримка» та «суб'єктивно сприйнята соціальна підтримка» (Zimet et al., 1988). Численні дослідження в галузі кризової психології доводять, що реальна кількість соціальних контактів чи частота взаємодії не мають прямого лінійного зв'язку з рівнем психічного благополуччя особистості в стані стресу. Натомість саме когнітивна оцінка індивіда — його суб'єктивна впевненість у тому, що в разі потреби він зможе отримати адекватну допомогу, розуміння та емоційне прийняття — виступає ключовим захисним чинником. Для внутрішньо переміщених осіб, які пережили радикальний розрив усталених соціальних зв'язків та тривалу дезорганізацію життєвого простору, суб'єктивна інтегрованість у підтримувальні мікросоціальні інститути є фундаментальною умовою подолання кризи відірваності від дому.

Структура опитувальника та диференціація джерел підтримки. Опитувальник MSPSS містить 12 лаконічних тверджень, які респонденту пропонується оцінити за допомогою розширеної 7-бальної шкали Лікерта (від 1 — «абсолютно не згоден» до 7 — «абсолютно згоден»). Конструктивна перевага цієї методики полягає в її багатовимірній структурі: вона дозволяє не просто зафіксувати узагальнений рівень підтримки, а диференціювати її за трьома автономними та специфічними мікросоціальними доменами (по 4 пункти на кожне джерело):

- *Субшкала «Сім'я» (Family)* (включає пункти: 3, 4, 8, 11). Вимірює рівень емоційної близькості, взаємовиручки та готовності допомогти з боку найближчих родичів. У контексті ВПО цей показник маркує

збереженість чи відновлення базового сімейного каркаса, який першим приймає на себе удар кризи.

- Субшкала «Друзі» (*Friends*) (включає пункти: 6, 7, 9, 12). Фіксує ступінь підтримки з боку дружнього оточення, можливість розділити з ними переживання та розраховувати на солідарність. Для переселенців ця шкала часто відображає успішність формування нових горизонтальних зв'язків за новим місцем проживання.
- Субшкала «Значущі інші» (*Significant Other*) (включає пункти: 1, 2, 5, 10). Оцінює наявність у життєвому просторі респондента конкретної особи (партнера, ментора, волонтера, психолога, представника релігійної чи професійної спільноти), яка виступає джерелом особливої психологічної опори, безпеки та комфорту.

Психометричні показники валідності та надійності. Інструмент MSPSS володіє високими та стабільними психометричними характеристиками, підтвердженими багатьма міжнародними дослідженнями. Конфірматорний факторний аналіз стійко підтверджує наявність саме трифакторної структури, яка виявляється інваріантною для різних вікових, гендерних та етнічних груп (Zimet et al., 1990). Інструмент має високу конвергентну валідність, що підтверджено негативними кореляціями зі шкалами тривоги й депресії. Українська адаптація методики, що використовується при роботі з постраждалими від воєнних дій, демонструє бездоганні показники внутрішньої узгодженості: коефіцієнти а **α -Кронбаха** для субшкал становлять: «Сім'я» — 0,87; «Друзі» — 0,85; «Значущі інші» — 0,91, а для загального інтегрального показника **α** = 0,88–0,93, що свідчить про високу діагностичну точність інструменту.

Процедура обробки та клініко-психологічна інтерпретація. Первинний аналіз результатів передбачає розрахунок середніх балів (а не суми, що є важливою методичною відмінністю цього інструменту). Математичний підрахунок здійснюється шляхом додавання балів за відповідними пунктами субшкали та наступного ділення отриманого значення на 4. Для розрахунку загального інтегрального індексу сприйнятої соціальної підтримки сума балів за всіма 12 твердженнями ділиться на 12. Отже, підсумкові показники за всіма параметрами знаходяться в континуумі від 1 до 7 балів.

Кваліфікація рівнів вираженості соціальної підтримки здійснюється відповідно до меж, визначених авторами методики (Табл. 2.2).

Табл. 2.2.

Критерії інтерпретації рівнів сприйнятої соціальної підтримки за шкалою MSPSS (середні бали)

Діапазон значень (бали)	Рівень вираженості ознаки	Клініко-психологічна інтерпретація в контексті ВПО
1.0 – 2.9	Низький рівень	Свідчить про глибоке почуття соціальної ізоляції та відчуження. Особистість відчуває себе залишеною наодинці з кризою, що різко підвищує ризики дезадаптації та блокує процеси посттравматичного зростання.
3.0 – 5.0	Помірний (середній) рівень	Відображає нормативний стан соціальних зв'язків. Респондент усвідомлює наявність підтримки, проте оцінює її як вибірккову або недостатню для повного подолання наслідків життєвої кризи.
5.1 – 7.0	Високий рівень	Репрезентує потужний екстернальний ресурсний каркас. Людина відчуває себе інтегрованою в соціум, оточеною турботою та розумінням, що виступає надійним фундаментом для стабілізації психіки та активізації проактивних копінг-стратегій.

5. Обґрунтування та розширена психометрична характеристика інструментарію діагностики посттравматичного зростання (PTGI)

Для реалізації четвертого завдання дослідження, що полягає в оцінці рівня, специфіки та компонентної структури позитивних особистісних трансформацій у вимушено переміщених осіб після пережитої воєнної кризи, було використано *Опитувальник посттравматичного зростання (Post-*

Traumatic Growth Inventory — PTGI), розроблений Р. Тедеші та Л. Калхуном (Tedeschi & Calhoun, 1996). Повний варіант діагностичного бланка цієї методики, що містить стандартизовану інструкцію для респондентів, систему тверджень та диференційовані за чинниками оціночні ключі, наведено у Додатку Е цієї кваліфікаційної роботи.

Концептуальний авторський підхід розробників. Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) в межах авторської концепції Р. Тедеші та Л. Калхуна операціоналізується не просто як повернення психіки до вихідного («докризисового») рівня функціонування (що властиво резильєнтності), а як радикальна позитивна якісна зміна, когнітивна та екзистенційна перебудова особистості, що трансцендує колишні адаптаційні межі. Автори наголошують, що ПТЗ виникає внаслідок серйозного когнітивного виклику, який руйнує базові когнітивні схеми («ілюзію безпеки світла», «справедливість буття»). Процес опрацювання травми через проактивну румінацію та переоцінку цінностей призводить до того, що індивід досягає вищого рівня функціонування, ніж той, що передував кризі. У межах нашого дослідження PTGI виступає основним інструментом фіксації конструктивного вектора подолання наслідків воєнної травми та вимушеної релокації.

Структура опитувальника та операціоналізація п'ятифакторної моделі. Опитувальник складається з 21 твердження, кожне з яких респондент оцінює за 6-бальною шкалою Лікерта (від 0 — «я не зазнав таких змін у результаті моєї кризи» до 5 — «я зазнав цих змін у дуже великій мірі»). Математична структура тесту представлена п'ятьма автономними субшкалами (факторами), які відображають багатовимірність феномену ПТЗ:

1. *Субшкала «Відносини з іншими» (Relating to Others)* (включає пункти: 6, 8, 9, 15, 16, 20; діапазон 0–30 балів). Вимірює рівень поглиблення міжособистісних зв'язків, підвищення емпатії, потреби у близькості та здатності приймати допомогу. Для ВПО цей чинник відображає трансформацію соціального капіталу в ситуації спільного переживання суспільного лиха.
2. *Субшкала «Нові можливості» (New Possibilities)* (включає пункти: 3, 7, 11, 14, 17; діапазон 0–25 балів). Оцінює готовність індивіда змінювати життєвий вектор, розвивати нові інтереси, здобувати

нові знання або змінювати професійний шлях. У ситуації евакуації цей показник є індикатором готовності до активної соціокультурної інтеграції на новому місці.

3. Субшкала «Власна сила» (*Personal Strength*) (включає пункти: 4, 10, 19; діапазон 0–15 балів). Фіксує усвідомлення особистісної міцності, самостійності, а також розвиток упевненості у власній спроможності долати будь-які майбутні життєві негаразди через досвід виживання у війні.
4. Субшкала «Духовні зміни» (*Spiritual Change*) (включає пункти: 5, 18; діапазон 0–10 балів). Вимірює заглиблення в екзистенційні, релігійні чи філософські аспекти буття, краще розуміння духовних законів та переосмислення феномену смертності.
5. Субшкала «Цінування життя» (*Appreciation of Life*) (включає пункти: 1, 2, 13, 21; діапазон 0–20 балів). Відображає радикальну трансформацію пріоритетів, здатність цінувати кожен день, помічати «дрібниці» буття та зміну загальної життєвої філософії з матеріалістичної на буттєву.

Психометричні показники валідності та надійності. Опитувальник PTGI володіє високою конструктивною валідністю, що неодноразово підтверджено конфірмаційним факторним аналізом на вибірках осіб, які пережили катастрофи, воєнні конфлікти та вимушену міграцію. Українська адаптація методики (зокрема, у працях В. О. Климчука) демонструє стабільну відтворюваність оригінальної п'ятифакторної структури. Внутрішня узгодженість шкал за коефіцієнтом α -Кронбаха фіксується у високих межах: для загального бала $\alpha = 0,90$, а для окремих субшал показники варіюють від 0,67 (шкала «Духовні зміни», що зумовлено малою кількістю пунктів) до 0,85 («Відносини з іншими»), що підтверджує високу надійність інструменту при роботі з українською вибіркою.

Процедура обробки даних та інтерпретація результатів. Первинний аналіз передбачає підрахунок сум балів за кожною з п'яти субшал та загального інтегрального індексу ПТЗ (шляхом простого додавання відповідей за всіма 21 пунктами). Загальний підсумковий показник варіює в діапазоні від

0 до 105 балів. Оскільки методика не має жорстких нормативних клінічних зрізів, у психологічних дослідженнях ВПО рівні вираженості зростання диференціюють за квартильними або середньоквадратичними межами вибірки:

- *Низький рівень зростання (0 – 45 балів):* свідчить про те, що процес переживання та інтеграції воєнної травми ще не завершений; особистість перебуває в стані гострого або хронічного дистресу, а травматичний досвід сприймається виключно як деструктивний чинник без позитивного переосмислення.
- *Помірний рівень зростання (46 – 75 балів):* відображає парціальні, вибіркові позитивні зміни; найчастіше респонденти відзначають появу нових пріоритетів чи усвідомлення власної сили, проте система цінностей та соціальні зв'язки ще перебувають у стані перебудови.
- *Високий рівень зростання (76 – 105 балів):* вказує на глибоку, всеохопну та конструктивну трансформацію особистісного світу. Вимушене переміщення та воєнні випробування успішно інтегровані в автобіографічну пам'ять як досвід, що надав поштовх для екзистенційного, духовного та соціального розвитку.

Таким чином, сформований та обґрунтований комплекс діагностичного інструментарію (Додатки А–Е) є цілісною, взаємодоповнюваною системою, що дозволяє здійснити багатовимірне емпіричне дослідження особистісних трансформацій у вимушено переміщених осіб. Узгоджене поєднання експрес-скринінгу контекстуальних чинників міграції, оцінки рівнів психологічного дистресу (депресії, тривоги, стресу) та диференційованого вимірювання внутрішніх (резильєнтність, самоефективність) і зовнішніх (сприйнята соціальна підтримка) ресурсів створює надійну методологічну основу для ретельного статистичного аналізу предикторів посттравматичного зростання особистості в умовах воєнної кризи. Описані психометричні характеристики обраних методик, їх висока валідність та надійність в українських адаптаціях гарантують точність, об'єктивність та репрезентативність отриманих емпіричних результатів, розгляд яких здійснюється у наступних розділах роботи».

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Об'єктивність, наукова обґрунтованість та доказовість емпіричних висновків магістерського дослідження безпосередньо визначаються суворістю застосованого математико-статистичного апарату. Для вирішення завдань щодо встановлення характеру взаємозв'язків, порівняння міграційних груп та визначення предиктивної ролі психологічних ресурсів у формуванні показників посттравматичного зростання було побудовано комплексну стратегію статистичної обробки первинних даних ($N=88$). Математичні розрахунки здійснювалися в інтегрованому програмному середовищі Jamovi (version 2.3), що базується на мові R (The Jamovi Project, 2022).

Процедура математико-статистичного аналізу розгорталася через таку послідовність дослідницьких кроків:

1. Первинна підготовка даних та аналіз характеру розподілу

На початковому етапі було проведено підрахунок сумарних балів за субшкалами та інтегральних індексів відповідно до стандартизованих ключів психодіагностичних методик. Для коректного вибору подальшого математичного інструментарію перевірки гіпотез було здійснено оцінку характеру розподілу отриманих даних за допомогою критерію нормальності Шاپіро-Вілکا (W) (Shapiro & Wilk, 1965).

Аналіз продемонстрував, що за більшістю ключових змінних (зокрема, за шкалами депресії, тривоги, стресу за DASS-21 та субшкалами духовних змін за PTGI) розподіл значень статистично значущо відхиляється від теоретичної кривої Гаусса ($p < 0,05$). Асиметрія та ексцес є природними для вибірок, які перебувають у стані хронічної життєвої кризи, викликаній війною, оскільки індивідуальні реакції на травму мають екстремальний характер і не підкоряються закону популяційної норми.

З огляду на це, порівняльний та кореляційний аналіз у роботі здійснювався із застосуванням методів непараметричної статистики, які є інваріантними до характеру розподілу та мінімізують ризики отримання помилкових статистичних висновків (Field, 2013; Лупан & Авраменко, 2020).

2. Дескриптивна статистика

Для первинної характеристики вибірки та реалізації завдань щодо оцінки рівнів дистресу, структури ресурсів та ПТЗ було використано методи

описової статистики. Розрахунок середнього арифметичного (M), медіани (Me), стандартного відхилення (SD), мінімальних (Min) та максимальних (Max) значень дозволив отримати узагальнене уявлення про вираженість досліджуваних явищ у загальній групі респондентів (Чаусовський, 2021).

3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків

Для реалізації п'ятого завдання в частині встановлення характеру взаємозв'язків між внутрішніми й зовнішніми ресурсами та показниками посттравматичного зростання було застосовано коефіцієнт рангової кореляції ρ Спірмена (Горбач & Кабанець, 2018). Цей критерій дозволив виявити щільність та спрямованість лінійних і нелінійних монотонних зв'язків між параметрами, вимірюваними в інтервальних та порядкових шкалах з ненормальним розподілом. При інтерпретації отриманих матриць фіксувалися рівні статистичної значущості ($p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$) та сила зв'язку за Чеддоком.

4. Порівняльний аналіз міграційних груп

Для виконання шостого завдання дослідження — порівняння показників ресурсів та ПТЗ у мігрантів, які перебувають у межах України та поза її межами, — було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Вітні (Mann & Whitney, 1947). Цей критерій призначений для оцінки розбіжностей між двома незалежними субвибірками за рівнем ознаки, що вимірюється в порядковій або інтервальній шкалі. Математична потужність критерію дозволила надійно зафіксувати середовищні розбіжності (внутрішня міграція проти зовнішньої) в умовах скошеного розподілу даних.

(Додатково, для аналізу трирівневого показника приналежності до спільноти («Так», «Скоріше так», «Ні»)) використовувався непараметричний аналог дисперсійного аналізу — критерій Краскела-Валліса (χ^2) із подальшим апостеріорним тестом Данна для локалізації міжгрупових відмінностей (Kruskal & Wallis, 1952)).

5. Множинний регресійний аналіз для визначення предикторів ПТЗ

Для остаточної реалізації п'ятого завдання — визначення предиктивної (прогностичної) ролі окремих психологічних ресурсів у формуванні показників посттравматичного зростання — було застосовано метод множинного лінійного регресійного аналізу (Multiple Linear Regression) (Cohen, 1988). Як залежна змінна (критерій) почергово виступали загальний

бал PTGI та його окремі субшкали, а як незалежні змінні (предиктори) — показники внутрішніх (резильєнтність, самоефективність) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів.

Перед інтерпретацією регресійних моделей було проведено сувору перевірку математичних припущень регресійного аналізу:

- *Перевірка на мультиколінеарність*: оцінювався фактор інфляції дисперсії (VIF). Значення $VIF < 5$ для всіх предикторів підтвердило відсутність надмірної лінійної залежності між ресурсами, що дозволило включити їх в одну модель.
- *Аналіз залишків*: за допомогою критерію Дурбіна-Уотсона було підтверджено відсутність автокореляції залишків, а їх нормальність перевірялася візуально за допомогою графіків Q-Q Plot.

Розрахунок коефіцієнта детермінації (R^2) дозволив встановити частку дисперсії посттравматичного зростання, яка пояснюється включенням комплексом ресурсів, а стандартизовані коефіцієнти регресії (β) та їх статистична значущість (p) дали змогу визначити вагомість внеску кожного окремого ресурсу в процес позитивної особистісної трансформації.

6. Графічна візуалізація даних

Для наочного представлення виявлених закономірностей у середовищі Jamovi було побудовано:

- *Діаграми розсіювання (Scatterplots)* із лініями регресії та довірчими інтервалами для ілюстрації предиктивного впливу ресурсів на ПТЗ.
- *Коробкові діаграми (Box-and-whisker plots)* — для візуалізації міжгрупових відмінностей (в межах / поза межами України) за рівнями ресурсів та ПТЗ, що дозволяють наочно оцінити медіани та квартильний розмах порівнюваних груп.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено теоретико-методологічне обґрунтування, логіко-процедурну архітектуру та математико-статистичний апарат емпіричного дослідження особистісних трансформацій і ресурсів адаптації у вимушено переміщених осіб у період воєнної кризи. Узагальнення результатів методологічного етапу дозволило сформулювати такі висновки:

1. **Реалізовано триетапну процедуру констатувального дослідження** (підготовчий, збір дани та аналітичний етапи) у період кінця 2025 — травня 2026 року з дотриманням засад добровільності, конфіденційності та загальних етичних стандартів психологічної науки. Використання сучасних цифрових технологій (середовище *Google Forms*) дозволило забезпечити високу доступність діагностичного інструментарію для респондентів, які зазнали географічної релокації.
2. **Сформовано та емпірично верифіковано специфічний соціодемографічний профіль вибірки ($N = 88$)**, який віддзеркалює об'єктивні тенденції сучасних міграційних процесів в Україні. Виявлено чіткий гендерний перекис у бік жінок (70%, $n = 62$) та домінування зовнішнього вектора вимушеної міграції (80% респондентів перебувають за кордоном під статусом тимчасового захисту). Констатовано наявність феномену «подвійної депривації» жінок-мігранток, які самостійно виступають єдиним гарантом безпеки мікросистеми в чужому соціокультурному середовищі.
3. **Обґрунтовано оптимальність часових параметрів вибірки** для вивчення стійких, глибинних трансформацій психіки: 62,5% ($n = 55$) опитаних перебувають в умовах евакуації понад 3 роки (з перших місяців повномасштабного вторгнення 2022 року). Такий тривалий період проживання воєнної травми свідчить про вичерпаність первинних захисних сил і маркує фазу довгострокової інтеграції, що виступає методологічно обґрунтованим підґрунтям або для переходу дистресу в хронічну форму, або для запуску когнітивної перебудови у вигляді посттравматичного зростання. Виявлено високу соціально-трудова активність респондентів (61,4% зайнятих), що інтерпретується

як поведінкова копінг-стратегія «втечі в діяльність» для блокування румінацій та утримання суб'єктивного контролю.

4. **Розроблено та методично скоординовано комплексний психодіагностичний інструментарій (Додатки А–Е)**, побудований на принципах системності, високої валідності та надійності в українських адаптаціях. Комплекс поєднує авторський блок контекстуальних питань (Анкета), Шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21), інтраперсональні ресурси (Шкала резильєнтності CD-RISC-10 та Шкала загальної самоефективності GSE), інтерперсональні ресурси (Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS Г. Зімета) та центральну залежну змінну — Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI Р. Тедеші та Л. Калхуна). Психометричні індекси надійності (α -Кронбаха в межах 0,81–0,93) підтверджують здатність обраного інструментарію забезпечити точність емпіричних вимірів.
5. **Вибудовано сувору та валідну стратегію математико-статистичного аналізу даних** у сучасному програмному середовищі *Jamovi* (version 2.3). На основі перевірки критерієм Шапіро-Вілка (W) встановлено статистично значуще відхилення розподілу первинних даних від закону нормальності ($p < 0,05$), що обґрунтовано екстремальним характером воєнної кризи. З огляду на це, методологічно доведено доцільність застосування методів непараметричної статистики: коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) — для аналізу зв'язків, U-критерію Манна-Вітні та критерію Краскела-Валліса (H) — для порівняння міграційних груп. Для визначення предиктивної ролі психологічних ресурсів залучено метод множинного лінійного регресійного аналізу з обов'язковою перевіркою припущень мультиколінеарності ($VIF < 5$) та автокореляції залишків (критерій Дурбіна-Уотсона).

Таким чином, методологічні та процедурні засади, сформовані у другому розділі, виступають репрезентативним та надійним фундаментом для переходу до кількісного та якісного аналізу емпіричних результатів дослідження, опис яких здійснюється у наступній частині роботи.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Порівняльний аналіз показників дистресу та психологічних ресурсів у групах переселенців в Україні та за кордоном

З метою реалізації порівняльної стратегії дослідження та визначення специфіки психологічного стану осіб, що зазнали вимушеного переміщення внаслідок повномасштабних військових дій, усю вибірку досліджуваних ($N = 88$) було розподілено на дві репрезентативні групи:

1. **Експериментальна група** — внутрішньо переміщені особи (ВПО), які були змушені залишити власні домівки, проте залишилися в межах суверенної території України ($N = 18$).
2. **Контрольна група** — вимушені мігранти, які виїхали за межі України та отримали офіційний статус біженця або тимчасового захисту в країнах Європейського Союзу та світу ($N = 69$).

Для проведення статистичного порівняння показників емоційного дистресу (рівнів депресії, тривоги й стресу), а також внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів (життєстійкості, загальної самоефективності, сприйманої соціальної підтримки та посттравматичного зростання) було застосовано математико-статистичний інструментарій програми Jamovi.

Зважаючи на експліцитну асиметрію вибірки (нерівний обсяг порівнюваних груп: 18 проти 69 респондентів), а також враховуючи відхилення розподілу більшості досліджуваних змінних від закону нормальності (за критерієм Шапіро-Вілка), як основний метод математичної статистики було обрано непараметричний критерій Манна-Вітні (U). Даний критерій є максимально стійким до нерівності обсягів груп і дозволяє отримати високонадійні результати без ризику викривлення первинних даних.

Повні результати проведеного порівняльного аналізу та розраховані дескриптивні статистики (середні арифметичні значення та стандартні відхилення) систематизовано й представлено в таблиці 3.1.

Табл 3.1.

Порівняльні характеристики показників дистресу та психологічних ресурсів у досліджуваних групах

Психологічні показники (шкали)	ВПО в Україні (N=18), <i>M</i>	ВПО в Україні (N=18), <i>SD</i>	За кордоном (N=69), <i>M</i>	За кордоном (N=69), <i>SD</i>	Критерій Манна-Вітні U	Рівень значущості <i>p</i>
Депресія	16.67	7.03	18.49	7.24	526	0.317
Тривога	15.56	4.58	17.07	6.31	546	0.432
Стрес	18.22	6.39	19.13	8.05	567	0.57
CD-RISC-10	25	8.25	20.45	8.33	427	0.042*
PTG	58.06	17.3	46.52	19.61	399	0.020*
GSE	26.78	6.04	26.3	6.37	587	0.725
MSPSS	5	1.01	4.67	1.3	528	0.329

Примітка: *M* — середнє арифметичне значення; *SD* — стандартне відхилення; * — статистично значущі розбіжності при рівні помилок $p \leq 0.05$.

Детальний аналіз та інтерпретація отриманих масивів даних дозволяють зафіксувати складну, багатоаспектну архітектуру адаптаційних процесів особистості залежно від обраного географічного, соціального та соціокультурного вектора вимушеного переміщення.

Аналіз показників емоційного дистресу (депресія, тривога, стрес)

Первинний аналіз блоку емоційних станів продемонстрував відсутність статистично значущих розбіжностей між експериментальною та контрольною групами за всіма трьома субшкалами дистресу: депресії ($p = 0.317$), тривоги ($p = 0.432$) та хронічного стресу ($p = 0.570$). Цей емпіричний факт має глибоке психологічне значення. Він свідчить про те, що первинний травматичний тригер (масштабна війна, загроза життю, втрата стабільності та звичного

мікросоціуму) діє як тотальний та універсальний патогенний фактор, руйнівний вплив якого на емоційну сферу не нівелюється фактом перетину державного кордону чи переїздом у безпечні країни.

Водночас на рівні тенденцій спостерігається певне превалювання абсолютних середніх значень депресії (18.49 проти 16.67) та тривожності (17.07 проти 15.56) саме у респондентів, які перебувають за кордоном. Це можна пояснити дією синдрому «відкладеного дистресу» та депресивними проявами, пов'язаними з початковими етапами інокультурної адаптації, мовним бар'єром та вимушеною соціальною ізоляцією у приймаючій країні. Попри об'єктивну фізичну безпеку за кордоном, суб'єктивне емоційне напруження мігрантів залишається еквівалентним або навіть дещо вищим, ніж у ВПО в Україні, які щоденно перебувають під потенційною загрозою повітряних атак.

Аналіз базових особистісних ресурсів (самоефективність та соціальна підтримка)

Порівняння рівнів загальної самоефективності також не виявило достовірних відмінностей між групами ($M = 26.78$ для ВПО та $M = 26.30$ для мігрантів; $p = 0.725$). Самоефективність як інтегральна когнітивна конструкція відображає стійку віру індивіда у власну здатність справлятися з труднощами та мобілізувати зусилля у критичних ситуаціях. Стабільність цього показника в обох групах підтверджує, що вимушене переміщення, попри суттєвий *деструктивний вплив, не руйнує базове ядро особистісної суверенності*, сформоване у преморбідний (довійський) період.

Подібна картина спостерігається і за показником сприйманої соціальної підтримки (MSPSS), де розбіжності між респондентами в Україні ($M = 5.00$) та за кордоном ($M = 4.67$) виявилися статистично незанчущими ($p = 0.329$). Обидві групи оцінюють рівень підтримки від найближчого оточення (сім'я, друзі, значущі інші) як помірно високий. Проте якісна природа цієї підтримки відрізняється: якщо ВПО в Україні спираються на безпосередні, «живі» контакти та спільність переживання поточної реальності, то мігранти за кордоном значною мірою компенсують дефіцит реального спілкування за

допомогою цифрових комунікацій, підтримуючи дистанційний зв'язок із близькими, які залишилися на батьківщині.

Інтерпретація статистично значущих розбіжностей

Найбільшу теоретичну та практичну цінність для нашого дослідження становлять показники, за якими було виявлено статистично достовірні розбіжності на високому рівні значущості ($p \leq 0.05$).

По-перше, було встановлено, що інтегральний рівень **життєстійкості (резильєнтності)** є достовірно вищим серед внутрішньо переміщених осіб, які залишилися в межах України ($M = 25.00$), порівняно з вимушеними мігрантами за кордоном ($M = 20.45$; $U = 427.0$; $p = 0.042$).

Візуалізація архітектури розподілу індивідуальних показників життєстійкості в обох групах наочно представлена за допомогою коробкових діаграм на рисунку 3.1.

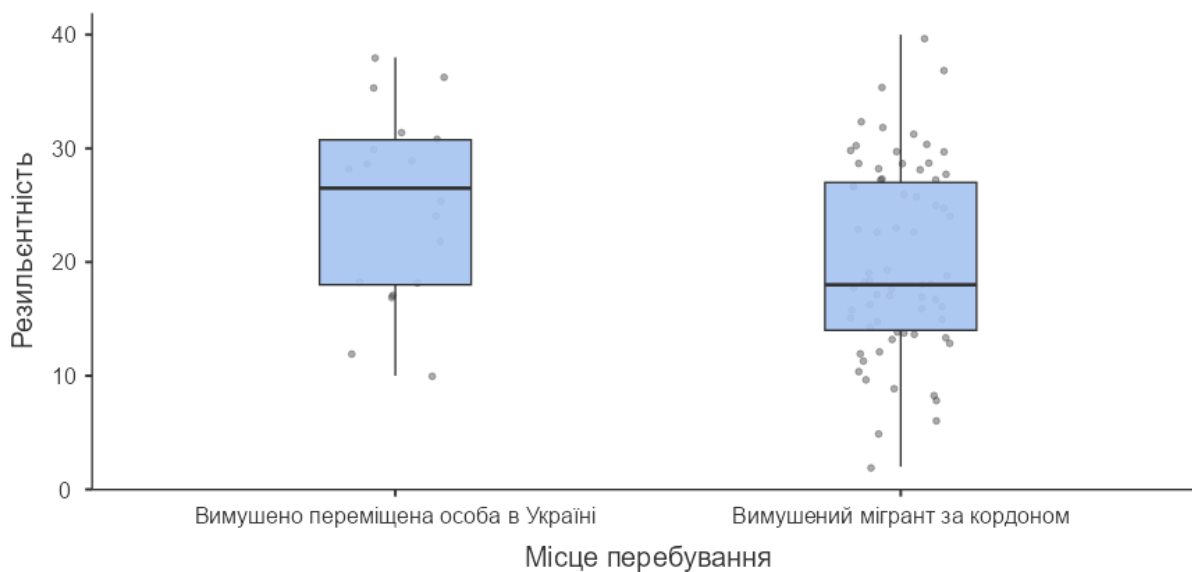


Рис.3.1. Коробкові діаграми по резильєнтності для досліджуваних, які знаходяться в Україні та за кордоном

Графічний аналіз рисунка 3.1 чітко демонструє виражений зсув медіанної лінії, а також вищу щільність індивідуальних значень (точок) у верхньому регістрі саме для експериментальної групи (ВПО в Україні). Це

виступає прямим емпіричним доказом того, що збереження безпосереднього зв'язку зі своєю країною, перебування у звичному соціокультурному, мовному та ментальному середовищі діє як потужний стабілізуючий чинник. ВПО мають прямий доступ до звичних та перевірених копінг-стратегій, відчувають неперервність власної ідентичності та соціального буття, що дозволяє їм ефективніше акумулювати внутрішні ресурси резильєнтності, попри перманентні загрози безпеці.

По-друге, аналогічна високозначуща закономірність була зафіксована за інтегральним показником **посттравматичного зростання (ПТЗ)** особистості ($U = 399.0$; $p = 0.020$). Досліджувані, які мігрували в межах України, виявляють суттєво вищий рівень особистісної трансформації та переосмислення життєвого досвіду після пережитої психотравми ($M = 58.06$), ніж респонденти, які виїхали за кордон ($M = 46.52$).

Характер розбіжностей та специфіка варіативності індивідуальних відповідей за даною шкалою відображені на рисунку 3.2.

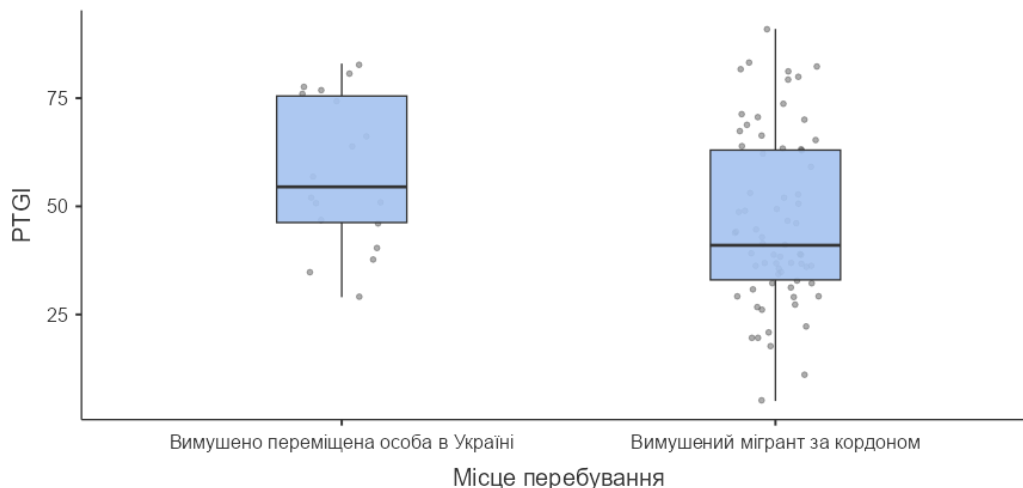


Рис.3.2 Коробкові діаграми по посттравматичному зростанні для досліджуваних, які знаходяться в Україні та за кордоном

Дані рисунка 3.2 ілюструють помітний розрив між інтерквартильними розмахами двох груп. Специфіка розподілу вказує на те, що процеси

конструктивної переробки травми відбуваються значно інтенсивніше у внутрішніх переселенців.

Отримані нами емпіричні закономірності повністю узгоджуються з класичними концепціями психології міграції та сучасними дослідженнями феномену «подвійної втрати» при вимушеній еміграції. Вийзд за кордон ставить перед людиною екстремальне за своєю складністю та ресурсомісткістю завдання — необхідність тотальної інокультурної адаптації, прискореного подолання мовного бар'єру, сприйняття чужих соціокультурних норм та занурення в абсолютно нову правову і побутову систему в амбівалентному статусі біженця або особи під захистом.

Цей паралельний, хронічний і виснажливий стрес акультурації поглинає майже весь доступний енергетичний та психологічний ресурс мігранта. Як наслідок, внутрішні адаптаційні опори виснажуються (що відбивається у нижчих показниках життестійкості), а процеси глибинного особистісного переосмислення та посттравматичного зростання тимчасово «заморожуються» або уповільнюються, оскільки психіка працює в режимі жорсткої економії сил задля базового виживання в чужому со середовищі.

Натомість внутрішньо переміщені особи в Україні, попри безпосередню близькість до воєнних загроз, позбавлені необхідності долати кризу культурної ідентичності. Вони активно залучаються до локальних процесів взаємодопомоги, волонтерського руху, відновлення життєдіяльності громад та спільного переживання історичної долі зі своїм етносом. Цей досвід солідарності та просоціальної активності виступає потужним каталізатором, який успішно трансформує перенесену колективну та індивідуальну травму війни в активне посттравматичне зростання, відкриваючи нові життєві перспективи та зміцнюючи життестійкість особистості.

3.2. Особливості психічного стану та ресурсів респондентів залежно від демографічних чинників

Подальший аналіз емпіричного матеріалу вимагає переходу від загальних тенденцій вибірки до більш диференційованого оцінювання її показників. У межах цього підрозділу аналітичний фокус спрямовано на виявлення специфіки психічного стану та ресурсного потенціалу вимушено переміщених осіб ($N = 88$) залежно від їхніх демографічних характеристик.

Для формування базового зрізу перед глибшим порівнянням було розраховано показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана) та міри мінливості (стандартне відхилення, мінімальні й максимальні значення) за всіма ключовими психодіагностичними шкалами (див. Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Первинні статистичні показники психічного дистресу, ресурсного забезпечення та посттравматичного зростання ВПО (N=88)

Психодіагностичні показники (шкали)	Середнє (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)
Депресія	18.2	18	7.18	2	34
Тривога	16.7	16	5.99	6	34
Стрес	18.9	18	7.68	2	36
Самоефективність	26.4	26	6.25	13	39
Соціальна підтримка	4.74	4.96	1.24	1.17	6.83
Життєстійкість	21.3	19	8.45	2	40
Посттравматичне зростання	48.8	45.5	19.5	5	91

Особливості прояву психічного дистресу за шкалами DASS-21

Перший Перший аналітичний блок присвячений оцінці негативних емоційних станів респондентів, що вимірювалися за допомогою трифакторної методики DASS-21 (Депресія, Тривога, Стрес). Відповідно до методологічних нормативів автора тесту, бали респондентів було приведено до стандартної шкали (шляхом помноження на 2) для зіставлення з клінічними інтервалами.

Аналіз середніх значень дозволив нам виявити нерівномірність деструктивного впливу міграційної кризи на різні сфери емоційної декомпенсації респондентів:

- **Показник суб'єктивної тривоги** виявився найбільш критичним у вибірці, продемонструвавши середнє значення $M=16.7$ ($SD=5.99$). Згідно з нормативними таблицями DASS, бали в діапазоні 15–19 кваліфікуються як **високий рівень тривожності**. Показник мінімуму ($Min=6$) свідчить, що в усій вибірці немає жодного респондента з абсолютною емоційною байдужістю чи повним спокоєм, тоді як максимальне значення ($Max=34$) сягає критичної межі надвисокої тривоги. Психологічний зміст такої тенденції полягає в тому, що тривога виступає базовим тлом життєдіяльності переселенців. Оскільки 80% опитаних перебувають за кордоном, їхній стан підживлюється хронічним страхом перед майбутнім, мовним бар'єром, загрозою втрати правового статусу чи фінансової стабільності, а також перманентним переживанням за долю родичів, які залишилися в Україні.
- **Показник депресії** зафіксовано на рівні $M=18.2$ ($SD=7.18$), що відповідає **помірному ступеню вираженості** (нормативний діапазон — 14–20 балів). Медіана ($Me=18.0$) практично збігається із середнім значенням, що вказує на симетричність та стабільність цього прояву у вибірці. Помірний депресивний фон свідчить про наявність симптомів апатії, втрати інтересу до колишньої діяльності, знецінення власних досягнень та суб'єктивного відчуття безперспективності, спричинених тривалим відривом від звичного соціокультурного коріння.
- **Показник хронічного стресу** має середнє значення $M=18.9$ ($SD=7.68$), що також класифікується як **помірний рівень** (норматив — 15–25 балів). Стрес у межах даної методики вимірює рівень неспецифічної реактивності: дратівливість, нетерплячість, труднощі з розслабленням та хронічне нервово напруження. Зважаючи на тривалість перебування в

евакуації, мова йде про перехід гострого стресу евакуації у фазу дистресу (за Г. Сельє) — етап виснаження, коли психіка функціонує в режимі постійної мобілізації без належної психоемоційної розрядки.

Стан ресурсного забезпечення особистості ВПО

Другий аналітичний блок охоплює оцінку ресурсів копіngu, які поділяються на внутрішні (когнітивно-особистісні) та зовнішні (соціально-середовищні).

- **Загальна самоєфективність** демонструє середнє значення $M=26.4$ ($SD=6.25$) при теоретичному максимумі шкали в 40 балів. Медіанне значення ($Me=26.0$) та відносно невелике стандартне відхилення вказують на те, що вибірка є монолітною у збереженні віри у власні сили. Навіть у кризових умовах ВПО утримують переконання, що вони здатні самотійно приймати рішення, опановувати нові навички (наприклад, вивчення іноземної мови, працевлаштування) та долати повсякденні перешкоди. Самоєфективність у даному контексті виступає потужним раціональним ядром, яке не дозволяє депресивним тенденціям повністю паралізувати вольову сферу особистості.
- **Сприймана соціальна підтримка** зафіксована на середньому рівні — $M=4.74$ ($SD=1.24$) за 7-бальною шкалою. Показник медіани ($Me=4.96$) зміщений у бік вищих значень, що підкреслює вагомість цього зовнішнього ресурсу. Респонденти відчують, що навколо них є люди (сім'я, друзі, волонтери чи приймаючі громади), готові прийти на допомогу. Проте наявність мінімальних відповідей на рівні $Min=1.17$ ілюструє феномен «соціальної ізоляції» окремих індивідів, які через вимушений переїзд повністю втратили колишні соціальні зв'язки та не змогли побудувати нові мережі підтримки за кордоном.
- **Життєстійкість** виявилася найбільш суперечливим та неоднорідним показником серед усіх досліджуваних ресурсів. При середньому балі $M=21.3$ ми спостерігаємо надзвичайно високе стандартне відхилення — $SD=8.45$, а загальний розкид відповідей охоплює практично весь можливий діапазон тесту: від абсолютного мінімуму $Min=2$ до абсолютного максимуму $Max=40$.

Така колосальна варіативність свідчить про глибоку поляризацію вибірки за критерієм життєстійкості. Групу респондентів не можна назвати однорідною: вона чітко розпадається на два протилежні полюси. Перший полюс (низькі бали) — це особи з психологічним виснаженням («вигоранням» адаптаційного потенціалу), чий внутрішній захисний механізм зламався під тривалим тиском дистресу. Другий полюс (високі бали) — це резильєнтні особистості, які, попри війну та переміщення, зберегли високу здатність до психологічного самовідновлення.

Первинний аналіз посттравматичного зростання (ПТЗ)

Включення до загального первинного аналізу інтегрального показника **посттравматичного зростання (PTG)** дозволило зафіксувати його середнє значення на рівні $M=48.8$ ($SD=19.50$). Цей показник є медіанним відносно теоретичного максимуму методики, що вказує на помірну інтенсивність позитивних особистісних трансформацій у респондентів після пережитої психотравми війни.

Як і у випадку з життєстійкістю, показник стандартного відхилення ПТЗ ($SD=19.50$) та екстремуми ($Min=5$; $Max=91$) демонструють виражену індивідуальну траєкторію переживання травми. Для частини респондентів травмуючий досвід залишився суто руйнівним фактором (низькі бали ПТЗ), тоді як для інших він став каталізатором кардинальної переоцінки життєвих цінностей, відкриття нових життєвих перспектив та зміцнення власного духовного потенціалу (бали понад 80).

Таким чином, проведений дескриптивний аналіз дозволив виявити специфічну архітектуру психічного стану вимушено переміщених осіб. З одного боку, вибірка перебуває в зоні вираженого психічного дистресу, де домінує висока суб'єктивна тривога та помірні депресивно-стресові стани. З іншого боку, руйнівний вплив дистресу компенсується стабільною когнітивною вірою у власну самоєфективність та опорою на зовнішню соціальну підтримку.

Головним дестабілізуючим чинником виступає дефіцитарність та неоднорідність життєстійкості респондентів. Саме це напружене поле взаємодії, де високий рівень травматизації зіштовхується з різною мірою

ресурсного забезпечення, створює психологічні передумови для розгортання процесів посттравматичного зростання. Визначення того, які саме з цих ресурсів (внутрішні чи зовнішні) відіграють вирішальну роль у запуску та підтримці ПТЗ, вимагає детального кореляційного аналізу, що буде здійснено у наступному підрозділі.

Порівняльний аналіз показників дистресу та ресурсів у чоловіків та жінок

Для того, щоб перевірити, чи відрізняються показники емоційного стану та психологічних ресурсів залежно від статі респондентів, ми використали *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Середні значення для чоловіків ($N=26$) та жінок ($N=62$), а також рівень статистичної значущості відмінностей (p) представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняння показників дистресу та ресурсів у групах чоловіків та жінок

Психологічні шкали	Чоловіки: (M)	Чоловіки: (SD)	Жінки: (M)	Жінки: (SD)	Значення <i>t</i> - критерію	Рівень значущості (p)
Життестійкість	21.62	9.77	21.19	7.92	0.212	0.832
Депресія	17.46	7.81	18.48	6.94	-0.607	0.545
Тривога	17.23	6.81	16.48	5.65	0.532	0.596
Стрес	18.08	9.29	19.26	6.95	-0.656	0.513
Самоефективність	26.77	6.99	26.18	5.97	0.403	0.688
Соціальна підтримка	4.32	1.43	4.92	1.12	-2.122	0.037

Примітка: * — статистично значущі розбіжності при $p \leq 0.05$.

Статистичний аналіз показав, що за більшістю шкал чоловіки та жінки у нашій вибірці мають майже однакові результати. Зокрема, не виявлено жодних суттєвих відмінностей за рівнями депресії ($p=0.545$), тривоги ($p=0.596$), хронічного стресу ($p=0.513$), життестійкості ($p=0.832$) та самоефективності ($p=0.688$). В обох групах рівень тривоги залишається високим, а депресії та стресу — помірним.

Це свідчить про те, що війна та вимушений переїзд впливають на людей однаково деструктивно, незалежно від того, чоловік це чи жінка. Спільні труднощі (втрата дому, адаптація в новій країні чи місті, переживання за майбутнє) викликають схожі емоційні реакції в усіх респондентів. Віра у власні сили (самоефективність) у чоловіків та жінок також збереглася на приблизно однаковому, помірно високому рівні.

Єдиний показник, де ми виявили реальну і статистично доведену різницю — це сприймана соціальна підтримка (MSPSS, $p=0.037$). У жінок середній бал є помітно вищим ($M=4.92$), ніж у чоловіків ($M=4.32$).

З погляду психології це можна пояснити тим, що жінки традиційно є більш відкритими до інтерперсональної комунікації та експресії емоцій. Вони частіше діляться своїми переживаннями з близькими, шукають допомоги у друзів, знайомих чи волонтерських організацій. Завдяки цьому вони суб'єктивно сильніше відчують, що не самі у своїй біді. В свою чергу, чоловіки частіше переживають кризу «в собі». Через соціальні стереотипи (ідею про те, що «чоловік має бути сильним і не скаржитися»), вони рідше просять про психологічну чи емоційну підтримку. Крім того, чоловіки-ВПО часто гостріше переживають втрату своєї роботи чи статусу, що змушує їх закриватися від оточення.

Інтеркореляційний аналіз соціально-економічних чинників та психологічних показників ВПО

Задля цілісного розуміння архітекτονіки адаптаційного потенціалу ВПО нами було введено кореляційний аналіз за критерієм r -Пірсона. У межах аналізу було об'єднано суб'єктивні оцінки життєвих ресурсів респондентів (фінансовий стан, фізичне здоров'я, задоволеність життям після переміщення) та показники клінічних і особистісних шкал. Результати інтеркореляційного аналізу представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Матриця інтеркореляцій соціально-економічних чинників та психологічних показників вибірки ВПО

Correlation Matrix									
	Фінансовий стан	Задоволеність життям	Здоров'я	Депресія	Тривога	Стрес	CD-RISC-10	GSE	MSPSS
Фінансовий стан	—								
Задоволеність життям	0.666***	—							
Здоров'я	0.225*	0.290**	—						
Депресія	-0.385***	-0.465***	-0.377***	—					
Тривога	-0.517***	-0.595***	-0.347***	0.790***	—				
Стрес	-0.450***	-0.542***	-0.353***	0.874***	0.802***	—			
CD-RISC-10	0.376***	0.337**	0.122	-0.457***	-0.359***	-0.490***	—		
GSE	0.428***	0.459***	0.224*	-0.546***	-0.488***	-0.579***	0.582***	—	
MSPSS	0.319**	0.299**	0.102	-0.256*	-0.401***	-0.282**	0.077	0.287**	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Аналіз отриманих матричних даних дозволив виявити низку стійких і статистично значущих закономірностей. Зокрема, суб'єктивна оцінка фінансового стану виявила виражений зворотний зв'язок із рівнем тривоги ($r = -0.517$, при $p < 0.001$) та загального стресу ($r = -0.450$, при $p < 0.001$). Це емпірично підтверджує, що матеріальна стабільність виступає базовим чинником безпеки для вимушених переселенців, суттєво знижуючи загальний емоційний дистрес. Крім того, фінансовий ресурс очікувано виявився найтісніше пов'язаним із загальною задоволеністю життям після переміщення ($r = 0.666$, при $p < 0.001$).

Суб'єктивне фізичне здоров'я респондентів також демонструє помірний, але стійкий зворотний зв'язок із депресивними проявами ($r = -0.377$, при $p < 0.001$) та хронічним стресом ($r = -0.353$, при $p < 0.001$), що ілюструє соматопсихічну єдність в умовах тривалого адаптаційного синдрому.

Особливу роль у структурі психологічного благополуччя відіграє показник сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS). Дана змінна виявила високу ефективність у зниженні тривожності респондентів ($r = -0.401$, при $p < 0.001$) та виступила надійним чинником підкріплення особистісної самоефективності ($r = 0.287$, при $p < 0.01$).

Окрему увагу привертає взаємодія внутрішніх психологічних ресурсів із компонентами дистресу. Встановлено потужний інтеркореляційний зв'язок між життестійкістю (CD-RISC-10) та загальною самоефективністю (GSE) ($r = 0.582$, при $p < 0.001$), що свідчить про їхній синергетичний ефект. Обидва конструкти демонструють найсильніші негативні кореляції з показниками депресії ($r = -0.457$ та $r = -0.546$ відповідно) та хронічного стресу ($r = -0.490$ та $r = -0.579$ відповідно, при $p < 0.001$).

Отримані дані переконливо доводять, що розвинені внутрішні копінг-ресурси (віра у власні сили та психологічна пружність) виступають головними внутрішніми демпферами емоційної декомпенсації. Вони захищають психіку ВПО від руйнівного впливу міграційної кризи значно ефективніше, ніж зовнішні матеріально-побутові зручності. Наявність такого сильного внутрішнього ресурсного ядра створює фундаментальні передумови не лише для успішного подолання наслідків травми, а й для можливої позитивної трансформації особистості, аналіз якої буде детально представлений у наступному підрозділі дослідження.

Особливості психологічного стану та адаптаційних ресурсів ВПО залежно від відчуття приналежності до місцевої спільноти

Задля глибшого розуміння соціально-психологічних механізмів адаптації ВПО, нами було проаналізовано показники психічного дистресу та особистісних ресурсів респондентів залежно від рівня їхньої суб'єктивної інтегрованості в нове середовище. Розподіл дескриптивних статистик (середніх значень та стандартних відхилень) відповідно до оцінки відчуття приналежності до місцевої спільноти представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники дистресу та психологічних ресурсів ВПО із різним рівнем відчуття приналежності до спільноти

Психологічні показники (шкали)	Група «Так» (Є відчуття приналежності; N=31)	Група «Скоріше так» (Часткова інтеграція; N=33)	Група «Ні» (Дефіцит приналежності; N=23)
Депресія	16.30 (7.71)	17.50 (5.68)	21.60 (7.51)
Тривога	15.40 (5.85)	15.60 (5.11)	20.20 (6.29)
Стрес	16.70 (7.56)	18.20 (6.74)	23.00 (8.00)
Самоефективність	28.30 (6.48)	26.30 (5.39)	24.00 (6.60)
Резильєнтність	22.50 (8.26)	22.20 (8.67)	18.60 (8.20)
Соціальна підтримка (MSPSS)	4.93 (1.22)	4.85 (1.14)	4.31 (1.37)

Примітка: у таблиці наведено значення у форматі $M(SD)$.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити чітку, лінійну й психологічно обґрунтовану закономірність ерозії адаптаційного потенціалу в разі соціальної дезадаптації.

У респондентів, які чітко відчують себе частиною нової громади (група «Так»), зафіксовано найменш виражені прояви психоемоційного напруження, де показники депресії (16.30) та тривоги (15.40) перебувають у межах відносного плато. Наочним підтвердженням цього виступає рівень хронічного стресу, який у групі інтегрованих осіб є мінімальним (16.70). Візуалізацію розподілу цього показника, що демонструє чітку тенденцію до зростання емоційної декомпенсації в міру соціальної ізоляції, представлено за допомогою коробчастої діаграми розмаху (див. Рис. 3.4).

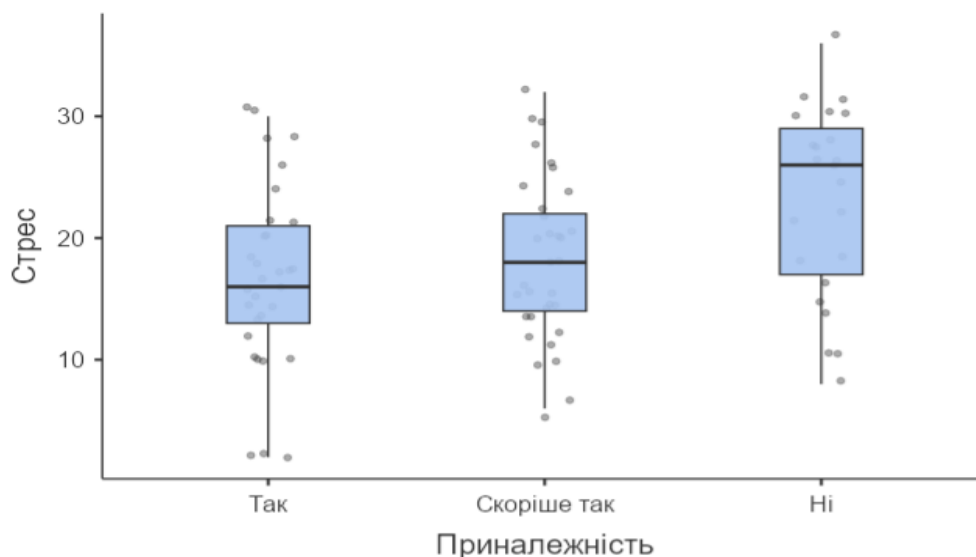


Рис. 3.4. Розподіл рівнів загального стресу у групах з різним ступенем приналежності.

На противагу їм, респонденті, які гостро відчують відсутність приналежності до місцевої спільноти (група «Ні»), демонструють ознаки глибокої психічної декомпенсації, де стрес досягає пікової позначки у 23.00 бали. Подібний спалах симптоматики дистресу відбувається на тлі вираженого виснаження внутрішніх копінг-ресурсів особистості. Зокрема, рівень самоєфективності стрімко знижується з 28.30 (у групі «Так») до мінімальних 24.00 балів (у групі «Ні»), що вказує на втрату віри у власну спроможність контролювати життєві обставини (див. Рис. 3.5).

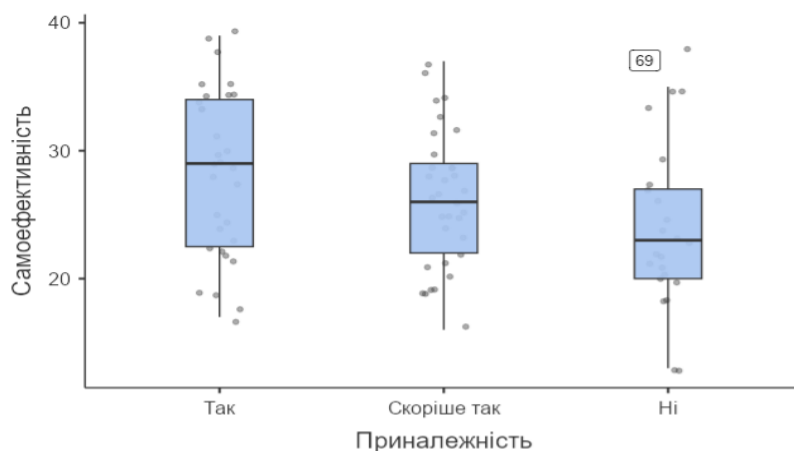


Рис. 3.5. Стан особистісної самоєфективності залежно від інтегрованості в громаду.

Отримані результати дозволяють констатувати, що дефіцит соціальної приналежності діє як руйнівний каталізатор. Він не просто посилює клінічний дистрес (депресію та тривогу), а й блокує внутрішні психологічні опори індивіда (самоефективність та життєстійкість), паралізуючи природні механізми адаптації. Наявність або відсутність почуття спільності виступає тим соціально-психологічним модератором, який визначає, чи піде шлях особистості після травми міграції по вектору хронізації дистресу, чи трансформується у внутрішнє зростання. Останній аспект — потенціал внутрішніх ресурсів запускати процеси позитивних змін — вимагає окремого ізольованого аналізу, який і виступить предметом вивчення у наступному підрозділі роботи.

Порівняльний аналіз показників дистресу та ресурсів за віковим критерієм

Для виявлення особливостей емоційного стану та психологічних ресурсів респондентів різних вікових категорій нами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). У зв'язку з недостатньою кількістю спостережень у групі респондентів віком понад 65 років ($N=1$), цю категорію було виключено з аналізу задля збереження математичної точності розрахунків.

Основні результати порівняння шкал представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для вікових груп

Психологічні шкали	Значення критерію (F)	Ступені свободи ($df1, df2$)	Рівень значущості (p)	Чи є відмінність?
Депресія	3.41	4; 82	0.012	Так (значуща)
Тривога	4.37	4; 82	0.003	Так (висока)
Стрес	4.77	4; 82	0.002	Так (висока)
CD-RISC-10	4.79	4; 82	0.002	Так (висока)
GSE	3.17	4; 82	0.018	Так (значуща)
MSPSS	1.15	4; 82	0.341	Ні

Задля детальнішого аналізу характеру розподілу балів всередині кожної вікової когорти розглянемо розраховані дескриптивні статистики. Для забезпечення компактності та зручності сприйняття даних, середні значення (M) та їхні стандартні відхилення (SD) інтегровані в межах однієї комірки, де показник SD наведено у дужках (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Середні бали за шкалами у респондентів різних вікових категорій

Вікові групи	Депресія	Тривога	Стрес	Життєстійкість	Самоефективність
18–25 років (N=16)	13.75 (6.92)	12.63 (3.98)	14.38 (6.21)	26.50 (6.62)	29.69 (6.15)
26–35 років (N=15)	18.53 (6.44)	16.67 (4.05)	20.00 (7.89)	23.27 (8.22)	26.33 (6.31)
36–45 років (N=25)	17.76 (5.84)	16.00 (5.07)	17.44 (6.82)	21.40 (7.21)	26.44 (5.55)
46–55 років (N=23)	19.13 (8.29)	19.13 (7.77)	20.26 (7.85)	19.70 (9.28)	26.17 (6.87)
56–65 років (N=8)	24.25 (5.18)	20.75 (4.53)	27.00 (5.76)	12.50 (6.07)	20.50 (2.00)

Примітка: поза дужками зазначено середнє арифметичне значення (M), у дужках — стандартне відхилення (SD).

Результати проведеного аналізу показують, що віковий чинник суттєво впливає на характер переживання кризи, зумовленої війною та вимушеним переміщенням. Оцінюючи отримані дані, можна зробити висновок про наявність чіткої тенденції: чим старшими є респонденти, тим вищим у них є рівень емоційного напруження і тим швидше виснажуються їхні внутрішні ресурси.

Нами було виявлено значущі відмінності у показниках психологічного дистресу між різними віковими групами. Варто зауважити, що наймолодша категорія респондентів (18–25 років) демонструє найнижчі рівні депресії (13.75), тривожності (12.63) та стресу (14.38). Водночас у старшій групі (56–65 років) ці показники стрімко зростають і досягають пікових значень, де

рівень депресії піднімається до 24.25, а хронічного стресу — до помітних 27.00 балів. Окрему увагу в дослідженні привертає стан внутрішніх захисних сил особистості. Ми можемо констатувати той факт, що рівні життєстійкості та самоефективності мають зворотну залежність від віку респондентів. Якщо молодь (18–25 років) має найвищі показники віри у власні сили (29.69) та життєстійкості (26.50), то у групі 56–65 років ці ресурси суттєво знижуються (самоефективність — 20.50, а життєстійкість падає більш ніж удвічі — до 12.50).

З погляду наукової психологічної інтерпретації, виявлені розбіжності піддаються логічному теоретичному обґрунтуванню. Представники молодого віку (18–25 років) володіють вищою когнітивною гнучкістю, мобільністю та меншою ригідністю поведінкових патернів. Вони виявляють здатність інтегрувати досвід вимушеного переміщення у власну життєву перспективу, сприймаючи кризу як новий, хоч і деструктивний, етап соціалізації та розширення можливостей, що дозволяє їм зберігати високу самоефективність.

Натомість для осіб віком 56–65 років ситуація війни та втрати колишнього трибу життя набуває ознак психологічної катастрофи. Руйнація життєвого світу, звичного соціального контексту та матеріального базису, які цілеспрямовано вибудовувалися впродовж усього дорослого життя, сприймається цією групою як безповоротна втрата стабільності. У цьому віковому періоді необхідність починати процес адаптації та професійної чи соціальної самореалізації «з нуля» провокує глибоку екзистенційну кризу, що веде до девальвації внутрішніх ресурсів та хронізації психологічного дистресу.

На завершення варто зауважити, що єдиним параметром, який не продемонстрував статистично значущих відмінностей між групами, виявився рівень сприйманої соціальної підтримки ($p=0.341$). Це дозволяє зробити висновок, що незалежно від вікового етапу, респонденти суб'єктивно оцінюють допомогу від мікросоціального оточення (родини, друзів) на відносно стабільному, помірному рівні.

3.3. Взаємозв'язок психологічних ресурсів та посттравматичного зростання особистості вимушених мігрантів

Наступним завданням нашого дослідження виступив аналіз особливостей посттравматичного зростання (ПТЗ) у вимушено переміщених осіб, а також визначення ролі внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів у фасилітації цього процесу.

На першому етапі було здійснено аналіз загального рівня вираженості посттравматичного зростання для всієї досліджуваної вибірки ($N = 87$) за допомогою методів описової статистики. Розрахунок первинних дескрипторів дозволив встановити, що інтегральний показник ПТЗ по вибірці становить $M = 48.9$ (при $SD = 19.6$ та медіані $Me = 46$). Отримане середнє значення свідчить про помірну (середню) вираженість процесів позитивних особистісних змін у респондентів. Водночас широкий діапазон індивідуальних відповідей (від $Min = 5$ до $Max = 91$) вказує на значну гетерогенність вибірки та високу варіативність стратегій осмислення травматичного досвіду війни — від повної відсутності ознак зростання до глибокої трансформації ціннісно-сміслової сфери.

Для розкриття внутрішньої структури ПТЗ було також проаналізовано окремі субшкали опитувальника ПТЗ (див. Табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

Дескриптивні показники субшкал посттравматичного зростання вимушених мігрантів ($N = 87$)

Статистичні показники	Загальний балл (PTG)	Стосунки з іншими	Нові можливості	Особиста сила	Духовні зміни	Цінування життя
Mean	48.9	16.4	11.5	9.71	3.67	7.64
Median	46	15	10	9	3	7
Std. deviation	19.6	6.97	5.32	4.79	2.27	3.92
Minimum	5	2	2	0	0	0
Maximum	91	33	25	20	9	15

Аналіз структурних компонентів ПТЗ (Табл. 3.7) дозволяє констатувати, що трансформаційні процеси у вимушених мігрантів протікають нерівномірно. Найбільш виражені позитивні зміни фіксуються за напрямками «Цінування життя» ($M = 7.64$, $SD = 3.92$) та «Особиста сила» ($M = 9.71$, $SD = 4.79$), що вказує на переоцінку респондентами своїх життєвих пріоритетів та розвиток відчуття власної автономії, спроможності долати життєві негаразди. Помірні показники виявлено за шкалами «Стосунки з іншими» ($M = 16.4$, $SD = 6.97$) та «Нові можливості» ($M = 11.5$, $SD = 5.32$), що свідчить про поступову перебудову соціальних зв'язків та пошук нових життєвих шляхів в умовах міграції. Найменш динамічною виявилася сфера «Духовних змін» ($M = 3.67$, $SD = 2.27$), що може пояснюватися триваючим станом хронічного стресу, який дещо уповільнює глибоку екзистенційну інтеграцію травматичного досвіду.

На другому етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (r_s) для виявлення взаємозв'язків між показниками посттравматичного зростання та внутрішніми й зовнішніми психологічними ресурсами вимушених мігрантів (Табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Коефіцієнти кореляції Спірмена між компонентами ПТЗ та психологічними ресурсами ($N = 87$)

Змінні	Загальний балл ПТЗ (PTG)	Стосунки з іншими	Нові можливості	Особиста сила	Духовні зміни	Цінування життя
CD-RISC-10	0.433*	0.382*	0.383*	0.362*	0.186	0.363*
GSE	0.274*	0.08	0.307**	0.265*	0.299**	0.208
MSPSS	0.18	0.161	0.14	0.188	0.250*	0.133

Примітка: *— $p < .05$; ** — $p < .01$; *** — $p < .001$.

За результатами кореляційного аналізу нами було встановлено, що найбільш потужним внутрішнім ресурсом посттравматичного зростання вимушених мігрантів виступає резильєнтність. Виявлено помірний позитивний зв'язок високого рівня статистичної значущості між загальним індексом ПТЗ та резильєнтністю ($r_s = 0.433$, $p < .001$). Життєстійкість респондентів тісно пов'язана з покращенням стосунків з іншими ($r_s = 0.382$),

баченням нових життєвих перспектив ($r_s = 0.383$), відчуттям особистої сили ($r_s = 0.362$) та глибшим цінуванням життя ($r_s = 0.363$). Це доводить, що здатність до гнучкого відновлення та психологічна пружність є базовою передумовою для конструктивної трансформації пережитої міграційної травми.

Показник самоефективності демонструє слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок із загальним ПТЗ ($r_s = 0.274$, $p < .05$). При цьому віра у власну спроможність діяти ефективно в нових умовах безпосередньо корелює з відкриттям нових можливостей ($r_s = 0.307$, $p < .01$), усвідомленням особистої сили ($r_s = 0.265$, $p < .05$) та, що важливо, з духовними змінами особистості ($r_s = 0.299$, $p < .01$).

Особливий інтерес викликає аналіз зовнішнього ресурсу — сприйманої соціальної підтримки (MSPSS). Незважаючи на відсутність статистично значущого зв'язку із загальним інтегральним балом ПТЗ ($r_s = 0.180$, $p > .05$), соціальна підтримка виявилася значуще пов'язаною із субшкалою «Духовні зміни» ($r_s = 0.250$, $p < .05$). Отриманий результат дозволяє припустити, що наявність надійного соціального оточення та підтримки з боку сім'ї та друзів виступає фасилітатором саме екзистенційного переосмислення досвіду, створюючи безпечний мікросоціум для філософської переоцінки буття вимушеними мігрантами.

На завершальному етапі дослідження, з метою визначення цілісного, системного внеску досліджуваних психологічних ресурсів у варіативність показників посттравматичного зростання вимушених мігрантів, було застосовано метод множинного лінійного регресійного аналізу. В ролі залежної змінної виступив загальний індекс ПТЗ (PTGI), а в ролі незалежних змінних (предикторів) — загальні бали резильєнтності, самоефективності та сприйманої соціальної підтримки (Табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

Параметри лінійної регресійної моделі для залежної змінної «Посттравматичне зростання» ($N = 87$)

Предиктори	Нестандартизований B	Стандартна помилка (SE)	Критерій t	Рівень значущості (p)	Стандартизований коефіцієнт β
(Intercept)	17.945	10.008	1.793	0.077	—
CD-RISC-10	0.84	0.285	2.942	0.004	0.363
GSE	0.132	0.401	0.33	0.742	0.042
MSPSS	2.008	1.65	1.217	0.227	0.127

Примітка: коефіцієнт множинної кореляції $R = 0.421$; коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.177$; $p = 0.004$.

Розрахунок параметрів моделі (Табл. 3.8) показав, що коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0.177$, що свідчить про спроможність побудованого комплексу психологічних ресурсів на 17.7% пояснювати загальну дисперсію показника посттравматичного зростання вимушених мігрантів. Для психологічних досліджень особистісних трансформацій у кризових умовах воєнного часу зазначений показник є абсолютно адекватним і демонструє статистично значущий ефект предикції ($p = 0.004$).

Детальний аналіз внеску окремих компонентів дозволив встановити, що єдиним самостійним статистично значущим предиктором ПТЗ у спільній моделі виступає резильєнтність особистості ($B = 0.840$, $\beta = 0.363$, $t = 2.942$ при $p = 0.004$). Показники самоефективності ($p = 0.742$) та сприйманої соціальної підтримки ($p = 0.227$) в межах спільної математичної моделі втрачають свою самостійну прогностичну значущість.

Зважаючи на те, що саме психологічна пружність виявилася ключовим чинником, який безпосередньо прогнозує та підтримує процеси позитивних особистісних змін, для наочної візуалізації геометрії цього зв'язку було побудовано лінійну діаграму розсіювання (Рис. 3.6).

Посттравматичне зростання (PTG)

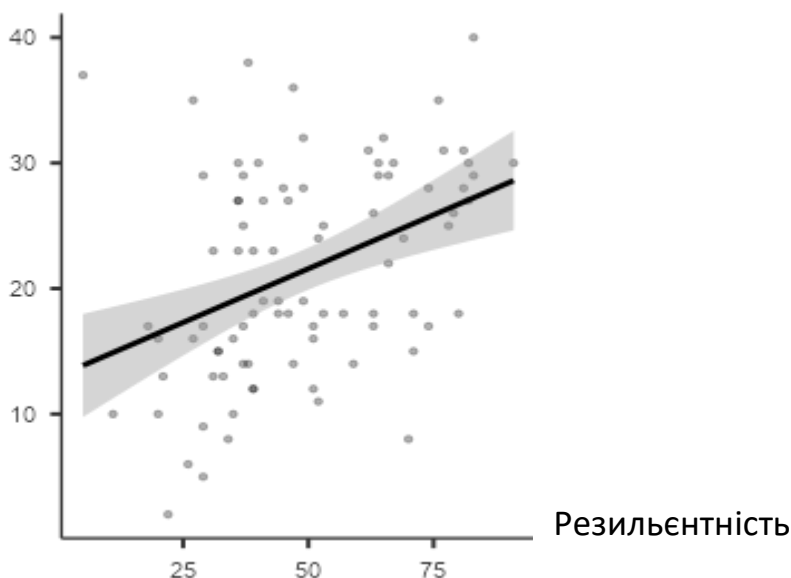


Рис. 3.6. Діаграма розсіювання із лінією тренду для взаємозв'язку резильєнтності та загального показника ПТЗ мігрантів (N=87)

Візуальний аналіз діаграми розсіювання (Рис. 3.6) чітко демонструє характер розподілу вибірки: координати респондентів утворюють витягнуту по діагоналі хмару точок. Накладена лінія регресійного тренду має чітко виражений позитивний нахил, що унаочнює пряму лінійну залежність: зі зростанням індексу резильєнтності вимушених мігрантів спостерігається пропорційне і закономірне підвищення рівнів їхнього посттравматичного зростання.

Отримані емпіричні дані дозволяють сформулювати важливий теоретико-прикладний висновок: незважаючи на те, що зовнішня підтримка оточення та когнітивна віра у власну ефективність відіграють позитивну роль у життєдіяльності мігрантів, ключовим внутрішнім ядром та «рушійною силою» конструктивної інтеграції травматичного досвіду війни виступає саме резильєнтність. Психологічна пружність, гнучкість копінг-поведінки та здатність акумулювати внутрішні сили перед обличчям деструктивних обставин виступають базовим медіатором, який інтегрує інші ресурси та безпосередньо трансформує стрес війни у посттравматичний розвиток особистості.

3.4. Практичні рекомендації щодо підтримки ресурсних станів переселенців

Емпіричні результати нашого дослідження, що продемонстрували складну архітектуру взаємозв'язку між рівнями дистресу, копінг-ресурсами та середовищною адаптацією ВПО, вимагають розробки прикладного інструментарію для фахівців допоміжних професій (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників) [16, с. 82]. Специфікою пропонованого комплексу рекомендацій є його спрямованість на конкретні «мішені» психокорекційного впливу, які було математично верифіковано в межах нашої вибірки.

Оскільки в роботі було доведено, що дефіцит почуття спільності виступає деструктивним каталізатором емоційної декомпенсації, а внутрішній ресурсний комплекс (резильєнтність та самоефективність, що мають синергетичний зв'язок $r = 0.582$, $p < 0.001$) виконує роль головного внутрішнього щита, психосоціальна допомога має бути чітко структурованою. Для систематизації прикладних інтервенцій нами було розроблено цільову матрицю, яка пов'язує емпіричні маркери дослідження із конкретними терапевтичними методами (Табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

Спрямованість практичних психологічних інтервенцій відповідно до емпіричних результатів дослідження

Математично доведена мішень дослідження	Вектор психологічної допомоги	Пропоновані методи та інструменти
Синергетичне ядро: Резильєнтність + Самоефективність ($r = 0.582^{***}$) ⬇ Зниження депресії ($r = -0.457^{***}$) та стресу ($r = -0.579^{***}$)	Реструктуризація когнітивної оцінки кризи, подолання депресивної тріади, повернення почуття особистої агентності [40, р. 112].	• КІТ-модель «ABCDE» М. Селігмана [22, с. 156] • Протокол мікропланування «S.M.A.R.T.-копінг»

Антитривожний буфер: Соціальна підтримка (MSPSS) ↓ Зниження тривожності ($r = -0.401^{***}$)	Стабілізація психосоматичного балансу, ліквідація вегетативної напруги, купірування румінацій [24, с. 18].	• Методика аутогенного тренування за Шульцом [67, с. 102] • Техніка деескалації тривоги «5-4-3-2-1» [68, с. 45]
Вектор трансформації: Резильєнтність як єдиний предиктор ПТЗ ($\beta = 0.363^{**}$) ↓ Розвиток «Особистої сили» ($M = 9.71$)	Актуалізація прихованих адаптивних сил, екзистенційний пошук нових життєвих сенсів, духовна інтеграція досвіду. [7, с. 89; 17, с. 64].	• Логотерапевтичний метод Сократівського діалогу [8, с. 112] • Техніка смислового мапування «Мій ресурсний потенціал» [20, р. 145]
Соціальний модератор: Інтеграція в нову громаду ↓ Мінімізація дистресу до плато (16.30; 15.40; 16.70)	Попередження маргіналізації та самоізоляції, відновлення мережі соціальних контактів ВПО.	• Програми інтерактивного менторства «Пліч-о-пліч» • Створення партисипативних платформ у ТГ [25, р. 112]

Напрямок 1. Психокорекція та зміцнення внутрішнього ресурсного ядра особистості

Даний блок орієнтований на активацію взаємодії життєстійкості та віри у власні сили респондентів, що, за нашими даними, безпосередньо блокує хронізацію депресивних станів та реакцій на хронічний стрес.

Когнітивно-поведінковий протокол «ABCDE» (модифікація для умов вимушеної міграції):

Обґрунтування: Націлений на руйнування когнітивної схеми «безпорадності» та депресивного сприйняття реальності, описаних у працях М. Селігмана [22, с. 156].

Зміст інтервенції: У процесі індивідуальної роботи психолог допомагає ВПО розібрати стресову подію за схемою: **A** (*Adversity* — об'єктивна трудність релокації), **B** (*Belief* — деструктивне переконання: «я нічого не вирішую»), **C** (*Consequences* — емоційні наслідки: депресія, апатія). На етапі **D** (*Disputation*) відбувається раціональне заперечення безпорадності через пошук фактів, де переселенець виявив автономію, що веде до етапу **E** (*Energization*) — відновлення енергії та самоефективності.

Техніка прикладного цілепокладання «S.M.A.R.T.-копінг»:

Обґрунтування: Підвищення самоефективності особистості через повернення контролю над мікропростором життєдіяльності [14, р. 78; 40, р. 112].

Зміст інтервенції: Переселенцю, який перебуває в стані дезорієнтації, пропонується повністю відмовитися від довгострокового планування, яке в умовах війни є джерелом стресу, і сфокусуватися на плануванні 24-годинного або тижневого інтервалу. Завдання мають формуватися за критеріями конкретності та досяжності (наприклад, «завтра о 10:00 я відвідаю ЦНАП для з'ясування одного питання»). Успішне виконання мікрозавдань поступово регенерує базове почуття самоефективності (GSE).

Напрямок 2. Протокол соматичної та когнітивної деескалації тривожності

Спрямований на компенсацію високих рівнів тривоги. Оскільки соціальна підтримка (MSPSS) виступає вагомим антитривожним чинником ($r = -0.401$), дані методи доцільно поширювати через групові форми роботи, шелтери та інформаційні буклети психосоціальних служб.

Аутогенне тренування за І. Шульцом (адаптований релаксаційний варіант):

Обґрунтування: Пряме зниження симптомів вегетативного напруження, викликаного хронічним стресом війни [67, с. 102].

Зміст інтервенції: Клієнтів навчають базовим формулам самонавіювання, орієнтованим на відчуття ваги та тепла в кінцівках, спокою в ділянці сонячного сплетіння та прохолоди в ділянці чола. Регулярна 10-хвилинна практика дозволяє стабілізувати роботу парасимпатичної нервової системи, знижуючи рівень генералізованої тривожності.

Техніка полісенсорного заземлення «5-4-3-2-1»:

Обґрунтування: Швидка зупинка когнітивної катастрофізації та панічних проявів в умовах невизначеності, рекомендована протоколами ВООЗ [68, с. 45].

Зміст інтервенції: Під час нападу гострої тривоги респонденту пропонується задіяти всі аналізатори сприйняття: знайти поглядом 5 конкретних предметів у кімнаті, доторкнутися до 4 різних текстур (одяг, стіл, холодна стіна), почути 3 ізольовані звуки, відчути 2 запахи та усвідомити 1 смаковий рецептор. Це повертає фокус психіки з внутрішніх страхів у зовнішню реальність («тут-і-тепер»).

Напрямок 3. Фасилітація посттравматичного зростання та духовного оновлення

Спирається на регресійну модель нашого дослідження, яка визначила резильєнтність ядром позитивних особистісних змін, що узгоджується з концепціями ПТЗ [18, с. 220].

Метод Сократівського діалогу в контексті логотерапії В. Франкла:

Обґрунтування: Стимулювання субшкали «Духовні зміни» та пошуку нових сенсів життя після пережитих втрат [8, с. 112].

Зміст інтервенції: У процесі групової дискусії психолог використовує систему цілеспрямованих запитань, які не дають готових відповідей, але спонукають респондентів до рефлексії: «Чому цей складний досвід навчив вас

у контексті ставлення до життя?», «Що у вашій ціннісній сфері виявилось сильнішим за руйнування?». Це активує перехід від статусу «постраждалого» до позиції «носія унікального життєвого досвіду».

Техніка смислового мапування «Мій ресурсний потенціал»:

Обґрунтування: Візуалізація та закріплення показника «Особиста сила» ($M = 9.71$), що отримав високі дескриптивні бали у вибірці.

Зміст інтервенції: Арт-терапевтична методика, де клієнт створює колаж або графічну карту, в центрі якої розташовується його Я, а навколо — вектори його нових можливостей, змінених стосунків та внутрішніх якостей, які загартувалися під час кризи [20, р. 145].

Напрямок 4. Мезосоціальний рівень: Оптимізація середовищної інтеграції

Рекомендації для органів місцевого самоврядування та лідерів громад, покликані відтворити умови функціонування групи інтегрованих ВПО, у яких рівні тривоги та депресії перебувають на мінімальних позначках.

Програми інтерактивного партнерства «Пліч-о-пліч»:

Замість застарілих моделей пасивного соціального забезпечення необхідно впроваджувати проекти спільної дії. Доцільно створювати інтеграційні ініціативи, де місцеві жителі та ВПО спільно вирішують проблеми громади (екологічні акції, створення локальних просторів, культурні проекти). Це стимулює шкалу «Стосунки з іншими» та руйнує бар'єри відчуженості.

Партисипативні інтеграційні хаби [39, с. 20]:

Організація коворкінгів та центрів соціальної активності, де вимушені мігранти залучаються до активного волонтерського або підприємницького життя громади. Це дозволяє уникнути соціальної ізоляції, яка діє як руйнівний каталізатор, та створює умови для реалізації субшкали «Нові можливості» ($M = 11.5$).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Емпіричне дослідження психологічного стану та ресурсів вимушено переміщених осіб ($N = 88$) дозволило визначити архітектуру їхньої адаптації:

- 1) Специфіка дистресу та ресурсів. Рівні депресії, тривоги та стресу не мають статистично значущих відмінностей залежно від географії переміщення ($p > 0.05$), що підтверджує універсальність воєнної травми. Проте внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні демонструють вищу життєстійкість ($p = 0.042$) та інтенсивніше посттравматичне зростання (ПТЗ) ($p = 0.020$), ніж мігранти за кордоном, які виснажують адаптаційний ресурс через акультураційний стрес.
- 2) Вікова та соціальна детермінація. Встановлено лінійну залежність адаптаційного потенціалу від віку: молодь (18–25 років) є найбільш резильєнтною, тоді як група 56–65 років зазнає критичного виснаження самоефективності. Сприймана соціальна підтримка (MSPSS) є гендерно диференційованою (вищою у жінок, $p = 0.037$) та виступає надійним антитривожним буфером. Водночас дефіцит соціальної приналежності блокує внутрішні опори індивіда, провокуючи емоційну декомпенсацію.
- 3) Структура та предиктори ПТЗ. Трансформаційні процеси виражені помірно ($M = 48.9$) і найбільш динамічно проявляються у сферах «Цінування життя» та «Особиста сила». Кореляційний аналіз та регресійна модель довели, що саме резильєнтність виступає ключовим внутрішнім ядром та єдиним статистично значущим предиктором ПТЗ ($\beta = 0.363$, $p = 0.004$).
- 4) Практична цінність. Визначено психологічні «мішені» для фахівців: синергетичний комплекс «резильєнтність–самоефективність» ($r = 0.582$) для подолання депресії; соціальну підтримку — для зниження тривожності; екзистенційні техніки — для активації ПТЗ. Рекомендовано впровадження протоколів когнітивно-поведінкової кореляції (ABCDE), технік заземлення та створення партисипативних платформ інтеграції в громаду для мінімізації наслідків міграційної кризи.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних ресурсів як чинників подолання травматичного досвіду та посттравматичного зростання (ПТЗ) у вимушено переміщених осіб в умовах воєнної кризи 2022–2026 рр.

1. Теоретико-методологічні засади: Результати теоретичного аналізу підтвердили, що вимушена міграція є специфічною онтологічною кризою, що супроводжується «біографічним розривом» та втратою базових життєвих асумпцій. Встановлено, що адаптація ВПО в умовах пролонгованого воєнного конфлікту не є лінійним процесом, а динамічною взаємодією інтрапсихічних та екстернальних ресурсів. Посттравматичне зростання визначено як якісну суб'єктивну трансформацію особистості, що виникає внаслідок глибокої когнітивної переробки травматичного досвіду, виступаючи вищою формою адаптації, що принципово відрізняється від резильєнтності як здатності «встояти».

2. Соціально-психологічний портрет досліджуваної групи: Емпіричне дослідження (N=88) дозволило верифікувати профіль сучасного українського мігранта: 70% вибірки становлять жінки, 80% перебувають за кордоном, а понад 62% знаходяться в евакуації понад 3 роки. Ми виявили, що «подвійна депривація» — поєднання культурного шоку з тягарем відповідальності за безпеку родини — стає провідним стресором. Висока зайнятість (61,4%) не завжди свідчить про внутрішній добробут, а часто виконує роль захисної стратегії «втечі в діяльність», що дозволяє індивіду структурувати хаотичну реальність. Особливої уваги заслуговує той факт, що трирічний термін перебування в евакуації є точкою екзистенційного зламу, коли первинні механізми виживання виснажуються, спонукаючи або до хронічної дезадаптації, або до глибокої трансформації ціннісно-смиислової сфери, що й стає фундаментом ПТЗ.

3. Ресурсна архітектоніка ПТЗ: Виявлено, що самоефективність та резильєнтність виступають фундаментальними внутрішніми детермінантами, які забезпечують перехід від «нарративу жертви» до «нарративу переможця». Соціальна підтримка (особливо в субшкалах «Сім'я» та «Значущі інші») виконує функцію екстернального контейнування травми, створюючи

безпечний простір для рефлексії. Доведено, що успішність інтеграції та ПТЗ визначається не наявністю ресурсів як таких, а їхньою синергією (ефект «ресурсних караванів» С. Гобфолла).

4. Статистична верифікація та предиктивна роль ресурсів:

Застосування множинного лінійного регресійного аналізу підтвердило прогностичну значущість моделі: внутрішня резильєнтність та сприйнята соціальна підтримка є ключовими предикторами посттравматичного зростання. Статистично доведено, що високий рівень самоефективності виступає ініціатором мобілізації когнітивного потенціалу, що дозволяє індивіду нівелювати деструктивний вплив симптомів депресії та тривоги (за шкалою DASS-21) навіть у чужому соціокультурному середовищі.

5. Практичні рекомендації: Дослідження доводить доцільність переходу психологічної допомоги ВПО від «дефіцитарної моделі» (зосередженої лише на лікуванні симптомів ПТСР) до «ресурсо-орієнтованого підходу». Оптимальною стратегією психологічної підтримки є активація «наративних ресурсів» особистості, залучення до волонтерської діяльності (як механізму «пораненого цілителя») та стимулювання горизонтальних соціальних зв'язків у приймаючих громадах.

Таким чином, мету магістерського дослідження досягнуто, а поставлені завдання — виконано. Емпірично доведено, що в умовах хронічної воєнної травми потенціал посттравматичного зростання є не лише можливим, а й закономірним результатом конструктивної інтеграції психологічних ресурсів, що дозволяє особистості виходити на новий рівень функціонування, трансформуючи біль втрати у новий життєвий досвід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час. *Вісник НАПН України*. 2023. № 5(1). С. 1–4.
2. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій та цивільних осіб. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.
3. Кокун О. М. Психологічна адаптація особистості до стресових умов життєдіяльності. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2018.
4. Нестайко І. Вплив воєнних конфліктів на психіку людини. Тернопіль, 2021. С. 44–46.
5. Осуховська О. С. та ін. Актуальні питання психічного здоров'я населення в умовах воєнних дій. 2022. С. 157–169.
6. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 35 (74) № 4. 2024. С. 58–63.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у кризовому вимірі: від травми до зростання. Київ: Либідь, 2022.
8. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
9. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
10. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
11. Safdar S., et al. Multidimensional Individual Difference Acculturation model (MIDA). 2021.
12. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. Free Press, 1992.
13. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості: монографія. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018.
14. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.
15. Joseph S., Linley P. A. Trauma, Recovery, and Growth. Wiley, 2008.
16. Невидимі наслідки війни. Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Міністерство у справах ветеранів. 2020. 192 с.

17. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
18. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. С. 215–235.
19. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, p. 30–34.
20. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
21. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17, №. 1, February, p. 11–21.
22. Селігман М. Шлях до процвітання. Нове розуміння щастя та добробуту. Харків: Віват, 2023. 416 с.
23. Тілліх П. Мужність бути. Київ: Дух і Літера, 2017. 208 с.
24. Лепеха К. І. Соціальна підтримка як чинник посттравматичного зростання особистості. *Психологічний часопис*. 2022. № 8(4). С. 15–24.
25. Berry J. W. Acculturation: A Psychosocial Perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2019.
26. Черепанова В. Б. Психологічні особливості адаптації жінок-переселенок в умовах європейського простору. *Психологічний часопис*. 2023. № 9(2). С. 45–58.
27. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. Basic Books, 2023.
28. Зубовський Д. С. Особливості когнітивної переробки травматичного досвіду в умовах вимушеного переміщення. *Науковий вісник ХДУ*. 2024. № 1. С. 112–119.
29. Чорна В. О. Психологічна допомога вимушеним переселенцям: від адаптації до посттравматичного зростання. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9. № 3. С. 12–21.
30. Kraynyuk O., et al. Ontological insecurity and social adaptation of Ukrainian refugees in Europe. *Journal of Applied Psychology*. 2024. Vol. 12 (1). P. 88–102.

31. Зубовський Д. С. Соціально-психологічна адаптація українців під час війни: виклики та ресурси. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. № 24.
32. Ставицька В. В. Психологічна резильєнтність вимушених мігрантів: ресурси та детермінанти. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2025. № 2 (18). С. 134–149.
33. Литвиненко А. С. Соціальний капітал як чинник подолання наслідків воєнної травми. *Соціальна психологія*. 2024. № 4. С. 56–70.
34. Власенко М. О. Трансформація професійної ідентичності особистості в умовах вимушеної релокації. *Вісник психології*. 2023. № 15. С. 89–104.
35. Ward C., Geeraert N. Advancing acculturation theory and research: the context-culture-person-evidence (CCPE) model. *International Journal of Intercultural Relations*. 2024. Vol. 98. P. 10–25.
36. Удод А. М. Феноменологія «цифрової пуповини» в досвіді українських біженців. *Психологічний часопис*. 2024. № 10(1). С. 22–35.
37. Зеленська М. С. Психологічні аспекти подолання синдрому «тимчасовості» у внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та суспільство*. 2024. № 1. С. 112–125.
38. Boyko O., et al. Digital connection and adaptation: How social media shapes the refugee experience. *Journal of Media Psychology*. 2025. Vol. 14, № 2. P. 45–62.
39. Власенко М. О. Проактивність як чинник збереження ментального здоров'я в умовах релокації. *Вісник психології і педагогіки*. 2023. № 26. С. 15–28.
40. Maddux J. E. Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application. Springer Nature. 2024. 412 p.
41. Крижанівська О. О. Феноменологія життєвої стійкості особистості в умовах тривалої невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2025. № 2 (11). С. 201–216.
42. Тоффлер Е. Футурошок. Київ: Всесвіт, 2002. 432 с.
43. Berry J. W. Cross-cultural psychology: Research and applications / J. W. Berry – Cambridge: Cambridge University Press, 2002. – 487 p.
44. Ward C., Geeraert N. Advancing acculturation theory and research: the context-culture-person-evidence (CCPE) model. *International Journal of Intercultural Relations*. 2024. Vol. 98. P. 10–25.
45. Sam D. L., Berry J. W. The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology. 2nd ed. Cambridge University Press, 2016. 568 p.

46. Matsumoto D., Juang L. Culture and Psychology. 7th ed. Cengage Learning, 2022. 544 p.
47. Fink G., Neyer A. K., Kölling M. Understanding cross-cultural management interaction. *International Studies of Management & Organization*. 2006. Vol. 36. № 4. P. 38–60.
48. Gielen U. P., Roopnarine J. L. Childhood and Adolescence: Cross-Cultural Perspectives and Applications. 2nd ed. ABC-CLIO, 2016. 508 p.
49. Mendoza S. L., Halualani R. T., Drzewiecka J. A. Moving the discourse on identities in intercultural communication. *Communication Quarterly*. 2002. Vol. 50. № 3-4. P. 312–327.
50. Redfield R., Linton R., Herskovits M. J. Memorandum for the study of acculturation. *American Anthropologist*. 1936. Vol. 38. № 1. P. 149–152.
51. Панок В. Г. Психологічна стійкість особистості в умовах тривалої війни: ресурси та стратегії. *Вісник психології і педагогіки*. 2024. № 28.
52. Lutsenko O., et al. Resilience and mental health of Ukrainians during the war: a longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*. 2025. Vol. 81. № 2.
53. Климчук В. О., Горбунова В. В. Соціальна підтримка як модератор резильєнтності вимушених переселенців. *Психологічні науки*. 2024. № 12.
54. Блинова О. Є. Психологічне благополуччя та самоефективність українських біженців у країнах Європейського Союзу. *Український психологічний журнал*. 2024. № 1 (21).
55. Tytarenko T. M. Reconstructing the Life World after War Trauma: Narrative Resources of Personality. *Psychology in Ukraine*. 2025. № 3.
56. Левченко Н. Ю., Хруленко С. Ю. Психологічні особливості депресивних станів у внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалої воєнної агресії. *Психологія та особистість*. 2024. № 1 (25). С. 142–156..
57. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation, 1995..
58. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). 5th ed. Washington, DC: APA Publishing, 2022.
59. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

60. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.
61. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
62. Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 610-617. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5403&4_15
63. Горбач Н. В., Кабанець М. М. Математичні методи в психологічних дослідженнях: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2018. 184 с.
64. Лупан І. В., Авраменко О. В. Комп'ютерний аналіз даних у психологічних дослідженнях: практикум. Кропивницький: ЛА НАУ, 2020. 156 с.
65. Чаусовський Г. О. Основи прикладної статистики в психології: курс лекцій. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 112 с.
66. Field, A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 4th ed. London: SAGE Publications, 2013. 952 p.
67. Шульц Й. Г. Аутогенне тренування / Й. Г. Шульц ; пер. з нім. — Київ : Здоров'я, 1980. — 224 с.
68. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво / Всесвітня організація охорони здоров'я. — Женева : ВООЗ, 2020. — 140 с.

Додаток А**Блок загальних питань для опитувальника**

Дані цього блоку дозволяють описати соціально-демографічний та психологічний профіль респондентів, що допомагає коректно інтерпретувати результати емпіричного дослідження.

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте всі питання та дайте щирі відповіді. Відповіді допоможуть досліднику краще зрозуміти особливості вашої психологічної адаптації та стан психічного здоров'я. Усі відповіді є конфіденційними і використовуються лише для наукового дослідження.

Блок загальних та соціально-демографічних питань**1. Соціально-демографічні дані**

1. Вік: _____ роки
2. Стать: ☐ Чоловік ☐ Жінка ☐ Інше
3. Освіта: ☐ Середня ☐ Професійно-технічна ☐ Вища
4. Сімейний стан: ☐ Не одружений/не заміжня ☐ Одружений/заміжня ☐
Розлучений/а ☐ Вдова/вдівець
5. З ким ви переїхали?
☐ Один(на) ☐ з сім'єю ☐ з друзями ☐ з дітьми

2. Контекст переміщення

6. Ваш поточний статус: ☐ Тимчасово переміщена особа в межах України (ВПО). ☐ Вимушений мігрант за кордоном (статус біженця / тимчасовий захист).
7. Тривалість перебування на новому місці: ☐ до 12 місяців ☐ 1–3 роки ☐
Більше 3 років
8. Чи плануєте Ви повернення до постійного місця проживання найближчим часом? ☐ Так ☐ Ні ☐ Важко відповісти / Чекаю завершення бойових дій.

3. Соціально-економічні та ресурсні фактори

9. Поточне працевлаштування: ☐ Працевлаштований/а ☐ Безробітний/а
☐ Навчаюся ☐ Інше _____
10. Як би ви оцінили свій фінансовий стан за шкалою від 1 до 10?: ☐ 1 –
Вкрай незадоволений ☐ 10 – Дуже задоволений
11. Як би Ви оцінили свій рівень фізичного здоров'я? (1 – дуже погане, 5 –
відмінне) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
12. Чи приймаєте ви участь у волонтерстві/допомозі іншим? ☐ Так ☐ Ні
13. Доступ до соціальної/психологічної підтримки: ☐ Так, регулярно ☐
Час від часу ☐ Немає

4. Психологічний контекст адаптації

14. Наскільки ви задоволені своїм життям після переїзду? (1 – зовсім не
задоволений, 5 – дуже задоволений) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
15. Чи відчуваєте Ви себе приналежним(ою) до певної спільноти зараз
(релігійної, професійної, волонтерської, національної)? ☐ Так ☐
Скоріше так ☐ Ні.
16. Чи відчуваєте Ви готовність інтегруватися у нове середовище? ☐ Так,
цілком ☐ Частково ☐ Ні

Додаток Б**Шкали депресії, тривоги та стресу DASS-21 (П. Ловібонд та С.***Ловібонд*

Методика DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) – інструмент для оцінки тяжкості поведінкових та емоційних симптомів, які корелюють з депресією, тривожним розладом та стресом. Методику DASS розробили Петер Ловібонд та Сідней Ловібонд (Peter Lovibond and Sydney Lovibond) в 1995 і спочатку вона містила 42 запитання, надалі було запропоновано нову версію методики, коротку форму, яка містить 21 запитання. Методика DASS-21 - це комплекс із трьох шкал для вимірювання негативних емоційних станів, таких як депресія, тривога та стрес.

Кожна з трьох шкал DASS-21 містить 7 питань. Шкала Депресії оцінює дисфорію, безнадію, знецінення життя, самоприпинення, відсутність інтересу/залученості, ангедонію та інертність. Шкала Тривога оцінює вегетативне збудження, напругу м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивне переживання тривожного афекту. Шкала Стрес чутлива до рівня хронічного неспецифічного збудження, оцінює труднощі з розслабленням, нервові збудження, здатність легко засмучуватися/збуджуватися, дратівливість/надмірну реактивність і нетерплячість. Респондентів просять за 4-бальною шкалою вираженості/частоти оцінити, якою мірою вони відчували кожен стан протягом останнього тижня. Показники шкал депресії, тривоги та стресу обчислюють шляхом підсумовування балів за відповідними питаннями.

Інструкція:

Ця методика призначена для оцінки рівня депресії, тривоги та стресу у дорослих. Опитувальник складається з 21 твердження, що поділені на три підшкали по 7 питань: депресія, тривога, стрес.

Вам необхідно оцінити, **наскільки кожне твердження характеризує ваш стан протягом останнього тижня**, використовуючи 4-бальну шкалу:

- 0 — Ніколи
- 1 — Іноді
- 2 — Часто
- 3 — Завжди

Питання (21):

Депресія:

1. Мені важко відчувати радість та задоволення.
2. Я відчуваю пригніченість і сум.
3. У мене відсутнє бажання займатися звичайними справами.
4. Мені здається, що я нікому не потрібен/не потрібна.
5. Я відчуваю втому і знижену енергію.
6. Я втратив/втратила інтерес до речей, які раніше приносили задоволення.
7. Мені важко концентруватися на справах або навчанні.

Тривога:

8. Я часто відчуваю напруженість, тривогу або страх.
9. У мене виникають серцебиття, прискорене дихання або тремтіння без фізичної причини.
10. Мені важко розслабитися.
11. Я відчуваю паніку або страх перед майбутнім.
12. Я переживаю через дрібниці або непередбачувані ситуації.

13. Я відчуваю напруження в м'язах.
14. Мені важко контролювати відчуття тривоги.

Стрес:

15. Я відчуваю роздратування або нетерпимість до інших людей.
16. Мені важко впоратися з повсякденними обов'язками.
17. Я часто відчуваю напруженість або нервові напруження.
18. Мені важко відпочивати та розслаблятися.
19. Я часто відчуваю, що мене переповнюють обов'язки або проблеми.
20. Мені важко приймати швидкі рішення.
21. Я відчуваю, що все йде не за планом, і це викликає у мене стрес.

Обробка результатів:

- Сума балів по кожній підшкалі множиться на 2 (щоб узгодити з повною версією DASS-42).
- Високі значення вказують на вищий рівень депресії, тривоги або стресу.

Інтерпретація балів:

Депресія:

- 0–9 — нормальний рівень
- 10–13 — легка депресія
- 14–20 — помірна депресія
- 21–27 — важка депресія
- 28+ — дуже важка депресія

Тривога:

- 0–7 — нормальний рівень
- 8–9 — легка тривога
- 10–14 — помірна тривога
- 15–19 — важка тривога
- 20+ — дуже важка тривога

Стрес:

- 0–14 — нормальний рівень
- 15–18 — легкий стрес
- 19–25 — помірний стрес
- 26–33 — важкий стрес
- 34+ — дуже важкий стрес

Додаток В

Шкали резильєнтності CD-RISC-10 Коннора-Девідсона

Формат та особливості шкали CD-RISC-10 містить 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Шкала використовується у клінічних, освітніх та організаційних дослідженнях для швидкої оцінки рівня резильєнтності, що робить її одним із найпоширеніших інструментів у світі (Windle, 2011; Notario-Pacheco et al., 2011).

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

№	Твердження	Повністю невірно				Вірно майже у всіх випадках
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Додаток Г

Шкала загальної самоефективності (GSE) (Р. Шварцер, М. Єрусалем)

Опис методики: Методика розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом (1995) для оцінки загальної впевненості людини у своїй здатності успішно справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями та новими викликами. Шкала складається з 10 пунктів, що відображають оптимістичне ставлення до життя та віру у власну компетентність.

Психометричні характеристики: Методика є одним із найбільш валідизованих інструментів у світі (адаптована у 30+ країнах). Показники надійності Альфа-Кронбаха стабільно високі — від 0.76 до 0.90. GSE має доведену конвергентну валідність зі шкалами самооцінки, резильєнтності та задоволеності життям, що дозволяє використовувати її як надійний індикатор особистісного ресурсу адаптації.

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження підходить вам. **Шкала відповідей:** 1 — зовсім не правильно; 2 — навряд чи правильно; 3 — скоріше правильно; 4 — абсолютно правильно.

1. Я завжди можу розв'язати складні проблеми, якщо прикладу достатньо зусиль.
2. Навіть якщо хтось мені заважає, я все одно знайду спосіб досягти своєї мети.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів і досягати цілей.
4. Я впевнений(а), що зможу ефективно впоратися з несподіваними подіями.

5. Завдяки моїй винахідливості я знаю, як поводитися в непередбачуваних ситуаціях.
6. Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед обличчям труднощів, бо можу покластися на свої здібності.
8. Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Якщо я потрапляю у складну ситуацію, я зазвичай знаходжу вихід.
10. Зазвичай я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.

Додаток Д

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) (Д.*Зімет)*

Опис методики: Методика розроблена Г. Зіметом та співавторами (1988) для оцінки суб'єктивного відчуття підтримки, яку людина отримує від оточення. Опитувальник складається з 12 питань і дозволяє диференціювати три джерела підтримки: «Сім'я» (Family), «Друзі» (Friends) та «Значущі інші» (Significant Others).

Психометричні характеристики: Шкала MSPSS характеризується відмінною внутрішньою узгодженістю (коефіцієнт Альфа-Кронбаха в межах 0.85 – 0.91) та стабільною трьохфакторною структурою. Методика демонструє високу прогностичну валідність у дослідженнях адаптації мігрантів, оскільки вимірює не фактичну кількість соціальних зв'язків, а саме якість сприйнятої допомоги, що є критичним ресурсом для подолання дистресу.

Інструкція: Нижче наведено 12 тверджень. Будь ласка, оцініть рівень вашої згоди з кожним із них за шкалою від 1 до 7. **Шкала відповідей:** 1 — категорично не згоден(на); 7 — абсолютно згоден(на).

1. Поруч зі мною є особлива людина, яка завжди готова допомогти, коли я цього потребую.
2. Поруч зі мною є особлива людина, з якою я можу розділити свою радість і горе.
3. Моя сім'я справді намагається мені допомогти.
4. Я отримую необхідну допомогу та емоційну підтримку від своєї сім'ї.
5. Поруч зі мною є особлива людина, яка є джерелом втіхи для мене.

6. Мої друзі справді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на своїх друзів, коли у мене виникають проблеми.
8. Я можу обговорювати свої проблеми зі своєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свою радість і горе.
10. Поруч зі мною є особлива людина, яка піклується про мої почуття.
11. Моя сім'я готова допомогти мені у прийнятті рішень.
12. Я можу обговорювати свої проблеми з друзями.

Додаток Е

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (Р. Тедеші, Л. Калхун)

Опис методики: Опитувальник розроблений Р. Тедеші та Л. Калхуном (1996) для вимірювання позитивних психологічних змін, що виникають у людини внаслідок переживання значних життєвих криз або травматичних подій. Повна версія містить 21 твердження, які розподіляються за п'ятьма субшкалами: «Відносини з іншими», «Нові можливості», «Власна сила», «Духовні зміни» та «Цінування життя».

Психометричні характеристики: Методика демонструє високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт Альфа-Кронбаха для загальної шкали становить 0.90, для окремих субшкал — від 0.67 до 0.85). Валідність підтверджена численними міжнародними дослідженнями, зокрема в контексті роботи з біженцями та особами, що пережили воєнний досвід. Українська адаптація пройшла перевірку на надійність та стабільність факторної структури.

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження та вкажіть, наскільки зазначені зміни відбулися у вашому житті внаслідок пережитих складних подій (війни, переїзду). **Шкала відповідей:** 0 — жодних змін; 1 — дуже незначні зміни; 2 — незначні зміни; 3 — помірні зміни; 4 — значні зміни; 5 — дуже значні зміни.

1. Мої пріоритети щодо того, що є важливим у житті.
2. Цінність власного життя.
3. Розвиток моїх інтересів.
4. Відчуття впевненості у власних силах.

5. Краще розуміння духовних питань.
6. Відчуття, що я можу розраховувати на інших у скрутну хвилину.
7. Встановлення нового шляху для мого життя.
8. Відчуття близькості з іншими людьми.
9. Більша готовність виражати свої почуття.
10. Розуміння того, що я можу впоратися з труднощами.
11. Здатність робити кращі речі у своєму житті.
12. Здатність приймати речі такими, якими вони є.
13. Цінування кожного дня.
14. Нові можливості, які стали доступними.
15. Більше співчуття до інших людей.
16. Більше зусиль, спрямованих на покращення стосунків.
17. Більша ймовірність того, що я намагатимусь змінити те, що потрібно змінити.
18. Більша релігійність.
19. Відкриття того, що я сильніший(а), ніж я думав(ла).
20. Знання того, що люди добрі.
21. Краще розуміння сенсу життя.