

КИЇВСЬКА ШКОЛА ЕКОНОМІКИ

МАГІСТЕРСЬКА ПРОГРАМА «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

ДИПЛОМНА РОБОТА

«Соціально-психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб у
приймаючих громадах України»

Студентка:

Ричак Валерія Олександрівна

Наукова керівниця:

Ткалич Маріанна Григорівна

Для здобуття освітнього ступеня: Магістр
за спеціальністю: С4 Психологія
Освітня програма «Соціальна психологія»

Київ 2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО	8
1.1. Соціально-психологічна адаптація ВПО: теоретичні підходи та концептуальні рамки	8
1.2. Соціальні механізми адаптації ВПО у приймаючих громадах ...	14
1.3. Психологічні ресурси адаптації ВПО: від дистресу до резильєнтності	21
1.4. Інтегративні моделі адаптації ВПО: ресурсний, соціокультурний та екологічний підходи	27
1.5. Дослідницька рамка вивчення адаптації ВПО	31
1.6. Теоретичні очікування щодо адаптації ВПО та гіпотези дослідження.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО	35
2.1. Дизайн емпіричного дослідження адаптації ВПО та його обґрунтування	35
2.2. Учасники дослідження: ВПО як цільова група та процедура вибірки	36
2.3. Методики вимірювання психологічних і соціальних показників адаптації ВПО	38
2.4. Процедура аналізу зібраних даних	41
2.5. Результати емпіричного дослідження адаптації ВПО	42
2.6. Обмеження емпіричного дослідження ВПО	54
РОЗДІЛ 3. ДИСКУСІЯ, ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ	55
3.1. Дискусія результатів: механізми адаптації ВПО у контексті існуючих теорій	55
3.2. Висновки щодо соціально-психологічних механізмів адаптації ВПО	58
3.3. Практичні рекомендації для адаптації та інтеграції ВПО	61
ВИСНОВКИ	66
ДЖЕРЕЛА	68
ДОДАТКИ.....	76

АНОТАЦІЯ

У центрі дослідження - механізми соціально-психологічної адаптації ВПО в Україні. Більшість наявних досліджень розглядають психологічні ресурси або соціальні умови адаптації окремо, не аналізуючи їхню взаємодію як єдину систему. Теоретичну основу роботи формують транзакційна модель (Lazarus & Folkman, 1984), ресурсна модель (Ryan et al., 2008), модель інтеграції (Ager & Strang, 2008) та біоекологічний підхід (Arakelyan & Ager, 2021).

Дослідження проведене у кількісному підтверджувальному дизайні: онлайн-опитування серед 100 ВПО з використанням Brief COPE, CD-RISC-10, MSPSS та авторських шкал. Основні методи аналізу: регресійний аналіз, аналіз медіації та аналіз взаємодії.

Повна модель пояснює 60.8% дисперсії рівня адаптації, найсильніші предиктори адаптації виявились залученість у громадське життя ($\beta = .420$) та стабільність житла ($\beta = .359$). Вплив резильєнтності повністю опосередкований залученістю у громаду (частка непрямого ефекту 56.8%, $p = .012$). Аналіз модерації підтвердив, що соціальна підтримка посилює ефект резильєнтності ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$). Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграційних програм зі створення можливостей для участі ВПО в житті громади.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, механізми адаптації, резильєнтність, соціальна підтримка, залученість у громаду, копінг-стратегії, приймаюча громада

Кількість слів у роботі: 17 843

Кількість знаків у роботі: 138 704

ABSTRACT

This study focuses on the mechanisms of socio-psychological adaptation among internally displaced persons (IDPs) in Ukraine. Most existing studies examine psychological resources or social conditions for adaptation separately, without analyzing their interaction as a unified system. The theoretical framework of the study is based on the transactional model (Lazarus & Folkman, 1984), the resource model (Ryan et al., 2008), the integration model (Ager & Strang, 2008), and the bioecological approach (Arakelyan & Ager, 2021).

The study was conducted using a quantitative confirmatory design: an online survey of 100 IDPs using the Brief COPE, CD-RISC-10, MSPSS, and author-developed scales. Main methods of analysis: regression analysis, mediation analysis, and interaction analysis.

The full model explains 60.8% of the variance in adaptation levels; the strongest predictors of adaptation were community involvement ($\beta = .420$) and housing stability ($\beta = .359$). The effect of resilience is fully mediated by community involvement (indirect effect proportion 56.8%, $p = .012$). Moderation analysis confirmed that social support enhances the effect of resilience ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$). The study's results underscore the importance of integration programs that create opportunities for IDPs to participate in community life.

Keywords: internally displaced persons, socio-psychological adaptation, adaptation mechanisms, resilience, social support, community involvement, coping strategies, host community

Number of words in the paper: 17 843

Number of characters in the document: 138 704

ВСТУП

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році спричинило безпрецедентне внутрішнє переміщення населення: станом на грудень 2025 року в Україні перебуває близько 3,7 мільйона де-факто внутрішньо переміщених осіб (ІОМ, 2026). Адаптація ВПО до нових громад є не лише суспільним викликом, а й важливим питанням наукової дискусії. Перед тим як перейти до аналізу адаптаційних процесів, варто окреслити, кого саме охоплює поняття внутрішньо переміщених осіб. Відповідно до Керівних принципів ООН щодо внутрішнього переміщення (UN, 1998), ВПО - це особи або групи осіб, які були змушені залишити свої домівки або місця звичного проживання внаслідок збройного конфлікту, насилля, порушень прав людини або стихійних лих, але не перетнули міжнародно визнаного державного кордону.

У сучасному психологічному та соціологічному дискурсі переміщення та адаптація розглядається крізь кілька теоретичних перспектив. Транзакційна модель Lazarus & Folkman (1984) акцентує роль суб'єктивної оцінки стресу і копінг-стратегій. Ресурсна модель Ryan et al. (2008) наголошує на балансі між матеріальними, особистісними та соціальними ресурсами людини. Інтеграційна модель Ager & Strang (2008) розглядає адаптацію як двосторонній процес, де громада є активним учасником, а не пасивним середовищем. Біоекологічний підхід Arakelyan & Ager (2021) підкреслює системний характер резильєнтності, яка формується у взаємодії людини з різними рівнями середовища.

Хоч наукова увага до ВПО в Україні зростала починаючи з 2014 року і після початку повномасштабного вторгнення значно посилилась, однак більшість досліджень зосереджені або на клінічних показниках - рівнях ПТСР та дистресу (Lushchak et al., 2023; Rizzi et al., 2023), або на соціально-економічних умовах переміщення (Mishchuk et al., 2024). Соціально-економічні аспекти адаптації, концептуальні підходи до визначення категорії ВПО та питання резильєнтності особистості також представлені у вітчизняній літературі (Біленька, 2024; Фуштей & Ландік, 2024), однак залишаються переважно розрізненими. Наявні інтегративні моделі, зокрема ресурсна модель Ryan et al. (2008) та біоекологічний підхід Arakelyan & Ager (2021) окреслюють цю взаємодію теоретично, однак її емпірична перевірка на

українській вибірці в умовах триваючого збройного конфлікту залишається практично відсутньою. Саме цей аспект й є науковою проблемою цього дослідження: недостатня вивченість механізмів, через які індивідуально-психологічні ресурси та соціальні чинники у поєднанні визначають рівень адаптації ВПО у приймаючих громадах в умовах триваючого збройного конфлікту.

Дослідницьке питання: Як індивідуально-психологічні ресурси особистості та соціальні чинники визначають рівень соціально-психологічної адаптації ВПО у приймаючих громадах України в умовах триваючого збройного конфлікту?

Підпитання:

- Як індивідуально-психологічні ресурси ВПО, зокрема копінг-стратегії та резильєнтність, пов'язані з рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації?
- Як соціальні чинники, зокрема сприйнята соціальна підтримка та залученість у громаду, пов'язані з рівнем адаптації ВПО?
- Чи існує взаємодія між психологічними і соціальними чинниками у їхньому спільному впливі на рівень адаптації?

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, емпірично виявити та проаналізувати взаємодію між індивідуально-психологічними ресурсами та соціальними чинниками як механізмами соціально-психологічної адаптації ВПО у приймаючих громадах України.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації та виокремити ключові механізми адаптації ВПО.
2. Розглянути соціальні механізми адаптації, а саме соціальну підтримку, соціальний капітал та інтеграцію у громаду, і з'ясувати їхню роль у процесі переселення.
3. Проаналізувати психологічні ресурси адаптації ВПО: копінг-стратегії та резильєнтність.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язки між індивідуально-психологічними ресурсами, соціальними чинниками та рівнем адаптації ВПО у приймаючих громадах України.

5. Визначити провідні механізми адаптації та розробити практичні рекомендації для програм підтримки й інтеграції.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, систематизація теоретичних підходів до адаптації ВПО, анонімне онлайн-опитування (Google Forms); стандартизовані психометричні методики Brief COPE (Carver, 1997; адаптація Яблонської та ін., 2023), CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003; адаптація Школіної та ін., 2020), MSPSS (Zimet et al., 1988; адаптація Мельника і Стадніка, 2023) та авторські шкали адаптації і залученості у громаду; описова статистика, кореляційний аналіз (Spearman's rank correlation coefficient), ієрархічний множинний регресійний аналіз, аналіз медіації та аналіз взаємодії.

Гіпотези дослідження:

- Н1. Вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки позитивно пов'язаний із вищим рівнем соціально-психологічної адаптації ВПО.
- Н2а. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно пов'язані з рівнем адаптації ВПО.
- Н2б. Дисфункціональні копінг-стратегії негативно пов'язані з рівнем адаптації ВПО.
- Н3. Вищий рівень резильєнтності є значущим позитивним предиктором рівня соціально-психологічної адаптації ВПО.
- Н4. Вищий рівень залученості ВПО у життя приймаючої громади позитивно пов'язаний із рівнем їхньої адаптації.
- Н5. Взаємодія між соціальною підтримкою та резильєнтністю має посилюючий характер: ефект резильєнтності на адаптацію є сильнішим за умов вищої соціальної підтримки.

Дизайн дослідження

Дослідження реалізовано у кількісному підтверджувальному дизайні з використанням методу анонімного онлайн-опитування серед 100 ВПО. Такий вибір обумовлений метою роботи: кількісний підхід дозволить, виміряти зв'язки між змінними їх силу та напрям, а ієрархічний регресійний аналіз дає змогу з'ясувати відносний внесок кожного блоку чинників і перевірити модераційні ефекти.

Структура роботи

Структура роботи включає вступ, три розділи, висновки, список джерел та додатки. У першому розділі представлено теоретико-методологічний аналіз соціально-психологічної адаптації ВПО, зокрема розглянуто поняття адаптації, механізми адаптаційного процесу, інтегративні моделі та дослідницьку рамку. Другий розділ містить опис емпіричного дослідження, зокрема дизайн, вибірку, методики та результати статистичного аналізу з перевіркою всіх гіпотез. У третьому розділі представлено дискусію результатів, узагальнені висновки та практичні рекомендації для державних інституцій, громадських організацій і фахівців допоміжних професій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО

1.1. Соціально-психологічна адаптація ВПО: теоретичні підходи та концептуальні рамки

Поняття адаптації є одним із центральних та важливим у психологічній науці і водночас одним із найширших за обсягом. Комплексність цього поняття полягає в тому, що воно використовується на різних рівнях дослідження, а саме біологічному, психологічному і соціальному, і щоразу набуває нових відтінків значення.

У загальному розумінні адаптація позначає процес пристосування системи до нових умов середовища, що змінюються. У психологічну науку це поняття прийшло з біології, де воно описувало здатність організму підтримувати стійкість в умовах мінливого середовища. З часом психологічна наука переосмислила його: від пасивного пристосування до активної двосторонньої взаємодії між особистістю і середовищем.

Одним із перших, хто концептуалізував адаптацію як активний процес, був Piaget (1952). У його теорії когнітивного розвитку адаптація є рівновагою між двома взаємозалежними процесами: асиміляцією та акомодациєю, тобто включенням нових елементів середовища в наявні когнітивні структури, та перебудовою самих цих структур під впливом нових умов. Результатом адаптації за Piaget є не просто виживання, а образ нового середовища, який був активно сконструйований. В контексті адаптації ВПО концепція Piaget (1952) дозволяє стверджувати, що переміщення запускає активну когнітивну перебудову: людина не лише освоює нове середовище, а й будує нову картину реальності.

Lazarus & Folkman (1984) описали роль суб'єктивної оцінки ситуації в новому середовищі, а саме успішність адаптації визначається не зовнішніми умовами, а тим, як людина їх сприймає і які ресурси вважає доступними. В результаті схожі умови переміщення можуть мати принципово різні адаптаційні результати залежно від цієї оцінки.

Hobfoll (1989) в своїй роботі “Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress” доповнив розуміння адаптації теорією збереження

ресурсів, а саме, що вимушене переміщення є дуже сильним стресором через те, що одночасно знищує матеріальні, соціальні та особистісні ресурси людини. Відновлення цих ресурсів є центральним психологічним механізмом адаптації.

Три розглянуті підходи підсвічують різні аспекти того самого явища. Piaget (1952) описує когнітивний механізм перебудови досвіду; Lazarus & Folkman (1984) вводять суб'єктивну оцінку як ключову змінну між стресором і реакцією; Hobfoll (1989) додає вимір втрати особистих ресурсів. Для ВПО в умовах триваючого конфлікту всі три виміри є одночасно важливими, адже переміщення одночасно руйнує ресурси, вимагає когнітивної перебудови нового середовища і створює хронічну невизначеність у вторинному оцінюванні. Саме це теоретичне поєднання обґрунтовує інтегративний підхід цього дослідження.

Соціально-психологічна адаптація відрізняється від загальнопсихологічної акцентом на взаємодії між особистістю і соціальним середовищем. Bronfenbrenner (1979) описує розвиток особистості як: “прогресивне взаємне пристосування між активною людиною, що розвивається, і властивостями середовища, в якому вона живе, що визначається зв'язками між різними рівнями цього середовища” (р. 21). З цієї позиції людина не просто пристосовується до соціальної системи, а активно вибудовує своє місце в ній, формуючи нові зв'язки, ролі та ідентичності. Біленька (2024) зазначає, що до інтеграції в приймаючу громаду ВПО проходять багатовимірний адаптаційний процес, який охоплює соціальний, культурний та психологічний виміри, а саме прийняття норм і традицій нового середовища, включення в соціальне життя громади та внутрішнє прийняття нового оточення і ритму життя. При цьому відчуття приналежності та прийнятності в новій громаді є найбільш значущим предиктором суб'єктивного благополуччя переселенців, який за силою зв'язку перевищує матеріальні та практичні показники.

На основі проаналізованої літератури та інтегративних моделях можна виділити взаємопов'язані виміри адаптації особистості когнітивний, емоційний та поведінковий (Lazarus & Folkman, 1984; Злобіна та ін., 2019; Біленька, 2024 та ін.).

Когнітивний вимір, який має в основі переосмислення нового досвіду, середовища: розумінні його правил, структури, можливостей та обмежень.

Людина формує новий компас соціальної реальності, тобто уявлення про те, які люди є навколо, які в них ролі, до кого можна звертатися і чого очікувати які є інституції, соціальні гарантії. Без такої когнітивної роботи навіть за наявності матеріальних ресурсів людина залишається дезорієнтованою у новому просторі. Ця ідея перегукується з центральним положенням екологічної теорії Bronfenbrenner (1979), який підкреслював, що “науково релевантні риси середовища не лише його об'єктивні властивості, а й те, як ці властивості сприймаються людьми, що взаємодіють у цьому середовищі та з ним” (р. 22).

Емоційний вимір охоплює всі переживання, які можуть виникати, а саме переживання втрат і формування нових прив'язаностей. Адаптація неможлива без певного рівня емоційної стабільності, адже хронічна тривога, горювання за втраченим домом та невизначеність щодо майбутнього блокують здатність будувати нові зв'язки. Водночас формування нових емоційних зв'язків із громадою через підтримку, довіру і відчуття прийняття є одним із ключових ресурсів адаптації. Попок і Дяченко (2022) розглядають цей процес як двосторонній: приймаюча громада є не пасивним середовищем, а активним суб'єктом, де “результатом взаємної адаптації є взаємне визнання прав” (с. 25).

Поведінковий вимір є сукупністю конкретних дій, через які людина будує нову реальність: пошук роботи, налагодження контактів, участь у житті громади, освоєння нових ролей. Lazarus & Folkman (1984) показали, що поведінковий компонент є одночасно і результатом адаптації, і її механізмом, адже саме через дію людина отримує зворотний зв'язок від середовища і коригує своє розуміння нової ситуації.

Ці виміри не утворюють ієрархії і не розгортаються послідовно, адже когнітивне осмислення нового середовища, емоційне ставлення до нього і поведінкова активність взаємообумовлюють одне одного. Разом з тим їхня взаємодія відбувається в конкретному соціальному контексті, який суттєво впливає на результат. Злобіна та ін. (2019) показали, що в умовах тривалої соціальної нестабільності в Україні адаптація набуває переважно вимушеного, захисного характеру: люди орієнтуються на самозбереження і збереження звичних цінностей, а не на активне включення в нове середовище. Повномасштабне вторгнення і масове переміщення лише посилили цю тенденцію, адже велика частина ВПО освоює нове середовище, але не формує з ним глибокого емоційного зв'язку, адже живе в очікуванні повернення. Це

явище Біленька (2024) описує як принципову особливість адаптації саме українських ВПО, відмінну від класичних міграційних моделей: людина може бути соціально і поведінково включеною в нову громаду, залишаючись при цьому психологічно чужою.

Окремим величезним джерелом інформації є дослідження адаптації у міграційному контексті. В дослідженні Berry (2005) запропонував акультураційну модель, що описує чотири стратегії взаємодії мігранта з приймаючим суспільством залежно від двох ключових орієнтацій: наскільки людина прагне зберегти власну культурну ідентичність і наскільки вона відкрита до контакту з приймаючою групою. За дослідженням Berry (2005) інтеграція передбачає збереження власної ідентичності при одночасному долученні до нового середовища і асоціюється з найнижчим рівнем акультураційного стресу та найвищими показниками психологічного благополуччя. Маргіналізація, тобто відмова від обох орієнтацій, призводить до найбільших психологічних труднощів та ризику соціальної ізоляції. Асиміляція та сепарація займають проміжне положення. При цьому Berry (2005) в своєму дослідженні підкреслює, що інтеграція можлива лише тоді, коли приймаюче суспільство саме є відкритим і толерантним, що без взаємної готовності навіть дуже мотивована людина не може повноцінно інтегруватись, що також корелює із дослідженням Попка та Дяченка (2022).

Ager & Strang (2008) розвинули цей підхід, запропонувавши операційну модель інтеграції з десяти доменів, працюючих на чотирьох рівнях: маркери і засоби (зайнятість, житло, освіта, здоров'я), соціальні зв'язки трьох типів (bonding, bridging та linking), сприяючі фактори (мовна компетентність, культурні знання, безпека) та права і громадянство. Принциповим є акцент авторів на двосторонності процесу: адаптація вимагає зусиль і від переселенців, і від приймаючої громади.

Regasa і Lietaert (2022) звертають увагу на принципову специфіку становища ВПО порівняно з міжнародними мігрантами і біженцями. На відміну від зовнішніх мігрантів, ВПО залишаються в межах власної держави, формально не втрачаючи правового статусу громадянина. Однак на практиці вони нерідко стають "невидимими" в системі соціального захисту, вразливими в своїй ж країні, їх не ідентифікують ані як місцевих жителів, ані як офіційних біженців. Також автори розглядають проблема примусового переселення: особи, які були примусово переселені державою та залишилися не

інтегрованими. Такі люди формально можуть не підпадати під стандартні критерії ВПО, але фактично переживають ті самі процеси дезадаптації.

Ryan et al. (2008) узагальнили різні підходи до пост-міграційної адаптації у ресурсній моделі, що підкреслює системний характер адаптаційного процесу: успішність адаптації визначається балансом між матеріальними, особистісними, соціальними та культурними ресурсами людини і вимогами нового середовища. При цьому системні обмеження середовища можуть бути потужнішими детермінантами дистресу, ніж будь-які індивідуальні характеристики переселенця.

Berry (2005) описує індивідуальну стратегію як вибір між збереженням ідентичності та контактом із новим середовищем. Ager & Strang (2008) розкривають структурні умови, за яких цей вибір стає реально можливим або блокується. Ryan et al. (2008) додають системний вимір: успішність адаптації визначається балансом ресурсів і вимог середовища. Ці моделі можна легко накласти на український контекст, адже люди переважно мають індивідуальну мотивацію до інтеграції, але її реалізація залежить від інституційної спроможності громад і від балансу ресурсів у контексті хронічного стресу.

На відміну від більшості країн із досвідом вимушеного переміщення, збройний конфлікт в Україні триває з 2014 року, що створює унікальну ситуацію: значна частина ВПО пережила повторне або багаторазове переміщення. За даними ІОМ (2026), лише 34% ВПО мали одне переміщення в межах своєї області, тоді як решта переміщувалися двічі, тричі або чотири і більше разів. Для цих людей адаптаційний процес розгортається не з нульової точки, а на тлі попереднього досвіду втрати і відновлення (Mykhnenko et al., 2022).

Тривалість конфлікту породжує ще одну специфічну рису: ВПО перебувають у стані хронічної невизначеності людина не знає, чи зможе повернутись, і відповідно не може будувати довгострокові плани. За логікою Lazarus & Folkman (1984), така невизначеність блокує вторинне оцінювання ситуації, оскільки людина позбавлена можливості повноцінно інвестувати в нові зв'язки та нове середовище. Yurkiv & Lukanov (2021) показали, що цей стан є особливо характерним для тих, хто переїхав нещодавно або зазнав найтяжчих втрат: вони відкладають будь-які інвестиції в нове місце, очікуючи можливості повернення.

Окрім хронічної невизначеності, переміщення українських ВПО відбувається в гострому травматичному контексті: більшість людей залишали домівки під реальною загрозою для життя, часто без можливості забрати майно чи попрощатися з рідними. Mykhnenko et al. (2022) показали, що понад 80% ВПО не повернулися до місць попереднього проживання навіть після завершення найгостріших бойових дій. Це принципово відрізняє їхній досвід від добровільної міграції: адаптація відбувається не з позиції вибору нового, а з позиції подолання втрати. Фуштей і Ландік (2024) виявили, що серед ключових труднощів є відчуття ідентичнісного розриву, нестача соціальних зв'язків та психологічна невизначеність щодо майбутнього, гострий шок першого етапу поступається місцем хронічній напрузі, пов'язаній із неможливістю повноцінно інвестувати ні у повернення, ні у нове місце.

Важливо, що всі процеси стосуються не лише індивідуального, а й колективного виміру: переміщення в Україні є масовим явищем. Горностай (2021) визначає колективну травму як якісно нове соціальне явище, що охоплює ціле суспільство і не зводиться до суми індивідуальних травм. Вона стосується одночасно і ВПО, і приймаючих громад, породжуючи подвійний ефект: з одного боку, спільний досвід може формувати нову солідарність (Voznyak et al., 2024), з іншого психологічне виснаження громад знижує їхню здатність до активної підтримки новоприбулих.

Саме ця загальна соціальна напруженість визначає контекст, у якому відбувається адаптація. Злобіна та ін. (2019) показали, що в умовах тривалої нестабільності адаптація набуває переважно захисного характеру: люди орієнтуються на самозбереження, а не на активне включення в нове середовище. Повномасштабна війна різко посилила цю тенденцію: і ВПО, і приймаючі громади функціонують у стані хронічної напруженості, що знижує як мотивацію до інтеграції, так і ресурс громад для підтримки новоприбулих.

Поряд із цими трьома умовами для адаптації українські дослідники фіксують низку специфічних проблем. Коробка (2019) показала, що збереження зв'язку зі спільнотою походження є ключовим захисним фактором у перехідний період: переселенці, що підтримують зв'язки з людьми із свого регіону, мають кращі показники емоційного стану навіть за відсутності нових зв'язків із місцевим населенням.

Таким чином, адаптація ВПО в Україні є якісно специфічним процесом, що не зводиться ні до класичних міграційних моделей, ні до

загальнопсихологічних теорій стресу і копіngu. Її розуміння вимагає врахування одночасно психологічного, соціального та контекстуального вимірів, що в свою чергу й обґрунтовує необхідність інтегративної теоретичної рамки

1.2. Соціальні механізми адаптації ВПО у приймаючих громадах

1.2.1. Поняття соціальних механізмів адаптації ВПО

Як було показано вище, адаптація ВПО є багаторівневим процесом, що відбувається одночасно на психологічному, поведінковому та соціальному рівнях. Важливо враховувати багато факторів, але також важливо зрозуміти, через що саме відбувається адаптація, тобто через які конкретні взаємодії умови середовища перетворюються на реальний психологічний результат.

Hedström і Swedberg (1998) обґрунтували поняття соціального механізму як аналітичного інструменту, що займає проміжне місце між описом окремого явища та універсальними соціальними законами. На їхню думку, соціальний механізм є логічною конструкцією, через яку певні умови (причини) породжують певні результати. Спираючись на цей підхід можна припустити, що один і той самий соціальний ресурс може запускати принципово різні механізми залежно від того, наскільки людина довіряє цьому ресурсу, чи знає про його існування і чи вважає звернення по допомогу прийнятним для себе. В монографії Злобіної та ін. “Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз” (2019) розглядають соціальну адаптацію як єдність процесів засвоєння правил і норм нового середовища та активного включення особистості в систему соціальних зв'язків. З цієї позиції механізмами адаптації є ті соціальні процеси, через які особистість встановлює зв'язки з новим середовищем: спілкування, спільна діяльність, набуття нових соціальних ролей та формування відчуття приналежності до нової спільноти.

Поняття соціально-психологічного механізму адаптації поєднує два виміри цього аналітичного поняття. Перший - соціальний: зовнішні умови, взаємодії та структури, через які переселенець включається в нову соціальну систему. Другий - психологічний: внутрішньоособистісні процеси оцінки, регуляції та реагування, копінг стратегії, резильєнтність, через які зовнішні умови перетворюються на суб'єктивно значущий досвід і поведінкову відповідь. Соціально-психологічний механізм адаптації - це саме точка їхньої

взаємодії: процес, у якому зовнішній ресурс активується лише тоді, коли він зустрічається з внутрішньою готовністю його сприйняти й використати. Саме тому дослідження механізмів адаптації, на відміну від дослідження факторів, передбачає не лише виявлення кореляцій між ресурсами та результатом, а й встановлення конкретних шляхів, якими ці ресурси перетворюються на адаптаційний ефект.

1.2.2. Соціальна підтримка як механізм адаптації ВПО до нових умов

Соціальна підтримка є одним із найдослідженіших механізмів адаптації в умовах стресу. Базовий теоретичний внесок у розуміння її ролі зробили Cohen і Wills (1985), які у своєму класичному огляді виокремили два різні шляхи впливу соціальної підтримки на психологічне благополуччя.

Прямим ефектом є наявність соціальних зв'язків сама по собі позитивно впливає на самопочуття людини незалежно від того, чи перебуває вона зараз у кризі. Люди, які почуваються частиною спільноти та мають стабільні зв'язки, мають вищий базовий рівень психологічного благополуччя, оскільки самі ці зв'язки є джерелом сенсу, ідентичності та почуття захищеності.

Також буферний ефект підтримки стає особливо потужним саме у стресових ситуаціях, пом'якшуючи негативні наслідки надмірного навантаження. Стресор, з яким людина стикається у контексті підтримуючих стосунків, суб'єктивно оцінюється як менш загрозливий, ніж той самий стресор в ізоляції. Саме цей соціальний механізм є особливо релевантним для ВПО, які перебувають у стані хронічного стрес, пов'язаного з переміщенням, втратою та тривалою невизначеністю.

Проте Cohen і Wills (1985) зробили уточнення, що часто залишається поза увагою у практичних програмах підтримки: не будь-яка підтримка допомагає однаково. Ефективність підтримки визначається її відповідністю конкретній потребі в конкретний момент. До прикладу: емоційна підтримка є важливою, коли людина переживає втрату і потребує розуміння та прийняття, Інформаційна підтримка є необхідною, коли людина стикається з незнайомою ситуацією і не розуміє, як діяти й ін. Невідповідність між типом отриманої підтримки та реальною потребою може не лише не допомагати, а й посилювати відчуття самотності та нерозуміння.

Переселенці одночасно переживають втрату, стикаються з безліччю нових практичних завдань та відчувають матеріальну нестачу. Тобто всі три

підтримки є актуальними одночасно, що створює особливе навантаження на соціальне оточення і вимагає від нього гнучкої, диференційованої відповіді. При цьому підтримка надходить із трьох принципово різних джерел, кожне з яких виконує власну функцію: родина, друзі та значущі інші люди. Саме цю тривимірну структуру сприйнятої соціальної підтримки вимірює Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), розроблена Zimet et al. (1988) та адаптована для україномовної вибірки Мельником і Стадніком (2023). MSPSS дозволяє диференційовано оцінити, які саме джерела підтримки є найбільш значущими для адаптації ВПО.

Роль психосоціальної підтримки для ВПО не вичерпується лише зменшенням симптомів дистресу. Gudeta et al. (2025) у дослідженні досвіду внутрішньо переміщених осіб в тимчасовому притулку в Ефіопії показали, що ефективна психосоціальна підтримка одночасно виконує три функції: відновлює відчуття контролю над власним життям, зменшує відчуття стигматизації та сорому, пов'язаного зі статусом ВПО, і формує нові соціальні зв'язки в новому середовищі. Особливо важливим є висновок авторів про те, що підтримка, яка надходить безпосередньо від членів громади, а не лише від фахівців-соціальних працівників, є якісно ефективнішою: вона одночасно вирішує і психологічні, і соціальні завдання адаптації, оскільки сам акт звернення по допомогу до місцевого жителя є кроком до формування зв'язків.

Дані зібрані в Україні підтверджують центральну роль соціальної підтримки в адаптаційному процесі. Perelli-Harris et al. (2022) у дослідженні суб'єктивного благополуччя ВПО в Україні показали, що підтримка з боку місцевих мереж є одним із чинників, що частково пояснює розрив у благополуччі між переселенцями та не переміщеним населенням. Водночас дослідники зафіксували, що ВПО, які зберегли міцні зв'язки з родиною та близькими, демонструють значно кращі показники психологічного стану порівняно з тими, хто переміщувався самотужки. Ці дані підкреслюють, що збереження підтримки є критичним захисним фактором у перший, найважчий період після переміщення, тоді як формування bridging-підтримки є ключовим для довгострокової адаптації (Ager & Strang, 2008).

1.2.3. Соціальний капітал і залученість ВПО до громади як ресурси інтеграції

Ager & Strang (2008) розрізняють три типи соціального капіталу, які виконують принципово різні функції в процесі адаптації.

Внутрішньогруповий капітал (bonding) охоплює зв'язки всередині власної спільноти: родина, земляки, люди зі схожим досвідом переміщення. Ці зв'язки забезпечують базове відчуття безпеки і підтримують ідентичність, однак самі по собі є недостатніми для повноцінної інтеграції. Другий тип соціального капіталу в новій громаді (bridging), що охоплює зв'язки з людьми за межами власної групи, насамперед із місцевим населенням, і відкриває доступ до нових ресурсів та можливостей. Третій тип інституційний капітал охоплює зв'язки (linking) з державними структурами та владою, що визначають реальний доступ до послуг і програм підтримки.

Переселенці схильні підтримувати одне одного, триматись разом вирішувати побутові питання і зберігають контакт зі спільнотою походження. Проте цього виявляється недостатньо. Без зв'язків із місцевим населенням людина залишається соціально ізольованою навіть за наявності спільноти з рідного міста. Більше того, Ager & Strang (2008) звертають увагу на парадоксальний ефект: надмірна опора на внутрішньогрупові зв'язки може уповільнювати інтеграцію, бо формує замкнені спільноти, відірвані від ресурсів і можливостей нового середовища.

Багатогранний характер інтеграції підкреслюють й українські дослідники Попок і Дяченко (2022) розвивають цю ідею в українському контексті, обґрунтовуючи концепцію приймаючої громади як активного суб'єкта інтеграції. Автори показують, що громада є не пасивним середовищем, а учасником із власними ресурсами, обмеженнями та стратегіями взаємодії з ВПО. Shaposhnykova і Prystai (2024) доповнюють цей аналіз, показуючи, що успішність інтеграції ВПО у територіальні громади в умовах війни визначається в першу чергу інституційною спроможністю громади та наявністю координованих механізмів підтримки, а не лише декларативною відкритістю до переселенців.

Лехолетова та ін. (2025) розглядають соціальну інтеграцію ВПО, як окремий та самостійний напрям для соціальної роботи, що потребує системного підходу. Дослідники наголошують на необхідності розмежовувати в практиці соціальний захист, який спрямований на задоволення базових потреб та соціальну інтеграцію, яка спрямована на формування повноцінної участі людини у житті громади. Дані українських досліджень свідчать, що переважна більшість зусиль спрямована саме на перший рівень: Mishchuk et al. (2024) фіксують, що на психосоціальну підтримку та сприяння включеності

витрачається значно менше ресурсів, ніж на матеріальну допомогу, що підтверджують і Voznyak et al. (2024) у дослідженні практик інтеграції у Львівській області.

Porova і Marushchak (2024) пропонують операційний погляд на соціальну інтеграцію як цілеспрямовану технологію соціальної роботи. Їхня модель включає чотири послідовні етапи: діагностику індивідуальних потреб і ресурсів ВПО, планування конкретних кроків інтеграції, безпосереднє формування нових соціальних зв'язків і моніторинг результатів. Також автори у висновку зазначили, що соціальна інтеграція є тривалим процесом, результати якого з'являються поступово і потребують систематичної підтримки. Зокрема, дослідники показують, що перший контакт між ВПО і місцевими жителями зазвичай з'являються не раніше, ніж через 3-6 місяців після переміщення, і лише за умови цілеспрямованого сприяння з боку соціальних служб або громадських організацій.

Дані українських досліджень підтверджують, що участь у громадському житті залишається найслабшою сферою в адаптації ВПО. Mishchuk et al. (2024) у національно репрезентативному дослідженні виявили, що найвищий рівень інтеграції ВПО спостерігається у соціально - психологічній сфері, а саме взаємоповага, толерантність, бажання встановлювати стосунки. Натомість найнижчий рівень зафіксовано у сфері участі в громадському житті. Понад 65% ВПО, які вважають себе повністю інтегрованими, вказують на недостатні можливості участі в проєктних та грантових ініціативах, 60% фіксують бар'єри у розвитку власного бізнесу, а 56% відзначають обмежений доступ до участі в прийнятті місцевих рішень.

Окремим виміром інтеграції є житло, Zavisca et al. (2023), спираючись на дані репрезентативного опитування ВПО, показали, що в Україні відсутність власного помешкання є не лише матеріальною, а й проблемою ідентичності. Серед ВПО, яким вдалося отримати стабільне житло, 94% почуваються більше комфортно у новій громаді, тоді як серед тих, хто залишається в нестабільних умовах, цей показник становить лише 50%. З чого можна зробити висновок, що житлова нестабільність безпосередньо підриває відчуття приналежності до нової громади.

1.2.4. Бар'єри інтеграції ВПО: стереотипи, соціальна дистанція та довіра між переселенцями і приймаючою спільнотою

Соціальні механізми адаптації не є автоматичними. Вони можуть працювати по різному, залежно від індивідуальних особливостей, залежно від громади та людей поруч, але також важливо зазначити, про те, що вони можуть блокуватися низкою структурних і психологічних бар'єрів, які в українському контексті мають специфічну конфігурацію.

Roshchuk et al. (2024) виокремили чотири основні перешкоди соціальної інтеграції ВПО на основі опитування 38 респондентів представників органів влади, наукових установ, НГО та волонтерських організацій з 11 регіонів України. Найгострішою виявились перешкод: бюрократичні бар'єри у задоволенні потреб - 36,9% респондентів визначили цю проблему як найбільш поширену та актуальну. Недостатню підтримку інтеграції з боку територіальних громад - 42,1% респондентів оцінили як не суттєву. Дискримінацію та неповагу до ВПО з боку місцевих жителів 68,4% респондентів віднесли до найменш гострих перешкод. Власні особисті причини психологічного характеру також були оцінені переважно як незначні - 36,8% респондентів кваліфікували їх як поодинокі прояви. Загалом 43,4% респондентів розцінили запропоновані перешкоди як несуттєві, що лише частково підтвердило авторську гіпотезу про те, що бар'єри інтеграції є переважно незначними та зумовлені особистими причинами.

Дані КМІС (2024) фіксують загалом позитивну картину: соціальна дистанція до ВПО є найнижчою серед усіх досліджуваних груп. 93% українців готові бачити ВПО у своєму соціальному оточенні, а 68% самих переселенців відчують позитивне ставлення до себе від громади. Проте ці загальні цифри не співвідносяться, з дослідженням Voznyak et al. (2024) яке показало, що позитивне загальне ставлення не виключає конкретних упереджень: близько 37% місцевих жителів Львівської області переконані, що ВПО "не хочуть працювати і зловживають допомогою", а 19,3% респондентів зафіксували особисті конфлікти з переселенцями. Головною причиною конфліктів у 14% випадків назване мовне питання, що свідчить про існування потенційних конфліктів.

Це вписується у загальну картину соціальної згуртованості в Україні. Biloskurskiy, O., & Zurabashvili, T. (2024) у рамках індексу reSCORE зафіксували, що попри загальне зміцнення горизонтальних зв'язків під час повномасштабного вторгнення, показники громадської кооперації залишаються на помірному рівні: 5,5 із 10 балів. Автори підкреслюють: попри

масштабне переміщення, соціальна згуртованість в Україні не зазнала суттєвого розриву, і ВПО сприймаються загалом позитивно. Водночас загальна толерантність до ВПО не трансформується автоматично у реальну взаємодію та кооперацію, і ця прірва між декларативним прийняттям і практичною включеністю залишається ключовим викликом для інтеграційної політики (Biloskurskiy, O., & Zurabashvili, T., 2024).

Такі тенденції можуть мати підґрунття в упередженнях та стереотипах часто не виражаються у відкритій ворожості, але формують бар'єри для побудови реальних зв'язків. Людина може формально ставитися до ВПО толерантно і водночас уникати глибшого контакту, не залучати переселенців до власних соціальних мереж та ресурсів. Саме цим пояснюється парадокс, зафіксований Mishchuk et al. (2024): місцеве населення оцінює рівень інтеграції ВПО нижче, ніж самі переселенці, що є непрямим свідченням соціальної дистанції. Цей феномен добре описується через поняття прихованої дискримінації у міграційних дослідженнях: зовні нейтральна або навіть доброзичлива поведінка може приховувати реальну небажаність глибших контактів (Regasa & Lietaert, 2022).

Окремим важливим фактором є рівень міжособистісної та інституційної довіри. Довіра є необхідною умовою для формування зв'язків з новою громадою, адже без базового відчуття довіри людина не матиме змоги встановити контакти поза межами власної групи. Досвід переміщення часто пов'язаний із відчуттям, що звичні соціальні правила не діють, що влада не захистила. Biloskurskiy, O., & Zurabashvili, T. (2024) у порівняльному аналізі зафіксували, що рівень довіри ВПО до місцевих інституцій є статистично нижчим порівняно з місцевим населенням, причому ця різниця зберігається навіть після контролю за соціодемографічними характеристиками. ІОМ (2024) підтверджує: знижений рівень довіри ускладнює для ВПО доступ до державних послуг і програм підтримки, оскільки люди просто не звертаються по допомогу, не очікуючи її реального отримання.

Також, важливо зазначити, що адаптація відбувається в спільноті, тобто всі описанні бар'єри стосуються не лише, особистості але й також приймаючої громади. Переселенці, які зазнали травматичного досвіду, можуть демонструвати замкненість, уникання контактів та надмірну самодостатність у межах власної групи, сприймаючи будь-які зовнішні контакти як потенційно небезпечні. Приймаючі громади, виснажені тривалою війною та власними

труднощами, стереотипами, можуть поступово втрачати ресурс для активної підтримки новоприбулих, навіть якщо зберігають позитивне ставлення на декларативному рівні. Саме тому Voznyak et al. (2024) наголошують на необхідності не лише матеріальної підтримки, а й цілеспрямованих комунікаційних програм та психологічного супроводу, спрямованих на обидві сторони взаємодії одночасно.

1.3. Психологічні ресурси адаптації ВПО: від дистресу до резильєнтності

1.3.1. Психологічний дистрес ВПО як наслідок вимушеного переміщення

Дослідження у різних країнах і конфліктах фіксують, що вимушено переміщені особи є однією з найбільш психологічно вразливих груп населення. Cantor et al. (2021) у скопінг-огляді досліджень здоров'я ВПО показали, що ця група має гірші показники психічного здоров'я порівняно з біженцями та місцевим населенням. Серед ключових чинників автори називають обмежений правовий захист ВПО і соціальну вразливість, яка супроводжує вимушене переміщення.

Albelbeisi et al. (2025) у дослідженні поширеності психічних розладів серед ВПО в умовах конфлікту виявили, що рівень симптомів депресії, тривоги та ПТСР серед переселенців значно варіює залежно від тривалості переміщення, умов проживання і доступності соціальної підтримки. При цьому найбільш вразливими є ВПО, що перебувають у колективних центрах розміщення без сімейного оточення. Tadesse et al. (2025) у дослідженні депресивних симптомів серед ВПО показали, що понад половина учасників демонструє клінічно значущий рівень депресії, а ключовими предикторами є втрата майна, розлука з рідними і відсутність продуктивної зайнятості.

Mbatta (2026) у дослідженні психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб показав, що психологічний дистрес у цих групах має специфічну структуру: він часто виражається не через класичні клінічні симптоми, а через тілесні прояви, соціальну ізоляцію та порушення соціального функціонування. Це означає, що класичні психодіагностичні інструменти, розроблені для клінічних популяцій у стабільних умовах, можуть недооцінювати реальний рівень страждання ВПО. Автор підкреслює, що психологічне благополуччя ВПО є конструктом, що принципово відрізняється від благополуччя не переміщеного населення: воно включає виміри, специфічні саме для досвіду переміщення, такі як відчуття тимчасовості,

ностальгія за втраченим місцем і невизначеність щодо повернення. Rizzi et al. (2023) доповнюють цей погляд, показуючи, що серед українських ВПО та біженців психологічний дистрес і резильєнтність можуть співіснувати: частина переселенців демонструє виражені симптоми тривоги і водночас зберігає здатність до функціонування завдяки активним копінг-стратегіям і соціальній підтримці.

В українському контексті ці глобальні закономірності знаходять конкретне підтвердження. Lushchak et al. (2023) у великому загальнонаціональному опитуванні українців після першого року повномасштабного вторгнення зафіксували, що рівні стресу, тривоги та ПТСР серед ВПО є суттєво вищими, ніж серед тих, хто залишився на місці проживання. Автори розглядають це як свідчення того, що сам факт вимушеного переміщення є самостійним чинником психологічного навантаження, незалежно від безпосереднього досвіду воєнних дій.

Chudzicka-Czupala et al. (2023b) у порівняльному дослідженні ментального здоров'я серед населення України, Польщі і Тайваню виявили, що жителі України демонструють найвищі рівні депресії, тривоги і симптомів ПТСР серед трьох досліджуваних груп. При цьому серед українських учасників ті, хто зазнав переміщення, мали суттєво гірші показники порівняно з тими, хто залишився вдома, що підтверджує самостійний психологічний вплив досвіду переміщення поза загальним контекстом воєнного стресу.

Фокус на психологічному здоров'ї у дослідженнях ВПО важливий, адже психологічний стан людини безпосередньо впливає на її здатність адаптуватися до нових умов, підтримувати соціальні зв'язки і функціонувати в суспільстві. Саме тому психологічні ресурси переселенців є не лише самостійним напрямом дослідження, а й важливим контекстом для розуміння ширших процесів інтеграції та відновлення.

1.3.2. Копінг-стратегії ВПО як механізм подолання стресу переміщення

Поняття копіngu охоплює сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових вимог, що перевищують наявні ресурси особистості (Lazarus & Folkman, 1984). Саме через відмінності у копіngu люди в схожих умовах стресу можуть мати різні адаптаційні результати.

Lazarus & Folkman (1984) виокремили два базових типи копіngu. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну самої ситуації: пошук

роботи, вирішення житлового питання, встановлення нових контактів. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію внутрішнього стану: пошук підтримки, переосмислення ситуації, прийняття того, що змінити неможливо. Обидва типи є необхідними і взаємодоповнюючими: перший допомагає вирішувати конкретні проблеми, другий дозволяє витримувати те, що змінити поки неможливо. Для вимірювання копінг-стратегій у дослідженні використовується опитувальник Brief COPE (Carver, 1997). Україномовна адаптація Яблонської та ін. (2023) підтвердила задовільні психометричні характеристики методики на дорослій україномовній вибірці.

Систематичний огляд Rizzi et al. (2023), що охопив 13 досліджень за участю українських ВПО та біженців, виявив п'ять основних категорій копінг-стратегій у цій групі: емоційно-орієнтовані стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії, уникання, стратегії, які засновані на вірі, та стратегії, спрямовані на збереження відчуття приналежності. Уникаючі стратегії, попри те що були найпоширенішими на ранніх етапах переміщення, у більшості випадків асоціювалися з вищим рівнем дистресу та нижчою резильєнтністю. Натомість стратегії, спрямовані на відчуття приналежності, формування нових зв'язків і підтримання надії на майбутнє, виявилися найефективнішими в підвищенні психологічної стійкості.

Систематичний огляд групових психологічних інтервенцій для біженців Due et al. (2024) підтверджує, що групові КПТ-інтервенції демонструють стійкі ефекти у зниженні симптомів дистресу, однак лише за умови включення соціального компоненту: групова робота виявилась ефективнішою за індивідуальні консультації, оскільки одночасно вирішує і психологічні, і соціальні завдання адаптації.

Chudzicka-Czupala et al. (2023a) у дослідженні, що охопило жителів України, Польщі і Тайваню, показали, що серед українців, які переживали стрес від безпосередньої близькості до конфлікту, проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки асоціювалися з нижчим рівнем дистресу, тоді як уникання виявилось значущим позитивним предиктором симптомів депресії і тривоги. Дослідники підкреслюють: в умовах гострого стресу, що не піддається контролю, надмірне застосування уникаючих стратегій підриває здатність людини до поступового відновлення контролю над ситуацією.

Regasa і Lietaert (2022) описують форму копіngu, специфічну саме для ВПО, яку вони називають транслокальним копіngом. Йдеться про одночасне

використання зв'язків і ресурсів як у місці нового проживання, так і в місці походження. ВПО підтримують два паралельних соціальних простори і спираються на обидва. У контексті України цей механізм є особливо доречним, адже фізична близькість до місць походження і спільна культурна ідентичність з приймаючим населенням створюють сприятливі умови для підтримання транслокальних зв'язків.

Alfahal et al. (2025) у дослідженні ВПО показали, що серед тих, хто зберігав активний зв'язок із громадою походження через регулярну комунікацію та взаємодопомогу, рівень психологічного благополуччя був суттєво вищим, ніж у тих, хто повністю зосередився на адаптації до нового середовища. Цей результат підтверджує, що ефективний копінг у контексті переміщення передбачає баланс між збереженням попередніх зв'язків і формуванням нових.

1.3.3. Резильєнтність ВПО: поняття, структура та роль в адаптаційному процесі

Вимушене переміщення під час війни є важким життєвим потрясінням, і саме тому питання психологічної стійкості посідає центральне місце в дослідженнях ВПО. Тривалий час у психології домінував патологоцентричний погляд, коли дослідження людей, що пережили травму, зосереджувались переважно на тих, хто звертався за психологічною допомогою або демонстрував виражений дистрес. Bonanno (2004) оскаржив цю логіку, показавши, що найпоширенішою реакцією дорослих на потенційно травматичні події є не дисфункція, а резильєнтність як відносно стабільна траєкторія здорового функціонування навіть у найважчий період.

Masten (2001) визначає резильєнтність як клас явищ, що характеризується хорошими результатами попри серйозні загрози адаптації або розвитку. Ключовим відкриттям досліджень є її звичайність, адже резильєнтність не є рідкісним проявом виняткових особистостей, а природним результатом нормального функціонування базових адаптаційних систем людини. Дослідниця наголошує, що найбільшу загрозу для розвитку становлять не самі несприятливі події, а ті чинники, що руйнують захисні системи, зокрема якість батьківства, когнітивні здібності, навички саморегуляції та зв'язок із турботливими дорослими.

Важливим є розрізнення між резильєнтністю і відновленням. Якщо відновлення передбачає тимчасовий спад і поступове повернення до попереднього рівня функціонування, то резильєнтність означає збереження стабільного функціонування протягом усього стресового досвіду (Bonanno, 2004). Крім того, не існує єдиного типу резильєнтності, оскільки люди можуть приходити до стійких результатів через різні шляхи.

Для вимірювання резильєнтності у дослідженні використовується шкала CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003), детальний опис якої наведено в підрозділі 2.3.4.

Arakelyan & Ager (2021) показали, що резильєнтність функціонує не як ізольована особистісна риса, а як системний феномен, що формується у взаємодії між індивідуальними характеристиками людини та умовами середовища. Цю ідею підтверджують і дані інтервенційних досліджень: Due et al. (2024) у систематичному огляді 28 групових психологічних програм для біженців показали, що “заходи на рівні місцевих громад, як правило, були ефективними для покращення соціальної підтримки та соціальної інтегрованості біженців” (с. 179). Ключовим висновком авторів є те, що психологічна стійкість найефективніше зміцнюється не в ізоляції, а через включення людини у соціальне середовище: групові інтервенції, що поєднували терапевтичний компонент із можливістю формування нових соціальних зв'язків, давали якісно кращі результати порівняно з суто індивідуальною роботою. Цей висновок узгоджується з концепцією Bonanno (2004) про резильєнтність як природний результат функціонування базових адаптаційних систем людини, серед яких соціальні зв'язки посідають центральне місце.

Rizzi et al. (2023) виявили, що серед чинників, які підвищують резильєнтність ВПО, особливу роль відіграють здатність зберігати відчуття приналежності та позитивні очікування щодо майбутнього. Натомість серед ризик-факторів ключовими є невирішений правовий статус, бідність та соціальна ізоляція.

Поряд із резильєнтністю дослідники фіксують два додаткових психологічних ресурси, що збагачують картину адаптаційного процесу ВПО, однак у межах цієї роботи розглядаються переважно як теоретичний контекст, а не як емпіричні змінні. Першим є посттравматичне зростання, позитивні психологічні зміни, що виникають у процесі боротьби зі складними

обставинами (Tedeschi & Calhoun, 1996). Автори виокремили п'ять його вимірів: нові можливості, поліпшення стосунків з іншими людьми, особистісна сила, духовні зміни та нова цінність життя. Важливо, що посттравматичне зростання не є альтернативою дистресу: воно може співіснувати з симптомами ПТСР і тривоги, оскільки є результатом активного осмислення важкого досвіду, а не його відсутності. Систематичний огляд Pop et al. (2025) показав, що від 50% до 70% вимушено переміщених осіб повідомляють про певні ознаки посттравматичного зростання, а найбільш стійким предиктором цього процесу є наявність соціальної підтримки. Цей висновок узгоджується з концепцією посттравматичного смислоутворення Титаренко (2020), згідно з якою відновлення суб'єктності після руйнівного досвіду потребує як внутрішніх ресурсів, так і сприятливих умов соціального середовища.

Другим ресурсом є самоефективність, а саме впевненість людини у своїй здатності успішно виконати необхідні дії для досягнення конкретних результатів (Bandura, 1997). На відміну від загальної самооцінки, самоефективність є специфічною: вона стосується переконання у власній компетентності в конкретних ситуаціях і завданнях, і визначає не лише те, які цілі людина ставить, а й наскільки наполегливо вона їх переслідує в умовах труднощів. У контексті вимушеного переміщення цей ресурс набуває особливого значення, оскільки переміщення системно підриває відчуття контролю і компетентності: людина опиняється в незнайомому середовищі, де її попередній досвід і навички можуть виявитися неактуальними (Arakelyan & Ager, 2021). Систематичний огляд Rizzi et al. (2023) підтвердив, що переселенці з вищою самоефективністю активніше використовують проблемно-орієнтовані стратегії копіngu і демонструють менший рівень симптомів ПТСР. Kokun (2022) на українській вибірці показав, що самоефективність і резильєнтність є концептуально різними, але взаємодоповнюваними ресурсами психологічного функціонування в умовах стресу. З огляду на необхідність обмеження навантаження на учасників опитування самоефективність не увійшла до емпіричного інструментарію цієї роботи; перевірка її внеску поряд із резильєнтністю визначена як перспектива подальших досліджень.

1.4. Інтегративні моделі адаптації ВПО: ресурсний, соціокультурний та екологічний підходи

Для того щоб дослідити соціально психологічні механізми адаптації, необхідно дослідити не лише наявні джерела та теорії з різних сторін, але також розглянути вже існуючі моделі адаптації.

1.4.1. Ресурсна модель адаптації ВПО

Ryan et al. (2008) пропонують ресурсну модель адаптації мігрантів, розроблену як відповідь на обмеження двох домінуючих підходів того часу. Медична модель, що зосереджувалась на патології та психіатричних симптомах, описувала біженців передусім як носіїв травми, залишаючи поза увагою їхні актуальні потреби в новому середовищі. Психосоціальна стресова модель Lazarus & Folkman (1984) та акультураційна модель Berry (1997), попри ширший погляд на адаптацію, надмірно акцентували на суб'єктивній оцінці стресу або культурних факторах, недооцінюючи об'єктивні структурні умови життя біженців.

Натомість Ryan et al. (2008) описують психологічне благополуччя мігранта через динамічний баланс чотирьох типів ресурсів. Матеріальні ресурси охоплюють фінансову стабільність, житло та доступ до базових послуг. Особистісні ресурси включають як фізичні характеристики (здоров'я, енергія, мобільність), так і психологічні риси та навички, зокрема самоефективність, оптимізм і самооцінку. Соціальні ресурси визначаються якістю особистих стосунків та соціальних мереж, що забезпечують емоційну, інформаційну та практичну підтримку. Культурні ресурси охоплюють мовну компетентність, знання норм і систем нового середовища, а також культурні переконання, що надають людині відчуття сенсу.

Ці ресурси не є фіксованими: вони можуть накопичуватися або виснажуватися залежно від умов приймаючого суспільства і власних зусиль людини. Системні обмеження середовища, наприклад правові бар'єри, дискримінація на ринку праці або нестача доступного житла, можуть бути потужнішими детермінантами дистресу, ніж будь-які індивідуальні характеристики переселенця. Ця модель переформулюється з теорією збереження ресурсів Hobfoll (1989), згідно з цією теорією стрес буде наслідком реальної або ймовірної загрози втрати цінних ресурсів. У контексті переміщення ВПО

одночасно втрачають домівку як матеріальний ресурс, звичні соціальні мережі як соціальний ресурс, а також культурну орієнтацію і частково ідентичність.

Роль матеріальних ресурсів як фундаменту для освоєння інших вимірів підкреслюють Mamnova і Borodina (2025), які показали, що ВПО в Україні, котрі зіткнулись із продовольчою невпевненістю, демонструють не лише гірші показники фізичного здоров'я, а й суттєво знижену здатність до соціальної активності і побудови нових зв'язків. Таким чином, продовольча безпека та доступ до нормального харчування виявляються не просто базовою потребою, а умовою, що визначає спроможність людини освоювати психологічні та соціальні ресурси.

Водночас ресурсний профіль істотно різниться між підгрупами всередині категорії ВПО. ІОМ (2023) у дослідженні нерухомих і переміщених людей в Україні виявила, що люди похилого віку, особи з інвалідністю та одинокі батьки з дітьми демонструють значно більший дефіцит одразу в кількох ресурсних вимірах і відповідно гірші адаптаційні результати. Ці дані підкреслюють, що "ВПО" не є однорідною категорією, і ресурсна модель дозволяє зрозуміти, чому схожі умови переміщення породжують принципово різні адаптаційні траєкторії залежно від вихідного ресурсного профілю людини.

Попри це, більшість державних і міжнародних програм підтримки досі зосереджені переважно на матеріальному вимірі. OECD (2026) у комплексній оцінці стратегічної відповіді України на кризу переміщення фіксує системне недофінансування підтримки особистісних і соціальних ресурсів, що суперечить логіці моделі Ryan et al. (2008): стійка адаптація потребує одночасної підтримки в усіх чотирьох ресурсних вимірах, а не лише матеріальної стабілізації. Це узгоджується і з даними Mishchuk et al. (2024), які показують, що найнижчий рівень інтеграції ВПО зафіксовано саме у сфері участі в громадському житті.

1.4.2. Соціокультурні моделі адаптації ВПО до приймаючого суспільства

Акультураційна модель Berry (2005) є класичним прикладом соціокультурного підходу до адаптації мігрантів, і її принципова відмінність від суто психологічних моделей полягає в акценті на двосторонності процесу. Адаптація залежить не лише від особистісних характеристик переселенця, а й від рівня відкритості та толерантності приймаючого суспільства.

Застосування цієї моделі до вимушено переміщених осіб має суттєві обмеження. Вона розроблялась для опису міжнародної міграції, де культурні відмінності між країною походження і приймаючою країною є виразними та відносно легко ідентифікованими. У випадку внутрішнього переміщення ці відмінності набувають іншого характеру: регіональні ідентичності, мовні варіанти, культурні практики та навіть норми публічного прояву емоцій можуть створювати невидимі бар'єри навіть між людьми з однієї країни. Модель також фактично передбачає, що мігрант має певний вибір щодо своєї акультураційної стратегії, тоді як для ВПО, що переміщуються під загрозою для життя, цей вибір є значно більш обмеженим.

Соціокультурний підхід отримав подальший розвиток у дослідженнях зустрічних очікувань обох груп, адже саме конгруентність або розбіжність цих очікувань визначає якість адаптаційного процесу. На рівні суспільства ключовими є офіційні інтеграційні політики та юридичний статус мігрантів, на рівні громади вирішальним є ставлення місцевих жителів і доступність соціальних мереж, а на індивідуальному рівні важливими залишаються особистісні стратегії і мотивація до інтеграції.

Voznyak et al. (2024) підтверджують цю логіку на українських даних. Їхнє дослідження у Львівській області показало, що на рівні суспільства ставлення до ВПО є загалом позитивним: лише 1.7% респондентів оцінили його як негативне, тоді як більшість зафіксували нейтрально-ситуативне ставлення. Утім на рівні конкретних громад картина виявляється значно неоднорідною, і саме ця неоднорідність є значущою, адже переселенець, що прагне до інтеграції, але перебуває в громаді з асиміляційними очікуваннями, матиме значно гірші результати, ніж той самий переселенець у відкритій громаді, навіть якщо об'єктивні умови переміщення збігаються. Shaposhnyukova і Prystai (2024) розвивають цю думку, показуючи, що ефективна інтеграція потребує не лише індивідуальних зусиль ВПО, а й скоординованих дій місцевої влади, громадських організацій і самої громади, оскільки саме ця міжсекторальна співпраця визначає, чи перетворюються декларовані стратегії на реальні адаптаційні результати.

1.4.3. Екологічний підхід до адаптації ВПО: особистість у системі середовища

Екологічний підхід, закладений Bronfenbrenner (1979), пропонує найбільш комплексну теоретичну рамку для інтеграції психологічних і

соціальних чинників адаптації. В оригінальній концепції він описав розвиток людини як результат взаємодії між індивідом та кількома вкладеними рівнями середовища, що утворюють взаємопов'язану систему.

Найближчим до людини є мікросистемний рівень, що охоплює родину, сусідів, колег і місцеві організації. Для ВПО саме на цьому рівні відбувається повсякденна взаємодія з новим середовищем і формуються або не формуються перші зв'язки з приймаючою спільнотою. Мезосистема охоплює взаємодію між мікросистемами, наприклад між родиною переселенця і місцевою школою або між ВПО і роботодавцем. Ширші соціальні структури, що впливають на людину опосередковано, зокрема місцева влада, ринок праці та регіональні програми підтримки, утворюють екзосистему. Найширшим рівнем є макросистема, що охоплює культурні норми, цінності та правову систему приймаючого суспільства. У пізніших роботах Bronfenbrenner (1986, 1994) до цієї структури додав хроносистему, яка відображає часовий вимір і показує, як усі попередні рівні змінюються з плином часу, а разом з ними змінюється і сама людина у процесі адаптації.

У цій моделі є також те, що індивід є не пасивним об'єктом впливу середовища, а активним учасником, що формує власну екологію через вибір стратегій поведінки і взаємодії. Те саме середовище може функціонувати як ресурс або як бар'єр залежно від того, які властивості людини взаємодіють із якими властивостями середовища. Ця логіка є спільною з підходами Lazarus & Folkman (1984) та Ryan et al. (2008).

Оригінальна концепція, однак, розроблялась для розуміння розвитку дітей у стабільних умовах і не була спеціально адаптована для ситуацій вимушеного переміщення. Arakelyan & Ager (2021) систематизували наявні докази щодо чинників психосоціального благополуччя вимушено переміщених осіб крізь призму біоекологічної моделі, охопивши понад 100 досліджень, і показали, що адаптація ВПО визначається одночасною взаємодією чинників на всіх рівнях екосистеми. Їхній аналіз виявив, що мікросистемні чинники мають найпотужніший вплив на психологічне благополуччя, тоді як макросистемні умови визначають межі можливого для індивідуальної адаптації.

Arakelyan & Ager (2021) зробили кілька принципів внесків у розвиток екологічного підходу. По-перше, для вимушено переміщених осіб особливого значення набуває мезосистемний рівень, адже якість взаємодії між різними

мікросистемами нового середовища є навіть важливішою, ніж характеристики кожної з них окремо. Переселенець, чия родина має стабільні стосунки з місцевою школою і роботодавцем, адаптується значно краще, ніж той, чиї різні сфери нового життя існують ізольовано. По-друге, дослідники підкреслили критичне значення часового виміру: підтримка, надана на ранньому етапі переміщення, дає якісно інший ефект, ніж та сама підтримка через кілька років. По-третє, вони наголосили на необхідності враховувати взаємодії між рівнями, а не лише ефекти кожного рівня окремо. Висока резильєнтність на індивідуальному рівні може бути недостатньою, якщо макросистема є ворожою, і навпаки, сприятливе макросередовище не гарантує успішної адаптації за відсутності базових психологічних ресурсів на рівні індивіда.

1.5. Дослідницька рамка вивчення адаптації ВПО

1.5.1. Концептуалізація ключових понять дослідження адаптації ВПО

На основі теоретичного огляду в цьому дослідженні оперуємо чотирма центральними поняттями. Вихідним є поняття соціально-психологічного механізму адаптації — процесу, через який конкретний ресурс (внутрішній або зовнішній) перетворюється на вимірюваний адаптаційний результат. Ключова відмінність механізму від фактора полягає в тому, що механізм вказує не лише на наявність зв'язку між двома явищами, а й на те, яким шляхом цей зв'язок реалізується. Саме цю логіку реалізує медіаційна частина емпіричного дослідження: перевіряється не просто чи пов'язана резильєнтність з адаптацією, а через що саме цей зв'язок існує.

Соціально-психологічна адаптація ВПО розуміється як динамічний процес і водночас результат активної взаємодії між переселенцем і новим соціальним середовищем. Вона охоплює три взаємопов'язані виміри: когнітивний, емоційний і поведінковий, які у людини, що успішно адаптується, розгортаються синхронно. Саме тому адаптація вимірюється як інтегральний конструкт, а не як сукупність окремих підшкал.

Психологічні механізми адаптації охоплюють внутрішньоособистісні ресурси і процеси, через які переселенець відповідає на стрес переміщення. З огляду на обмеження тривалості опитування до емпіричного вимірювання увійшли два конструкти: копінг-стратегії, що вимірюються опитувальником Brief COPE (Carver, 1997), та резильєнтність, що вимірюється шкалою CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003).

Соціальні механізми адаптації охоплюють зовнішні умови і взаємодії, через які переселенець інтегрується в нову соціальну систему. У дослідженні виокремлено два ключових соціальних механізми: сприйнята соціальна підтримка, що вимірюється шкалою MSPSS (Zimet et al., 1988), та залученість у громадське життя, що вимірюється авторським блоком. Разом із психологічними механізмами, а саме копінг-стратегіями (Brief COPE) та резильєнтністю (CD-RISC-10), вони утворюють чотири операціоналізовані конструкти дослідження. Інші компоненти, розглянуті в теоретичній частині, зокрема самоефективність і посттравматичне зростання, не увійшли до емпіричного інструментарію з огляду на необхідність обмеження навантаження на учасників і визначені як перспектива подальших досліджень.

1.5.2. Змінні дослідження адаптації ВПО та їх операціоналізація

Теоретична рамка дослідження організована навколо трьох груп змінних, що відповідають різним рівням аналізу. Для перевірки сформульованих гіпотез та побудови ієрархічної регресійної моделі.

Залежна змінна (Y):

- Загальний рівень соціально-психологічної адаптації ВПО. Цей показник є ключовим результатом дослідження. Він вимірюється за допомогою авторської шкали (8 тверджень) і операціоналізується як інтегральний бал.

Незалежні змінні (X):

1. Психологічні механізми:

- Копінг-стратегії (за опитувальником Brief-COPE), середні бали субшкал проблемно-орієнтовані, підтримково-орієнтовані та дисфункціональні стратегії.
- Резильєнтність (за шкалою CD-RISC-10), шкала 0-40.

2. Соціальні механізми:

- Сприйнята соціальна підтримка (за методикою MSPSS), результати субкал: сім'я, друзі, значущі інші.
- Залученість у громадське життя: середній бал кастомного блоку, шкала.

Контрольні змінні: стать, вік, рівень освіти, тривалість переміщення, стабільність житлових умов, наявність роботи, характер переїзду (наявність попередніх зв'язків у новому місці).

1.5.3. Теоретична модель взаємодії психологічних і соціальних механізмів адаптації ВПО

Теоретична модель дослідження ґрунтується на інтеграції ресурсного підходу Ryan et al. (2008), екологічного підходу Bronfenbrenner (1979) у версії Arakelyan & Ager (2021) та транзакційної моделі Lazarus & Folkman (1984). Вона передбачає багаторівневу систему взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На першому рівні модель припускає наявність прямих зв'язків між психологічними ресурсами, соціальними механізмами та рівнем адаптації. Очікується, що вищий рівень резильєнтності (CD-RISC-10), конструктивного копіngu (Brief-COPE), сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та залученості у життя громади позитивно корелюватиме з успішністю адаптації.

На другому рівні тестується гіпотеза про взаємодію між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами. Зокрема, передбачається, що соціальна підтримка виступає буфером, який підсилює ефект резильєнтності: за наявності міцних соціальних зв'язків особистісні ресурси спрацьовують ефективніше. Ця синергія обґрунтовується теорією збереження ресурсів Hobfoll (1989), згідно з якою зовнішні ресурси знижують когнітивне та емоційне навантаження на індивіда. Узагальнену схему теоретичної моделі із зазначенням прямих зв'язків, медіаційного та модераційного ефектів представлено у Малюнку №1 (Додаток 2), створеному засобами Microsoft Word.

1.6. Теоретичні очікування щодо адаптації ВПО та гіпотези дослідження

Гіпотези дослідження формуються на основі теоретичної рамки і фокусуються на дослідженні зв'язків між соціальними механізмами, психологічними ресурсами та особистісними рисами. Дослідження має підтверджувальний характер (Field, 2009), що мінімізує ризик post-hoc раціоналізацій та дозволяє перевірити наперед сформульовані теоретичні очікування.

Гіпотеза 1 Н₁: Вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших позитивно пов'язаний із вищим рівнем соціально-психологічної адаптації ВПО (Cohen & Wills, 1985; Ryan et al., 2008).

Гіпотеза 1 Н₀: Між рівнем сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та рівнем соціально-психологічної адаптації ВПО немає статистично значущого зв'язку.

Гіпотеза 2 Н_{1а}: Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно пов'язані з рівнем адаптації ВПО (Lazarus & Folkman, 1984).

Гіпотеза 2 Н_{1б}: Дисфункціональні копінг-стратегії негативно пов'язані з рівнем адаптації.

Гіпотеза 2 Н₀: Між типами копінг-стратегій (Brief-COPE) та рівнем адаптації немає значущого зв'язку.

Гіпотеза 3 Н₁: Вищий рівень резильєнтності є значущим позитивним предиктором рівня соціально-психологічної адаптації ВПО після контролю за соціодемографічними показниками (Connor & Davidson, 2003; Arakelyan & Ager, 2021).

Гіпотеза 3 Н₀: Між рівнем резильєнтності та рівнем адаптації ВПО немає статистично значущого зв'язку.

Гіпотеза 4 Н₁: Вищий рівень залученості ВПО у життя приймаючої громади позитивно пов'язаний із рівнем їхньої адаптації та вносить унікальний внесок у пояснення дисперсії залежної змінної (Ager & Strang, 2008).

Гіпотеза 4 Н₀: Між рівнем залученості ВПО у життя громади та рівнем адаптації немає значущого зв'язку.

Гіпотеза 5 Н₁: Взаємодія між соціальною підтримкою та резильєнтністю має посилюючий характер: ефект резильєнтності на адаптацію є сильнішим за умов вищої соціальної підтримки (Hobfoll, 1989).

Гіпотеза 5 Н₀: Включення члена взаємодії (MSPSS × CD-RISC-10) не додає значущого приросту поясненої дисперсії ($\Delta R^2 = 0$).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО

2.1. Дизайн емпіричного дослідження адаптації ВПО та його обґрунтування

Дослідження реалізовано у кількісному підтверджувальному дизайні. Такий вибір обумовлений метою роботи: дослідити та виділити механізми адаптації, та протестувати конкретні гіпотези щодо зв'язку між індивідуальними психологічними ресурсами, особистісними рисами, соціальними чинниками та рівнем адаптації ВПО.

Кількісний підхід дозволяє оцінити силу та напрям зв'язків між змінними, виявити найбільш значущі предиктори адаптації та порівняти відносний внесок різних рівнів ресурсів у поясненні її варіативності.

Методом збору даних було обрано анонімне онлайн-опитування, розроблене на платформі Google Forms. Використання онлайн-формату обґрунтовано кількома причинами:

- Географічна доступність до територіально розпорошеної вибірки ВПО.
- Конфіденційність: анонімність формату суттєво знижує ризик отримання соціально бажаних відповідей.
- Оптимізація навантаження для респондентів: тривалість заповнення складає приблизно 15-20 хвилин.

Дослідження проводилось у період з 20 лютого по 24 травня 2026 року. Проєкт дослідження пройшов етичну експертизу та отримав схвалення від Етичної комісії Національної психологічної асоціації (ЕК НПА) та Київської школи економіки (КШЕ) (протокол від 13 лютого 2026 року).

2.2. Учасники дослідження: ВПО як цільова група та процедура вибірки

До участі в дослідженні запрошувались люди, які відповідали трьом критеріям включення: наявність статусу внутрішньо переміщеної особи, вік від 18 років та проживання у приймаючій громаді на момент участі. Критеріями виключення були вік до 18 років та відсутність інформованої згоди на участь.

Рекрутинг учасників здійснювався через соціальні мережі та таргетовану рекламу Instagram та Facebook. Запрошення до участі розповсюджувалось у форматі відкритого оголошення з посиланням на Google Forms.

Цільовий обсяг вибірки становив 100 учасників. Визначення цієї кількості ґрунтується на рекомендаціях для регресійного аналізу, відповідно до рекомендацій Field (2009, с. 223), для виявлення середніх ефектів при шести предикторах мінімально необхідна вибірка становить $50 + 8k = 98$ учасників. Фактично до участі в дослідженні було залучено 100 осіб із такими характеристиками. За статусом переміщення переважна більшість учасників є ВПО з 2022 року - 83%. Переміщені з 2014 року становлять 12%, ще 5% обрали варіант "інше", що може відповідати де-факто переміщеним без офіційного оформлення статусу. З огляду на те, що критерієм включення була фактична ситуація переміщення, а не офіційний статус, ці учасники були включені до аналізу на рівних умовах.

Гендерний розподіл вибірки становить 80 жінок та 18 чоловіків, ще 2 людини обрали варіанти "небінарна особа" та "інша/не хочу зазначати". Переважання жінок у вибірці відповідає загальному демографічному складу внутрішньо переміщеного населення України в умовах воєнного стану: за даними ІОМ (2024), серед зареєстрованих ВПО жінки становлять від 68% до 75%. Обмеження на пересування чоловіків призовного віку, запроваджені в умовах воєнного стану, суттєво скоротили частку чоловіків серед осіб, що фактично переміщуються і проживають у приймаючих громадах.

За віковим розподілом вибірка є переважно молодого: найбільшу групу складають учасники 18-24 років - 38,0%, за ними йдуть групи 25-34 роки - 24% та 35-44 роки - 19,0%. Загалом дві третини вибірки 62% становлять особи віком до 35 років. Учасники старшого віку представлені менше: 45-54 роки становлять 13% та 55-64 роки всього 6%).

Рівень освіти учасників є переважно високим. Найбільша група має ступінь магістра і вище 42%, за нею йдуть учасники з дипломом бакалавра або спеціаліста 35%. Загалом вищу освіту мають 77%. Середню освіту зазначили 11%, незакінчену вищу - 10%, професійно-технічну - 2%. Відносно висока частка осіб із вищою освітою, що є характерним для вибірок, сформованих через онлайн-канали рекрутингу, і враховується серед обмежень дослідження.

Переважна більшість учасників є переміщеними протягом тривалого часу. Понад 3 роки з моменту переміщення минуло у 39%, від 2 до 3 років - 30% осіб. Разом ВПО, які переміщені тривало, понад 2 роки становлять 69% вибірки. Переміщені нещодавно (менше року) становлять 21%, з яких 9% переміщено менше 6 місяців тому та 12% - від 6 до 12 місяців тому.

За типом населеного пункту більшість учасників мешкають у великому місті 71%, у малому або середньому місті проживають 22%, у селищі або селі - 7%. Ці пропорції узгоджуються із загальною тенденцією концентрації ВПО у великих містах, зафіксованою в національних дослідженнях (ІОМ, 2024; КМІС, 2024).

Примітним є розподіл за характером переїзду, що певною мірою суперечить очікуванням, сформованим на основі проаналізованої літератури. Попередні дослідження передбачали, що більшість ВПО обиратимуть місця переміщення з огляду на наявні соціальні зв'язки, однак отримані дані свідчать про інше: 45% респондентів переїхали до місця, де не мали жодних попередніх знайомств, тоді як лише 26% оселились там, де проживають родичі, а 29% обрали місцевість, де є знайомі. Отже, майже половина вибірки опинилась у соціально незнайомому середовищі, позбавленому будь-якої попередньої мережі підтримки, що є важливим контекстом для подальшої інтерпретації даних щодо соціальної залученості та доступу до неформальної допомоги.

Житлові умови учасники оцінюють відносно позитивно: близько двох третин вибірки 69% характеризують своє житло як стабільне або скоріше стабільне. Утім кожен третій респондент 31% фіксує певний рівень нестабільності, що є значущим показником з огляду на дані Zavisca et al. (2023), які показали пряму залежність між житловою нестабільністю і послабленням відчуття приналежності до нової громади. Таким чином, для суттєвої частини вибірки базова умова укорінення у новому середовищі залишається невиконаною.

За статусом зайнятості більшість респондентів працюють в повний робочий день 65%, частково або тимчасово - 11%. Загальний рівень зайнятості у вибірці становить 76%. Навчаються 12%, тимчасово не працюють 6%, безробітними також є 6%.

Загалом соціодемографічний профіль вибірки відповідає основним характеристикам генеральної сукупності ВПО в Україні за ключовими

параметрами-гендерним розподілом, переважанням міських жителів та значною часткою осіб із тривалим досвідом переміщення.

2.3. Методики вимірювання психологічних і соціальних показників адаптації ВПО

Опитувальник складається з п'яти тематичних блоків, що охоплюють соціодемографічні характеристики, психологічні ресурси та соціальні чинники адаптації. Нижче описано кожен блок із зазначенням теоретичного обґрунтування, психометричних характеристик та способу підрахунку результатів. Детальний текст опитувальника, у Додатку №1.

2.3.1. Соціодемографічний блок

Соціодемографічний блок містить 9 запитань, що збирають базову інформацію про учасників: стать, вік, статус ВПО, рівень освіти, тривалість переміщення, тип населеного пункту проживання, характер переїзду (наявність попередніх соціальних зв'язків у новому місці), стабільність житлових умов та поточний статус зайнятості. Ці змінні включені до аналізу як потенційні коваріати, що дозволяє контролювати їхній вплив при оцінці зв'язків між основними змінними.

2.3.2. Шкала адаптації

Для вимірювання рівня соціально-психологічної адаптації розроблено кастомну шкалу з 8 пунктів за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 ("зовсім не згоден(на)") до 5 ("повністю згоден(на)"). Пункти шкали охоплюють три виміри адаптації, визначені у теоретичній рамці:

- когнітивний (розуміння побутових та організаційних питань у новому місці);
- емоційний (відчуття психологічного комфорту, прийняття спільноту, перспектива залишитися);
- поведінковий (наявність соціальних контактів, відчуття контролю і стабільності).

Загальний бал розраховується як середнє арифметичне всіх восьми пунктів, де вищий бал відповідає вищому рівню адаптації.

Перевірка внутрішньої узгодженості шкали на даній вибірці показала задовільний рівень надійності ($\alpha = .834$), що відповідає рекомендованому

порогу для дослідницьких інструментів, що відповідає хорошому рівню за загальноприйнятими критеріями (Field, 2009).

Факторна структура шкали перевірена експлораторним факторним аналізом, результати якого наведено у 2.5.2.

2.3.3. Brief COPE: вимірювання копінг-стратегій

Для вимірювання копінг-стратегій використовується опитувальник Brief COPE, розроблений Carver (1997) на основі транзакційної моделі стресу та копінгу Lazarus & Folkman (1984). Опитувальник містить 28 пунктів, що утворюють 14 субшкал по 2 пункти кожна: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, виплеск емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкова відмова та самозвинувачення. В аналізі субшкали Brief COPE групуються у три кластери відповідно до теоретичної класифікації: проблемно-орієнтовані стратегії, підтримково-орієнтовані стратегії та дисфункціональні стратегії. Така кластеризація обґрунтована систематичним оглядом Rizzi et al. (2023), що підтвердив її валідність на вибірках українських ВПО та біженців.

В україномовній адаптації Яблонської та ін. (2023) опитувальник продемонстрував задовільні психометричні характеристики на дорослій україномовній вибірці. У цьому дослідженні внутрішня узгодженість кластерів є такою: проблемно-орієнтовані стратегії $\alpha = 0.780$, підтримково-орієнтовані стратегії $\alpha = 0.738$, дисфункціональні стратегії $\alpha = 0.668$. Нижчий показник дисфункціонального кластеру пояснюється його змістовою неоднорідністю, адже він об'єднує різні стратегії - уникання, самозвинувачення, заперечення та вживання психоактивних речовин. Значення $\alpha = 0.668$ є прийнятним для дослідницьких цілей, однак враховується як обмеження при інтерпретації результатів.

2.3.4. CD-RISC-10: вимірювання резильєнтності

Для вимірювання психологічної резильєнтності використовується десятипунктова версія шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), розроблена Connor і Davidson (2003) та адаптована на українській вибірці Школіною та ін. (2020). Шкала вимірює здатність людини справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та відновлюватися після труднощів. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 - до 4. Загальний бал

розраховується як сума балів усіх 10 пунктів і може варіювати від 0 до 40, де вищий бал відповідає вищому рівню резильєнтності.

Kokun (2022) застосував цей інструмент на українській вибірці та підтвердив його психометричну придатність. На вибірці дослідження шкала продемонструвала високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.896$).

2.3.5. MSPSS: вимірювання сприйнятої соціальної підтримки

Для вимірювання сприйнятої соціальної підтримки використовується Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), розроблена Zimet et al. (1988). Шкала містить 12 пунктів, що охоплюють три субшкали по 4 пункти: підтримка з боку сім'ї, підтримка з боку друзів та підтримка з боку значущих інших. Відповіді оцінюються за семибальною шкалою від “дуже не згоден(на)” (1) до “дуже згоден(на)” (7). Загальний бал та бали субшкал розраховуються як середнє значення відповідних пунктів.

Вибір MSPSS обумовлений її тривимірною структурою, що відповідає теоретичній концепції різних джерел підтримки як окремих механізмів адаптації (Cohen & Wills, 1985). В україномовній адаптації Мельника і Стадніка (2023) підтверджено трифакторну структуру шкали та задовільну внутрішню узгодженість субшкал. У цьому дослідженні субшкали демонструють високу внутрішню узгодженість: підтримка від значущих інших $\alpha = 0.922$, підтримка від сім'ї $\alpha = 0.906$, підтримка від друзів $\alpha = 0.954$, загальна шкала $\alpha = 0.933$.

2.3.6. Залученість у громадське життя

Для вимірювання залученості ВПО в громадське життя розроблено блок із 10 тверджень за п'ятибальною шкалою Лікерта від 1 до 5. Блок вимірює частоту та якість взаємодії з місцевою громадою. Загальний бал розраховується як середнє арифметичне всіх десяти пунктів.

Блок операціоналізує третій рівень моделі інтеграції Ager & Strang (2008), а саме соціальні зв'язки, з акцентом на bridging та linking-капіталі. Внутрішня узгодженість шкали залученості є високою ($\alpha = .902$), що підтверджує її придатність для використання як єдиного композитного показника.

2.4. Процедура аналізу зібраних даних

Статистична обробка та аналіз емпіричних даних здійснювалися за допомогою статистичного пакета Jamovi (версія 2.6.23) також використовувались додаткові модулі “GAMLj”, “Medmond”. Процедура аналізу включає кілька послідовних етапів:

- Описова статистика та перевірка розподілу. Для всіх кількісних показників розраховано міри центральної тенденції (середнє арифметичне) та розсіювання (стандартне відхилення, мінімум, максимум). Перевірка відповідності розподілу закону нормальності здійснювалася за допомогою критерію Шапіро-Вілکا та візуального аналізу діаграм квантиль-квантиль (Q-Q plots).
- Перевірка надійності інструментарію. Для оцінки внутрішньої узгодженості авторських та адаптованих шкал (MSPSS, Brief-COPE, CD-RISC-10) розраховано коефіцієнт альфа-Кронбаха.
- Кореляційний аналіз. Для встановлення напрямку та сили зв'язків між змінними використано коефіцієнт кореляції Пірсона, або Спірмена у разі суттєвого відхилення даних від нормального розподілу.
- Ієрархічний регресійний аналіз. Цей метод є основним для перевірки Г1-Г4. Залежною змінною виступає рівень соціально-психологічної адаптації.
- Аналіз модерації (перевірка Г5). Для перевірки інтеракційного ефекту між соціальною підтримкою та резильєнтністю використано модуль GAMLj у Jamovi. Предиктори попередньо центрувалися для запобігання мультиколінеарності, а оцінка моделі здійснювалася шляхом аналізу значущості члена взаємодії та візуалізації простих нахилів. Діагностика придатності моделей включала перевірку на мультиколінеарність (коефіцієнт VIF < 10) та аналіз залишків.

2.5. Результати емпіричного дослідження адаптації ВПО

2.5.1. Перевірка факторної структури авторських шкал

Оскільки шкала соціально-психологічної адаптації і блок залученості у громаду є не стандартизованими інструментами, розробленими в межах цього

дослідження, їхня факторна структура додатково перевірена методом експлораторного факторного аналізу (EFA) у Jamovi.

Шкала соціально-психологічної адаптації (8 пунктів)

Перед початком факторного аналізу було перевірено передумови: міра адекватності вибірки $KMO = 0.776$, усі індивідуальні MSA знаходяться в діапазоні 0.712–0.841, тест сферичності Бартлетта значущий: $\chi^2(28) = 283$, $p < .001$. Паралельний аналіз виявив однофакторну структуру шкали. Виділений фактор пояснює 40.0% загальної дисперсії, що відповідає прийнятому рівню для однофакторних психометричних шкал. Усі вісім пунктів мають значущі факторні навантаження від 0.486 до 0.742. Матрицю факторних навантажень представлено у Таблиці №1 (Додаток 3).

Отримані результати свідчать, що шкала операціоналізує адаптацію як єдиний загальний фактор, який пояснює 40.0% загальної дисперсії. Це узгоджується із сучасним розумінням адаптації у ВПО (Біленька, 2024; Ryan et al., 2008), згідно з яким окремі аспекти адаптаційного процесу є взаємно інтегрованими: у людини, що успішно адаптується, когнітивне розуміння нового середовища, емоційний комфорт і поведінкова активність розгортаються синхронно і статистично зливаються в один конструкт. Дещо нижче навантаження ADAPT_2 (0.486) порівняно з іншими пунктами вказує на те, що розуміння побутових і організаційних питань є відносно автономним аспектом адаптації, однак залишається в межах прийнятного для включення до шкали.

Блок залученості у громаду (10 пунктів)

Передумови для факторного аналізу виконані на високому рівні: $KMO = 0.864$, усі індивідуальні MSA в діапазоні 0.737–0.913, тест сферичності Бартлетта значущий: $\chi^2(45) = 540$, $p < .001$. Паралельний аналіз виявив двофакторну структуру блоку, причому два фактори разом пояснюють 57.3% загальної дисперсії. Матрицю факторних навантажень представлено у Таблиці №2 (Додаток 3).

Змістова інтерпретація факторів узгоджується з концепцією двосторонності інтеграції Ager & Strang (2008). Перший фактор (30.4% дисперсії) об'єднує пункти, що описують сприйняття громади як ресурсу: доступ до інформації та допомоги, відчуття прийняття, ставлення місцевої громади, безпека. Другий фактор (26.9% дисперсії) об'єднує пункти активної

участі: залучення до заходів, волонтерство, відчуття власної корисності громаді, позитивний вплив спілкування. COMM_2 має подвійні навантаження на обидва фактори, що змістовно обґрунтовано: сам процес знайомства одночасно є і ресурсом, і активністю.

Два фактори значуще корелюють між собою ($r = 0.644$), що вказує на їхню змістову спорідненість і дозволяє розглядати їх як два взаємопов'язані аспекти єдиного конструкту залученості у громаду. Ця двофакторна структура узгоджується з теоретичною рамкою Ager & Strang (2008) і обґрунтовує використання інтегрального балу COMM_mean як основної змінної у регресійному аналізі.

2.5.2. Описова статистика основних змінних

Для ключових змінних та шкал дослідження розраховано показники центральної тенденції та розсіювання, а також проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка. Результати представлено у Таблиці №3 (Додаток 3).

Середній рівень соціально-психологічної адаптації учасників становить $M = 3.44$ ($SD = 0.781$) за п'ятибальною шкалою, що відповідає помірно-позитивному рівню. Розподіл є нормальним ($W = 0.981$, $p = .170$), що дозволяє використовувати параметричні методи для цієї змінної.

Щодо копінг-стратегій, учасники найчастіше вдаються до проблемно-орієнтованих стратегій ($M = 3.20$, $SD = 0.708$), що свідчить про переважну орієнтацію на активне вирішення ситуації.

Підтримково-орієнтовані стратегії використовуються дещо рідше ($M = 2.87$, $SD = 0.551$), тоді як дисфункціональні демонструють найнижчі показники ($M = 2.23$, $SD = 0.527$), що загалом відображає сприятливий адаптаційний профіль вибірки. Розподіл перших двох кластерів відхиляється від нормального ($p < .001$ та $p = .009$ відповідно), дисфункціональний копінг розподілений нормально ($p = .059$).

Рівень резильєнтності є відносно високим: $M = 25.84$ ($SD = 8.003$) за шкалою 0 - 40, що помітно перевищує теоретичну середину в 20 балів. Медіана ($Mdn = 27.00$) перевищує середнє, що вказує на скупчення значень у верхній частині шкали. Розподіл відхиляється від нормального ($W = 0.953$, $p = .001$).

Сприйнята соціальна підтримка в цілому є досить високою ($M = 5.30$, $SD = 1.284$ за шкалою 17). Цікавим є розподіл між джерелами: найвищу підтримку учасники відчують від значущих інших ($M = 5.57$), дещо нижчу від друзів ($M = 5.35$), і найнижчу від сім'ї ($M = 5.07$). Останній результат може бути пов'язаний із фізичною розлученістю з родиною внаслідок переміщення. В усіх субшкалах MSPSS медіана перевищує середнє, що свідчить про ефект стелі, а розподіл значуще відхиляється від нормального ($p < .001$).

Залученість у громадське життя виявилась найнижчим показником серед усіх змінних: $M = 2.87$ ($SD = 0.971$), що є нижчим за теоретичну середину шкали. Це узгоджується з даними національних досліджень, які фіксують участь у громадському житті як найслабшу сферу інтеграції ВПО (Mishchuk et al., 2024). Розподіл відхиляється від нормального ($W = 0.973$, $p = .040$).

Оскільки нормальному розподілу відповідають лише ADAPT_mean та COPE_dysfunc, для кореляційного аналізу використовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена як коректніший підхід за умов порушеної нормальності решти змінних.

2.5.3. Кореляційний аналіз

З огляду на встановлене відхилення від нормального розподілу для більшості ключових змінних (COPE_problem, COPE_support, RISC_total та всіх субшкал MSPSS), як основний показник сили та напрямку зв'язків використовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який не передбачає нормальності розподілу і є стійким до викидів. Для змінних, що відповідають критерію нормальності (ADAPT_mean, COPE_dysfunc, COMM_mean), додатково наведено коефіцієнт Пірсона (r) як параметричний аналог - для порівняння та перевірки узгодженості результатів між двома методами.

Аналіз охоплює зв'язки залежної змінної (рівень соціально-психологічної адаптації, ADAPT_mean) з трьома блоками предикторів: психологічними механізмами (копінг-стратегії та резильєнтність), соціальними механізмами (сприйнята соціальна підтримка за трьома джерелами та залученість у громаду) і ключовою контрольною змінною (стабільність житлових умов). Попередня перевірка міжпредикторних кореляцій здійснена з метою виявлення потенційної мультиколінеарності перед побудовою регресійної моделі. Рівень статистичної значущості

встановлено на рівні $\alpha = .05$, із застосуванням градацій $p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$. Результати представлено у Таблиці №4 (Додаток 3).

Копінг-стратегії (Г2). Результати кореляційного аналізу надають часткову підтримку другій гіпотезі. Дисфункціональні копінг-стратегії демонструють значущий негативний зв'язок із рівнем адаптації ($\rho = -.374$, $p < .001$), що підтверджує Г2б: надмірне використання уникання, самозвинувачення та заперечення є вираженим бар'єром адаптаційного процесу. Натомість проблемно-орієнтований копінг не виявляє значущого зв'язку з адаптацією ($\rho = .032$, $p = .754$), що не підтверджує Г2а. Підтримково-орієнтований копінг пов'язаний з адаптацією слабо, але значущо за Спірменом ($\rho = .213$, $p = .034$), тоді як коефіцієнт Пірсона не досягає рівня значущості ($r = .189$, $p = .059$), що вказує на граничний характер цього зв'язку.

Резильєнтність (Г3). Рівень резильєнтності позитивно пов'язаний із рівнем адаптації ($\rho = .364$, $p < .001$), що підтверджує третю гіпотезу. Зв'язок є помірним, що узгоджується з теоретичним припущенням про переважно опосередкований характер впливу резильєнтності через соціальні механізми.

Соціальна підтримка (Г1). Загальний рівень сприйнятої підтримки значущо пов'язаний із адаптацією ($\rho = .253$, $p = .011$). Принципово важливою є диференціація за джерелами: підтримка з боку друзів демонструє найсильніший зв'язок ($\rho = .327$, $p < .001$), тоді як підтримка від значущих інших не досягає рівня значущості за Спірменом ($\rho = .195$, $p = .052$), хоча коефіцієнт Пірсона є значущим ($r = .233$, $p = .019$). Сімейна підтримка не виявляє значущого зв'язку з адаптацією ні за одним із методів ($\rho = .037$, $p = .713$). Цей результат частково підтверджує Г1 і вказує на якісно різну роль різних джерел підтримки: bridging-зв'язки з друзями є важливішими для адаптації, ніж bonding-зв'язки з сім'єю, що узгоджується з концепцією соціального капіталу Ager & Strang (2008).

Залученість у громаду (Г4). Залученість у громадське життя демонструє найсильніший кореляційний зв'язок із рівнем адаптації серед усіх досліджуваних змінних ($\rho = .566$, $p < .001$). Цей результат переконливо підтверджує Г4 і узгоджується з моделлю Ager & Strang (2008) щодо центральної ролі соціальної участі в адаптаційному процесі.

Контрольна змінна. Стабільність житлових умов виявляє значущий позитивний зв'язок із адаптацією ($\rho = .450$, $p < .001$), що підтверджує

теоретичне припущення про базову роль матеріальних ресурсів у адаптаційному процесі (Ryan et al., 2008).

Зв'язки між предикторами. Резильєнтність значущо пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = .471, p < .001$) та підтримково-орієнтованим ($\rho = .366, p < .001$), що вказує на можливий опосередкований характер впливу резильєнтності через вибір копінг-стратегій. Підтримка від значущих інших та від друзів тісно пов'язані між собою ($r = .717, p < .001$), що свідчить про певне перекриття цих конструктів. Дисфункціональний копінг негативно пов'язаний зі стабільністю житла ($\rho = -.300, p = .002$), що узгоджується з теорією збереження ресурсів Hobfoll (1989): матеріальна нестабільність підживлює дезадаптивні стратегії подолання.

2.5.4. Предиктори адаптації ВПО: результати множинного регресійного аналізу

Для перевірки гіпотез Н1-Н4 і визначення відносного внеску кожного блоку предикторів у пояснення різного рівня соціально-психологічної адаптації ВПО використано метод ієрархічного множинного регресійного аналізу. Залежною змінною у всіх трьох моделях виступав загальний рівень адаптації (ADAPT_mean). Ієрархічна логіка побудови моделі передбачає послідовне додавання блоків предикторів відповідно до їхньої теоретичної ролі: від базових структурних умов через психологічні ресурси особистості до динамічних соціальних механізмів. Такий підхід дозволяє оцінити не лише загальну пояснювальну силу повної моделі, а й унікальний внесок кожного рівня чинників після контролю за попередніми (Field, 2009).

Перед інтерпретацією результатів проведено перевірку передумов застосування методу. Значення VIF у всіх трьох моделях не перевищують прийнятного порогу, максимальне значення у повній моделі становить 3.26 для MSPSS_signif, що пояснюється змістовим перекриттям між субшкалами MSPSS. Решта предикторів мають VIF від 1.19 до 2.75. Q-Q графіки стандартизованих залишків для всіх трьох моделей демонструють задовільну відповідність нормальному розподілу. Зведені показники відповідності ієрархічних регресійних моделей наведено в Таблиці №5 (Додаток 3). Стандартизовані коефіцієнти регресії (β) для трьох моделей представлено в Таблиці №6 (Додаток 3).

Модель 1: базові контрольні змінні. Перший блок включав сім змінних: стать, вік, рівень освіти, тривалість переміщення, характер переїзду (наявність попередніх соціальних зв'язків), стабільність житлових умов та поточний статус зайнятості. Ці змінні утворюють структурний контекст переміщення, тобто обставини, в яких перебуває людина незалежно від її психологічних ресурсів чи соціальної активності.

Модель 1 є статистично значущою, $F(7, 92) = 5.60$, $p < .001$, і пояснює 29.9% дисперсії рівня адаптації ($R^2 = .299$, скоригований $R^2 = .245$). Це означає, що самі лише умови переміщення без жодних психологічних або соціальних змінних вже пояснюють майже третину того, чому одні ВПО адаптуються краще, ніж інші.

Єдиним статистично значущим предиктором у першому блоці виявилась стабільність житлових умов ($\beta = .456$, $p < .001$). Цей результат узгоджується з ресурсною моделлю Ryan et al. (2008) про те, що матеріальна незахищеність блокує дію психосоціальних механізмів, а також із даними Zavisca et al. (2023), які показали, що житлова нестабільність в Україні є не лише соціально-економічним, а й психологічним бар'єром, що безпосередньо підриває відчуття приналежності до нової громади. Фактично, людина, яка не знає, де вона житиме наступного місяця, не може повноцінно інвестувати ані в нові соціальні зв'язки, ані у власні адаптаційні зусилля.

Жодна інша структурна змінна не досягла рівня статистичної значущості. Ні вік ($\beta = -.146$, $p = .125$), ні тривалість переміщення ($\beta = .157$, $p = .093$), ні наявність попередніх соціальних зв'язків у новому місці ($\beta = -.092$, $p = .328$), ні рівень зайнятості ($\beta = .000$, $p = .999$) не виявились значущими предикторами адаптації після взаємного контролю. Це свідчить про те, що самі по собі соціодемографічні характеристики переміщення мало визначають адаптаційний результат. Значення має не те, хто переміщується і як довго, а те, в яких умовах і через які механізми відбувається адаптація.

Модель 2: базові контрольні змінні з додаванням резильєнтності. На другому кроці до моделі включено резильєнтність (RISC_total) як ключовий індивідуально-психологічний ресурс. Включення цього предиктора забезпечило статистично значущий приріст поясненої дисперсії на 10.2%, $\Delta F(1, 91) = 15.44$, $p < .001$. Загальна пояснювальна сила моделі зросла до $R^2 =$

.401 (скоригований $R^2 = .348$), тобто дві змінні разом пояснюють уже 40.1% варіативності адаптації.

Резильєнтність виступає значущим позитивним предиктором адаптації ($\beta = .344$, $p < .001$), що підтверджує гіпотезу H3. Цей результат узгоджується з концепцією Bonanno (2004) про резильєнтність як стабільну траєкторію функціонування в умовах тривалого стресу, а також із даними Arakelyan & Ager (2021), які показали, що психологічна стійкість є одним із найпотужніших індивідуальних ресурсів адаптації серед ВПО. Важливо, що резильєнтність зберігає значущість навіть після контролю за матеріальними умовами проживання, тобто її ефект є самостійним і не зводиться до кращих об'єктивних обставин переміщення. У Моделі 2 стаття також досягає рівня значущості ($\beta = .193$, $p = .028$), що може свідчити про гендерні відмінності в адаптаційному процесі після врахування резильєнтності.

Модель 3: повна модель із соціальними механізмами. Третій крок включав сім додаткових предикторів: три кластери копінг-стратегій (проблемно-орієнтований, підтримково-орієнтований, дисфункціональний), три джерела сприйнятої соціальної підтримки (значущі інші, сім'я, друзі) та залученість у громадське життя. Саме цей блок показав найбільший приріст поясненої дисперсії серед усіх трьох кроків: $\Delta R^2 = .208$, $\Delta F(7, 84) = 6.37$, $p < .001$. Повна модель пояснює 60.8% дисперсії рівня адаптації ($R^2 = .608$, скоригований $R^2 = .538$).

У повній моделі статистично значущими залишились лише два предиктори: стабільність житлових умов ($\beta = .359$, $p < .001$) та залученість у громадське життя ($\beta = .420$, $p < .001$). Ці два предиктори формують структурне ядро адаптаційного процесу, де один діє на рівні матеріальної бази, а інший на рівні соціальної участі. Сила їхніх ефектів є близькою ($\beta = .359$ і $\beta = .420$), що свідчить про рівнозначну роль стабільного житла та активної участі у громадському житті як двох фундаментальних умов успішної адаптації ВПО.

Резильєнтність, яка у Моделі 2 була значущим предиктором ($\beta = .344$, $p < .001$), у повній моделі втрачає статистичну значущість ($\beta = .167$, $p = .126$). Зникнення прямого ефекту при введенні соціальних механізмів узгоджується з біоекологічним підходом Arakelyan & Ager (2021): резильєнтність реалізує свій адаптаційний потенціал переважно опосередковано, через взаємодію з

соціальним середовищем. Перевірка цього медіаційного механізму здійснена у підрозділі 2.5.6.

Копінг-стратегії не виявились значущими предикторами в повній моделі. Дисфункціональний копінг демонструє лише тенденцію до значущості ($\beta = -.118$, $p = .142$) попри виражений кореляційний зв'язок з адаптацією ($r = -.374$, $p < .001$). Проблемно-орієнтований ($\beta = -.154$, $p = .108$) і підтримково-орієнтований копінг ($\beta = .106$, $p = .274$) не виявляють значущого незалежного ефекту. Зниження значущості при введенні соціальних предикторів вказує на опосередкований характер зв'язку між копінгом та адаптацією. Стратегії подолання, особливо дисфункціональні, можуть впливати на адаптацію через їхній зв'язок із соціальною участю та ресурсами середовища. Це узгоджується з транзакційною моделлю Lazarus & Folkman (1984), згідно з якою копінг є ситуативним, а не прямим механізмом, ефективність якого визначається контекстом.

Усі три джерела сприйнятої соціальної підтримки виявились незначущими в повній моделі: підтримка з боку значущих інших ($\beta = .108$, $p = .386$), сімейна підтримка ($\beta = -.133$, $p = .150$) та підтримка друзів ($\beta = .020$, $p = .861$). Цей результат контрастує зі значущими кореляціями на попередньому етапі і допускає кілька інтерпретацій. По-перше, ефект підтримки може реалізуватися опосередковано через залученість у громадське життя як операційний і поведінково виражений механізм інтеграції. По-друге, не можна виключати, що обмежена статистична потужність за умов обмеженого співвідношення N до k знизилася чутливість моделі до виявлення ефектів середньої сили. Ці дві інтерпретації не є взаємовиключними: найімовірніше, частина ефекту підтримки дійсно передається через залученість, тоді як прямий залишковий ефект залишається невиявленим через обмежену потужність. Перевірка цих інтерпретацій потребує формального тесту медіації на більшій вибірці.

Найімовірніше, ефект соціальної підтримки реалізується через залученість у громадське життя як більш операційний і поведінково виражений механізм інтеграції. Підтримка формує емоційний та ресурсний фундамент, але реальна адаптація відбувається тоді, коли людина активно включається у взаємодію з громадою. Таким чином, залученість у громаду виступає імовірним медіатором між соціальною підтримкою і адаптаційним результатом. Ця гіпотеза потребує перевірки в майбутніх дослідженнях, і

водночас узгоджується з результатами Mishchuk et al. (2024), які показали, що саме участь у громадських ініціативах, а не загальне відчуття підтримки є найслабшою і водночас найважливішою сферою інтеграції ВПО.

2.5.5. Роль резильєнтності у адаптації ВПО: результати аналізу медіації

З метою перевірки гіпотези про опосередкований вплив резильєнтності на адаптацію через залученість у громадське життя проведено формальний тест медіації в модулі medmod для Jamovi. Результати тесту медіації наведено в Таблиці №7 (Додаток 3). У моделі предиктором (X) виступала резильєнтність (RISC_total), медіатором (M) залученість у громаду (COMM_mean), залежною змінною (Y) рівень соціально-психологічної адаптації (ADAPT_mean). Оцінка непрямого ефекту здійснювалася методом bootstrap із 5000 ресемплами, 95% довірчі інтервали розраховувалися за перцентильним методом. Дані з коефіцієнтами шляхів медіаційної моделі в таблиці №8 (Додаток 3).

Результати підтверджують гіпотезу про медіаційну роль залученості у громаду. Непрямий ефект резильєнтності на адаптацію через залученість є статистично значущим ($b = 0.016$, 95% CI $[0.005; 0.031]$, $p = .012$), тоді як прямий ефект при контролі медіатора значущості не досягає ($b = 0.012$, 95% CI $[-0.010; 0.041]$, $p = .341$). Такий патерн відповідає моделі повної медіації: зв'язок між резильєнтністю та адаптацією повністю реалізується через механізм залученості у громаду. Прямий ефект резильєнтності на адаптацію при контролі медіатора не досягає рівня статистичної значущості ($b = 0.012$, $p = .341$), тоді як непрямий ефект через залученість є значущим ($b = 0.016$, 95% CI $[0.005; 0.031]$, $p = .012$). Цей патерн відповідає повній медіації. Proportion mediated становить 56.8% від загального ефекту

Аналіз шляхів підтверджує цю інтерпретацію. Резильєнтність є значущим предиктором залученості у громаду ($a = 0.034$, $p = .006$), а залученість, своєю чергою, є сильним предиктором адаптації навіть при контролі резильєнтності ($b = 0.482$, $p < .001$). Прямий шлях від резильєнтності до адаптації (c') при цьому не досягає рівня значущості.

Отриманий результат дозволяє уточнити інтерпретацію зникнення прямого ефекту резильєнтності у Моделі 3 ієрархічного регресійного аналізу (підрозділ 2.5.4). Ця зміна не є артефактом мультиколінеарності чи обмеженої статистичної потужності, а відображає реальний медіаційний механізм.

Резильєнтні люди адаптуються краще не тому, що психологічна стійкість сама по собі безпосередньо покращує функціонування у новому середовищі, а тому, що вони активніше використовують соціальні ресурси приймаючої громади. Цей висновок узгоджується з біоекологічним підходом Arakelyan & Ager (2021), які розглядають резильєнтність як системний феномен, що реалізує свій потенціал у взаємодії особистості із середовищем, а не як ізольовану внутрішню рису.

Важливим методологічним застереженням є крос-секційний характер даних. Усі три змінні вимірювалися одночасно, що дозволяє говорити про статистичну медіацію, але не про причинно-наслідковий механізм у строгому сенсі. Перевірка тимчасової послідовності ефектів (резильєнтність - залученість - адаптація) потребує лонгітюдного дизайну.

2.5.6. Взаємодія соціальної підтримки і резильєнтності ВПО: аналіз модерації

Гіпотеза H5 передбачає, що соціальна підтримка виступає модератором, який підсилює ефект резильєнтності на адаптацію. Для перевірки цієї гіпотези проведено ієрархічний регресійний аналіз із включенням члена взаємодії між центрованими змінними сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS_c) та резильєнтності (RISC_c).

Центрування змінних є необхідною процедурою для коректного тестування модераційних ефектів. Від значення кожної змінної віднімалось її середнє по вибірці ($MSPSS_c = MSPSS_total - 5.30$; $RISC_c = RISC_total - 25.84$), після чого обчислювався їхній добуток як член взаємодії ($Interaction = MSPSS_c \times RISC_c$). Такий підхід усуває мультиколінеарність між предикторами та їхнім добутком і дозволяє коректно інтерпретувати головні ефекти в присутності взаємодії. Значення VIF у повній моделі не перевищують допустимого порогу: максимальне значення становить 2.18 для MSPSS_c, решта предикторів мають VIF від 1.06 до 1.79.

Показники відповідності трьох моделей наведено у Додатку №3 (Таблиця №9) У Моделі 2, що включала лише центровані головні ефекти, включення MSPSS_c та RISC_c забезпечило значущий приріст поясненої дисперсії: $\Delta R^2 = .110$, $\Delta F(2, 90) = 8.41$, $p < .001$. Резильєнтність є значущим предиктором (Stand. $\beta = .284$, $p = .006$), тоді як MSPSS_c демонструє лише тенденцію (Stand. $\beta = .118$, $p = .257$). Загальна пояснювальна сила Моделі 2 становить $R^2 = .409$.

Включення члена взаємодії у Модель 3 забезпечило статистично значущий додатковий приріст поясненої дисперсії: $\Delta R^2 = .033$, $\Delta F(1, 89) = 5.288$, $p = .024$. Коефіцієнти повної модераційної моделі наведено у Додатку №3 (Таблиця №10). Член взаємодії є значущим позитивним предиктором адаптації (Stand. $\beta = .150$, $p = .024$). Загальна пояснювальна сила повної модераційної моделі становить $R^2 = .441$ (скоригований $R^2 = .378$). Таким чином, гіпотеза H5 підтверджена: взаємодія між соціальною підтримкою та резильєнтністю має значущий посилюючий характер і пояснює додаткові 3.3% дисперсії рівня адаптації понад головні ефекти.

Ефект резильєнтності на адаптацію змінюється залежно від рівня соціальної підтримки. Позитивний знак члена взаємодії свідчить про те, що вища сприйнята соціальна підтримка посилює вплив резильєнтності на адаптацію. Цей результат вписується у теорію збереження ресурсів Hobfoll (1989), згідно з якою зовнішні ресурси знижують когнітивне та емоційне навантаження на індивіда і вивільняють внутрішні ресурси для більш ефективного функціонування. Він також узгоджується з біоекологічним підходом Arakelyan & Ager (2021), які розглядають резильєнтність як системний феномен, що виникає у взаємодії особистості із соціальним середовищем, а не як фіксовану внутрішню рису.

2.5.7. Узагальнення результатів перевірки гіпотез щодо адаптації ВПО

На основі результатів кореляційного аналізу, ієрархічного регресійного аналізу, аналізу медіації та аналізу модерації, представлених у підрозділах 2.5.4 - 2.5.6, здійснено узагальнену перевірку кожної з п'яти дослідницьких гіпотез. Результати систематизовано у таблиці №11 (Додаток 3).

H1: Соціальна підтримка та адаптація. Гіпотеза підтверджена частково. Кореляційний аналіз виявив значущий зв'язок між адаптацією та підтримкою з боку друзів ($\rho = .327$, $p < .001$), тоді як підтримка від значущих інших не досягає рівня значущості ($\rho = .195$, $p = .052$), а сімейна підтримка не виявила значущого зв'язку взагалі ($\rho = .037$, $p = .713$). У регресійній моделі жодна із субшкал MSPSS не досягла рівня статистичної значущості після контролю за залученістю у громаду, що свідчить про переважно опосередкований характер впливу підтримки через соціальну участь. Результат вказує на якісну різницю між джерелами підтримки: зв'язки за межами сімейного кола є більш значущими для адаптації, ніж сімейна підтримка, що узгоджується з концепцією bridging-капіталу Ager & Strang (2008).

H2a та H2б: Копінг-стратегії та адаптація. Результати надають диференційовану підтримку другій гіпотезі. Гіпотеза H2a щодо позитивного зв'язку проблемно-орієнтованого копінгу з адаптацією не підтверджена ні на рівні кореляцій ($r = .032$, $p = .754$), ні в регресії ($\beta = -.154$, $p = .108$). Цей результат може пояснюватися специфікою контексту триваючого конфлікту, де активне проблемно-орієнтоване подолання обмежене об'єктивними обставинами, що не піддаються контролю. Гіпотеза H2б щодо негативного зв'язку дисфункціонального копінгу підтверджена на рівні кореляцій ($r = -.374$, $p < .001$) і демонструє тенденцію до значущості в регресії ($\beta = -.118$, $p = .142$). Дисфункціональний копінг є вираженим бар'єром адаптаційного процесу, що узгоджується з даними Chudzicka-Czupala et al. (2023a).

H3: Резильєнтність та адаптація. Гіпотеза підтверджена зі змістовним уточненням. Резильєнтність є значущим позитивним предиктором адаптації у Моделі 2 ($\beta = .344$, $p < .001$), однак після введення соціальних механізмів у повній моделі втрачає статистичну значущість ($\beta = .167$, $p = .126$). Формальний тест медіації підтвердив, що вплив резильєнтності на адаптацію є повністю опосередкованим через залученість у громадське життя (непрямий ефект $b = 0.016$, 95% CI [0.005; 0.031], $p = .012$, частка медіації 56.8%). Цей висновок узгоджується з біоекологічним підходом Arakelyan & Ager (2021): резильєнтність реалізує свій потенціал не як ізольована риса, а через взаємодію з соціальним середовищем. Додатково підтверджено ефект взаємодії резильєнтності із соціальною підтримкою (H5), що розкриває умови, за яких психологічна стійкість є найефективнішою.

H4: Залученість у громаду та адаптація. Гіпотеза підтверджена переконливо і є найбільш підкріпленим результатом усього дослідження. Залученість у громадське життя демонструє найсильніший кореляційний зв'язок з адаптацією ($r = .566$, $p < .001$) і залишається найпотужнішим незалежним предиктором у повній регресійній моделі ($\beta = .420$, $p < .001$). Цей результат підтверджує центральне положення моделі Ager & Strang (2008) про роль соціальних зв'язків і громадської участі як ключового механізму інтеграції, а також узгоджується з даними Mishchuk et al. (2024) про те, що участь у громадському житті є водночас найслабшою і найважливішою сферою адаптації ВПО.

H5: Взаємодія соціальної підтримки та резильєнтності. Гіпотеза підтверджена. Включення члена взаємодії забезпечило значущий приріст

поясненої дисперсії ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$), а сам член взаємодії є значущим позитивним предиктором ($\text{Stand. } \beta = .150$, $p = .024$). Позитивний знак взаємодії означає синергетичний ефект: за умов вищої соціальної підтримки ефект резильєнтності на адаптацію є сильнішим. Психологічна стійкість повністю реалізує свій потенціал лише тоді, коли людина відчуває себе підтриманою соціальним оточенням. Цей результат має важливе практичне значення: зусилля, спрямовані на розвиток резильєнтності ВПО, будуть значно ефективнішими у поєднанні із заходами щодо зміцнення соціальних мереж підтримки.

2.6. Обмеження емпіричного дослідження ВПО

На основі отриманих результатів важливо окреслити методологічні обмеження дослідження, які слід враховувати при інтерпретації висновків. Оскільки дослідження проводилося онлайн, а рекрутинг учасників відбувався переважно через соціальні мережі та навчальні спільноти, вибірка набула специфічних демографічних рис: більшість респондентів - жінки молодого віку з вищою освітою. Такий однорідний склад обмежує можливість широкого узагальнення результатів на всю популяцію ВПО в Україні, зокрема на осіб похилого віку, дітей, чоловіків, людей які живуть в маленьких містах та інше, адже їх можливості стратегії можуть відрізнятись.

Важливо зазначити, що дані збиралися в конкретний період, встановлені зв'язки між соціальною підтримкою, залученістю у громаду та адаптацією мають кореляційний характер. Це не дозволяє стверджувати про причинно-наслідкові механізми, чи активна участь у житті громади сприяє успішній адаптації, чи навпаки успішно адаптовані люди мають більше внутрішніх ресурсів для громадської активності. Що є можливістю для подальших досліджень.

Окремим методологічним обмеженням є співвідношення обсягу вибірки до кількості предикторів у повній регресійній моделі. Модель 3 включає 15 предикторів на 100 учасників, що відповідає співвідношенню 6.7 спостережень на предиктор. За рекомендаціями Green (1991) і Field (2009), для виявлення середніх ефектів за формулою $N \geq 50 + 8k$ мінімально необхідна вибірка для 15 предикторів становить близько

170 осіб. Таким чином це співвідношення залишається нижчим за рекомендований поріг, що може знижувати стабільність коефіцієнтів регресії. Отримані величини β варто розглядати як орієнтовні, а перевірка моделі на незалежній вибірці або крос-валідація залишаються завданням для подальших досліджень.

Перевірка нормальності розподілу показала, що лише дві змінні, а саме рівень адаптації (ADAPT_mean) та дисфункціональний копінг (COPE_dysfunc) відповідають критерію нормальності. Решта ключових змінних, зокрема проблемно-орієнтований і підтримково-орієнтований копінг, резильєнтність, всі субшкали MSPSS, а також залученість у громаду (COMM_mean), мають не нормальний розподіл за критерієм Шапіро-Віллка. З огляду на це, для кореляційного аналізу використовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

Додатковим фактором виступає використання методів самозвіту. Попри гарантовану анонімність, респонденти могли несвідомо давати бажані відповіді оцінюючи себе.

РОЗДІЛ 3. ДИСКУСІЯ, ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Дискусія результатів: механізми адаптації ВПО у контексті існуючих теорій

Результати дослідження дозволяють побачити, як працює адаптація. Адаптація це не як лінійний рух від стресу до стабільності, а взаємодія між умовами середовища і тим, що людина здатна з цими умовами зробити. Повна регресійна модель пояснює 60% дисперсії рівня адаптації (скоригований $R^2 = 0.538$), що свідчить про суттєву пояснювальну силу моделі для соціально-психологічного дослідження. Водночас інтерпретацію окремих коефіцієнтів слід розглядати з урахуванням обмеженого співвідношення обсягу вибірки і кількості предикторів (див. 2.6).

Житло і залученість як структурне ядро адаптації.

Найсильнішими незалежними предикторами адаптації у повній моделі виявились залученість у громадське життя ($\beta = .420$, $p < .001$) та стабільність житлових умов ($\beta = .359$, $p < .001$). Сила їхніх ефектів є практично рівною, що вже саме по собі є змістовним результатом: матеріальна база і соціальна участь однаково важливі, і жодну з них не можна замінити іншою.

Значущість житлової стабільності узгоджується з ресурсною моделлю Ryan et al. (2008), яка розглядає матеріальні ресурси як необхідну передумову для мобілізації психологічних і соціальних ресурсів. Zavisca et al. (2023) показали, що в українському контексті відсутність власного чи стабільного житла є не лише економічною, а й ідентичною проблемою: людина, яка не знає, де житиме наступного місяця, не може повноцінно інвестувати ні в нові стосунки, ні у власний розвиток. Отримані дані це підтверджують.

Результат щодо залученості у громадське життя є центральною знахідкою роботи. На рівні кореляцій цей зв'язок є найсильнішим серед усіх досліджуваних змінних ($r = .566$, $p < .001$), і він залишається найпотужнішим предиктором у регресії навіть після контролю за всіма іншими чинниками. Це узгоджується з моделлю Ager & Strang (2008), яка виокремлює соціальні зв'язки і громадську участь як центральний механізм інтеграції. Водночас середній рівень залученості у вибірці є нижчим за теоретичну середину шкали ($M = 2.87$ із 5.00), а 45.0% учасників переїхали до нового місця без жодних попередніх соціальних зв'язків. Ці два факти разом дають практичний висновок: найважливіший механізм адаптації є водночас найменш реалізованим і найбільш потребує цілеспрямованої підтримки.

Резильєнтність: ресурс, який потребує соціального контексту

Резильєнтність є значущим позитивним предиктором адаптації у Моделі 2 ($\beta = .344$, $p < .001$), однак у повній моделі втрачає статистичну значущість ($\beta = .167$, $p = .126$). Arakelyan & Ager (2021) наголошують, що резильєнтність є не ізольованою особистісною рисою, а системним феноменом, який формується у взаємодії між людиною і середовищем. Формальний тест медіації підтвердив, що залученість у громаду повністю опосередковує вплив резильєнтності на адаптацію (непрямий ефект $b = 0.016$, 95% CI [0.005; 0.031], частка медіації 56.8%): резильєнтніші люди активніше залучаються до громадського життя, і саме через цю участь досягають кращих адаптаційних результатів.

Цю інтерпретацію підтримує підтверджений модераційний ефект (H5): взаємодія між резильєнтністю і соціальною підтримкою є статистично значущою і пояснює додаткові 3.3% дисперсії ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$). Позитивний знак члена взаємодії (Stand. $\beta = .150$) означає, що ефект резильєнтності на адаптацію є сильнішим за умов вищої соціальної підтримки. Практично це означає: інвестиції у розвиток резильєнтності ВПО будуть значно ефективнішими, якщо відбуватимуться паралельно зі зміцненням соціальних мереж, а не замість цього.

Копінг-стратегії: асиметричний результат

Результати щодо копінг-стратегій є диференційованими і частково суперечать класичним очікуванням транзакційної моделі Lazarus & Folkman (1984).

Дисфункціональний копінг демонструє значущий негативний зв'язок із адаптацією на рівні кореляцій ($\rho = -.374$, $p < .001$) і тенденцію до значущості в регресії ($\beta = -.118$, $p = .142$). Уникання, самозвинувачення і заперечення є виразними бар'єрами адаптаційного процесу незалежно від зовнішніх умов. Це узгоджується з даними Chudzicka-Czupala et al. (2023a), які показали, що уникання є значущим предиктором депресії і тривоги серед українців в умовах воєнного стресу.

Натомість проблемно-орієнтований копінг не виявив значущого зв'язку з адаптацією ні на рівні кореляцій ($\rho = .032$, $p = .754$), ні в регресії ($\beta = -.154$, $p = .108$). В умовах триваючого конфлікту значна частина проблем, з якими стикаються ВПО, є об'єктивно некерованими: неможливість повернутися, невизначеність щодо майбутнього, обмеженість ринку житла. За логікою транзакційної моделі, активне проблемно-орієнтоване подолання є ефективним тоді, коли ситуація піддається контролю. Якщо ж контролю

немає, такі стратегії можуть виснажувати ресурси без відчутного результату. Цим пояснюється, чому не дисфункціональний копінг є проблемою, а саме активний копінг не дає очікуваного ефекту в цьому контексті.

Chudzicka-Czupala et al. (2023a) підтверджують цю логіку: в умовах воєнного стресу, що безпосередньо не піддається контролю, проблемно-орієнтований копінг не лише не знижує дистрес, але й може посилювати відчуття безпорадності через відсутність відчутного результату від активних зусиль.

Соціальна підтримка

Загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки у вибірці є відносно високим ($M = 5.30$ із 7.00), однак у повній регресійній моделі жодна із субшкал MSPSS не досягає рівня статистичної значущості. Найімовірніше, ефект соціальної підтримки реалізується через залученість у громадське життя як більш операційний механізм: підтримка формує ресурсний і емоційний фундамент, але реальна адаптація відбувається тоді, коли людина активно взаємодіє з громадою.

Кореляції також продемонстрували, що важливим є розрізнення джерел підтримки. Підтримка з боку друзів демонструє найсильніший кореляційний зв'язок з адаптацією ($r = .327$, $p < .001$), підтримка від значущих інших - помірний ($r = .195$, $p = .052$), тоді як сімейна підтримка не виявила значущого зв'язку ($r = .037$, $p = .713$). Цей результат узгоджується з концепцією соціального капіталу Ager & Strang (2008): зв'язки за межами сімейного кола формують зв'язки з новою спільнотою, який є необхідною умовою реальної інтеграції в нове середовище. Сім'я забезпечує базову безпеку і підтримує ідентичність, але не відкриває доступу до ресурсів нового середовища.

3.2. Висновки щодо соціально-психологічних механізмів адаптації ВПО

Дослідження мало на меті визначити, які соціально-психологічні механізми індивідуальні та соціальні визначають рівень адаптації ВПО у приймаючих громадах України. Отримані результати дозволяють відповісти на це питання і водночас уточнити, як саме ці механізми взаємодіють між собою.

Перевірка гіпотез

Гіпотеза H1 про позитивний зв'язок сприйнятої соціальної підтримки з адаптацією підтверджена частково. На рівні кореляцій значущими виявились

підтримка з боку друзів ($\rho = .327, p < .001$) і значущих інших ($\rho = .195, p = .052$), тоді як сімейна підтримка значущого зв'язку не показала ($\rho = .037, p = .713$). У регресійній моделі прямий ефект соціальної підтримки зникає після введення залученості у громаду, що вказує на опосередкований характер її впливу.

Гіпотеза H2a про позитивний зв'язок проблемно-орієнтованого копінгу з адаптацією не підтверджена ні на рівні кореляцій ($\rho = .032, p = .754$), ні в регресії ($\beta = -.154, p = .108$). Цей результат є специфічним для контексту триваючого конфлікту, де значна частина стресорів є об'єктивно некерованими.

Гіпотеза H2b про негативний зв'язок дисфункціонального копінгу підтверджена: кореляція є значущою ($\rho = -.374, p < .001$), а в регресії спостерігається тенденція до значущості ($\beta = -.118, p = .142$).

Гіпотеза H3 про резильєнтність як позитивний предиктор адаптації підтверджена зі змістовним уточненням. Резильєнтність є значущим предиктором у Моделі 2 ($\beta = .344, p < .001$), але втрачає самостійний ефект у повній моделі ($\beta = .167, p = .126$). Додатковий тест медіації підтвердив, що вплив резильєнтності на адаптацію повністю опосередкований через залученість у громадське життя (частка медіації 56.8%, $p = .012$).

Гіпотеза H4 про залученість у громаду підтверджена переконливо. Залученість демонструє найсильніший кореляційний зв'язок з адаптацією серед усіх змінних ($\rho = .566, p < .001$) і залишається найпотужнішим незалежним предиктором у повній моделі ($\beta = .420, p < .001$).

Гіпотеза H5 про модераційний ефект соціальної підтримки підтверджена. Включення члена взаємодії забезпечило значущий приріст поясненої дисперсії ($\Delta R^2 = .033, p = .024$), а позитивний знак члена взаємодії (Stand. $\beta = .150$) означає, що ефект резильєнтності на адаптацію є сильнішим за умов вищої соціальної підтримки.

Науковий внесок

Основний теоретичний внесок роботи полягає в емпіричному підтвердженні того, що резильєнтність є екологічним конструктом, а не ізольованою рисою особистості. Вона реалізує свій захисний потенціал лише тоді, коли людина має доступ до підтримуючого соціального середовища. Цей

висновок уточнює і доповнює біоекологічний підхід Arakelyan & Ager (2021) на вибірці українських ВПО в умовах триваючого конфлікту.

Додатковим внеском є диференціація джерел соціальної підтримки. Результати показують, що для адаптації важливішою є підтримка за межами сімейного кола, що узгоджується з концепцією зв'язків з новою спільнотою (bridging капітал) Ager & Strang (2008) і має практичне значення для планування програм підтримки.

Також дослідження підтверджує, що активний проблемно-орієнтований копінг не є універсально адаптивним: в умовах хронічної невизначеності, де стресори не піддаються прямому контролю, його ефект нівелюється. Це є важливим уточненням для практики психологічного супроводу ВПО.

Обмеження дослідження

В дослідженні, є кілька обмежень необхідно враховувати при інтерпретації результатів.

Вибірка є не репрезентативною за гендерним складом: 80% учасників - жінки. Це певною мірою відображає реальний демографічний склад ВПО в умовах воєнного стану, проте досвід адаптації чоловіків залишається недостатньо представленим у даних.

Крос-секційний дизайн обмежує висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків. Зокрема, неможливо однозначно визначити, чи залученість у громаду сприяє адаптації, чи успішно адаптовані люди мають більше ресурсів для участі в громадському житті.

Рекрутинг через соціальні мережі та таргетовану рекламу сформував вибірку з переважанням молодих осіб з вищою освітою (77.% мають вищу освіту, 62% молодші 35 років), що обмежує можливість узагальнення результатів на ВПО старшого віку та осіб з нижчим рівнем цифрової грамотності.

Авторські шкали адаптації і залученості у громаду мають задовільні показники внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0.834$ і $\alpha = 0.902$ відповідно) і пройшли експлораторну перевірку факторної структури, яка підтвердила однофакторне рішення для шкали адаптації. Водночас повна валідизація цих інструментів, зокрема конфірмаційний факторний аналіз на більшій

незалежній вибірці і перевірка конвергентної та дискримінантної валідності, залишається завданням подальших досліджень.

Самоефективність і посттравматичне зростання розглядались у теоретичному огляді як потенційно значущі ресурси адаптації ВПО, однак не були включені до емпіричного вимірювання з огляду на необхідність обмеження тривалості опитування і навантаження на учасників. Включення шкали самоефективності GSE (Schwarzer & Jerusalem, 1995) і шкали посттравматичного зростання PTGI (Tedeschi & Calhoun, 1996) у майбутні дослідження дозволить перевірити їхній внесок поряд із резильєнтністю та іншими механізмами.

Таким чином, відповідаючи на дослідницьке питання про те, як індивідуально-психологічні ресурси та соціальні чинники визначають рівень соціально-психологічної адаптації ВПО у приймаючих громадах України в умовах триваючого збройного конфлікту, можна стверджувати: адаптація не є результатом дії окремих ресурсів, а продуктом їхньої системної взаємодії. Психологічна стійкість реалізує свій захисний потенціал через соціальну участь, соціальна підтримка підсилює ефект резильєнтності, а матеріальна стабільність створює фундамент, без якого інші механізми спрацьовують лише частково. Центральним механізмом адаптації є залученість у громадське життя, водночас найважливіший і найменш реалізований ресурс серед досліджуваних ВПО.

3.3. Практичні рекомендації для адаптації та інтеграції ВПО

Результати дослідження дозволяють сформулювати конкретні рекомендації для трьох груп стейкхолдерів: державних інституцій, громадських організацій і фахівців допоміжних професій. Рекомендації ґрунтуються безпосередньо на отриманих даних і підкріплені досвідом міжнародних програм підтримки ВПО.

Для державних інституцій

Найсильнішим структурним предиктором адаптації у дослідженні виявилась стабільність житлових умов ($\beta = .359$, $p < .001$). Це означає, що без вирішення житлового питання інші заходи психосоціальної підтримки матимуть обмежений і короткотривалий ефект. Відповідно, першочерговим

завданням державної політики є перехід від моделі тимчасового розміщення до стратегій довгострокової житлової стабільності.

Досвід Нідерландів надає тут показовий приклад з обох боків. З одного боку, дослідження van der Linden et al. (2025) на панельних даних сирійських біженців показало, що комплексні інтеграційні програми, які поєднували мовну підтримку, участь у волонтерській роботі і правовий супровід, суттєво підвищили ідентифікацію з приймаючою громадою і самостійність учасників упродовж чотирьох років.

Для України це означає необхідність поступового відходу від колективних центрів розміщення на користь програм соціальної оренди і пільгового кредитування. Паралельно варто розвивати систему житлової сертифікації для ВПО, яка дозволить людям самостійно обирати місце проживання. Zavisca et al. (2023) показали, що серед ВПО, які отримали власне або стабільне орендоване житло, 94% почувалися "вдома" у новій громаді, в той самий час ті, хто залишався у нестабільних умовах, цей показник становив лише 50%.

Окремим напрямом державної політики має стати підтримка зайнятості. Дані вибірки показують рівень зайнятості 76%, що є відносно високим показником, однак не є значущим предиктором адаптації в регресійній моделі. Це вказує на те, що сам факт зайнятості не є достатнім: важливою є якість взаємодії на робочому місці і те, чи стає робота каналом для формування нових соціальних зв'язків. Шведський досвід підтверджує це: рандомізоване контрольоване дослідження Dahlberg et al. (2024) показало, що програма раннього інтенсивного втручання, яка поєднувала мовне навчання, практику на робочому місці і пошук роботи, підвищила рівень зайнятості біженців на 15 відсоткових пунктів порівняно з контрольною групою. Ключовим компонентом успіху була не просто мова, а безпосередня взаємодія з роботодавцями і колегами.

Важливо, що критерієм успіху інтеграційних програм має бути не лише рівень зайнятості чи наявність житла, а й вимірний рівень залученості у громадське життя — показник, який виявився найсильнішим предиктором адаптації в цьому дослідженні і водночас найменш відстежуваним у поточних програмах моніторингу

Для громадських організацій і місцевих громад

Залученість у громадське життя є найсильнішим предиктором адаптації в цьому дослідженні ($\beta = .420$, $p < .001$) і водночас найслабшою сферою реальної інтеграції ВПО в Україні (Mishchuk et al., 2024). Це розриви між потенціалом механізму і його реальним використанням є головним практичним викликом.

Громадські організації мають переорієнтуватися від моделі надання допомоги до моделі спільної дії. Конкретно це означає створення ініціатив, де ВПО і місцеві жителі діють як рівноправні партнери: спільне волонтерство, культурні обміни, локальні проєкти розвитку громади. Такий підхід одночасно формує соціальний капітал (bridging) і знижує соціальну дистанцію між двома групами.

Результати щодо джерел соціальної підтримки підтверджують цей напрям. Підтримка з боку друзів виявилась найсильнішим кореляційним предиктором адаптації ($p = .327$, $p < .001$), тоді як сімейна підтримка значущого зв'язку не показала ($p = .037$, $p = .713$). Це означає, що програми, орієнтовані лише на підтримку всередині сімейного кола, не є достатніми. Необхідно цілеспрямовано створювати умови для формування нових зв'язків за межами родини, зокрема через групові заходи, клуби за інтересами і спільну діяльність.

Важливим є також часовий вимір. Дослідження Porova і Marushchak (2024) показало, що перші реальні зв'язки з новою спільнотою, як правило, з'являються не раніше ніж через три-шість місяців після переміщення і лише за умови цілеспрямованого сприяння. Це означає, що разові заходи мають обмежений ефект: необхідна системна і тривала підтримка, яка супроводжує людину на різних етапах адаптації.

Окремої уваги заслуговують жителі без попередніх соціальних зв'язків у новому місці. У вибірці 41,3% учасників переїхали туди, де нікого не знали. Саме ця група є найбільш вразливою з точки зору доступу до зв'язків з новою спільнотою (bridging капіталу) і потребує першочергового залучення до громадських ініціатив.

Двофакторна структура шкали залученості, виявлена в цьому дослідженні, підказує логіку послідовного втручання. Перший фактор охоплює ресурсно-орієнтаційний вимір залученості, відчуття прийнятості громадою, знання про доступні послуги, відчуття безпеки. Другий - активну

участь: волонтерство, заходи, ініціативи. Для нещодавно переміщених осіб, особливо тих 45%, які переїхали без жодних попередніх зв'язків, першим кроком має бути побудова орієнтаційного виміру: інформаційні зустрічі, знайомство з ресурсами громади, програми "сусідства" з місцевими жителями. Лише після цього залучення до активної участі буде реалістичним і ефективним

Для психологів і соціальних працівників

Підтверджений модераційний ефект ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$) має пряме значення для практики психологічного супроводу. має пряме значення для практики психологічного супроводу. Резильєнтність реалізує свій захисний потенціал лише за умов достатньої соціальної підтримки. Це означає, що індивідуальні консультації, спрямовані виключно на розвиток психологічної стійкості без роботи із соціальним оточенням клієнта, матимуть обмежений ефект.

Arakelyan & Ager (2021) у своєму огляді понад 100 досліджень підкреслюють, що найефективнішими є не індивідуальні, а групові та сімейні інтервенції, які одночасно зміцнюють психологічні ресурси і природні системи підтримки. Систематичний огляд групових психологічних інтервенцій для біженців (Due et al., 2024) показав помірні, але стійкі ефекти когнітивно-поведінкових підходів у зниженні симптомів дистресу. Ключовою умовою ефективності є включення соціального компоненту: групова робота виявилась більш ефективною, ніж індивідуальні консультації, оскільки одночасно вирішувала і психологічні, і соціальні завдання.

Результати щодо дисфункціонального копінгу вказують на конкретний напрям роботи. Стратегії уникання, самозвинувачення і заперечення є значущим бар'єром адаптації ($p = .432$, $p < .001$). Психологічна робота з ВПО має включати компонент усвідомлення власних копінг-стратегій і цілеспрямованого розширення поведінкового репертуару. При цьому важливо враховувати контекст: в умовах триваючого конфлікту проблемно-орієнтований копінг не дає очікуваного ефекту через об'єктивну некерованість багатьох стресорів. Тому акцент має бути не на "вирішенні проблем", а на розвитку гнучкості у виборі стратегій залежно від ситуації і на роботі з прийняттям того, що змінити не раз можливо.

Нарешті, важливо враховувати різні підгрупи ВПО. Дані вибірки показують, що третина учасників (33,8%) фіксує нестабільність житлових умов, а 41,3% переїхали у зовсім нове місце без жодних соціальних зв'язків. Ці дві групи потребують різних підходів: для тих, хто живе в нестабільних умовах, першочерговою є робота з відчуттям базової безпеки і контролю; для тих, хто не має соціальних зв'язків, пріоритетом є цілеспрямоване залучення до нових соціальних мереж.

Медіаційний аналіз показав, що резильєнтність впливає на адаптацію не прямо, а через залученість у громаду (частка медіації 56.8%). Це означає, що психологічна робота з розвитку стійкості має явно включати поведінковий компонент: конкретні кроки щодо залучення клієнта до соціального середовища громади. Без цього компонента розвиток резильєнтності ризикує залишитись ресурсом, який не має де реалізуватись.

Перспективи подальших досліджень

Результати дослідження відкривають нові напрями для подальших досліджень. Лонгітюдний дизайн дозволив би перевірити причинно-наслідкові зв'язки між залученістю у громаду і адаптацією, які в цьому дослідженні мають кореляційний характер. Також включення шкали самооефективності (GSE) поряд із CD-RISC-10 дозволило б диференціювати вклад резильєнтності і самооефективності як окремих конструктів. Також дослідження на більшій вибірці, може показати більш стабільні та показові результати, а більш збалансовано гендерно вибірка дозволила б перевірити, чи відрізняються механізми адаптації у чоловіків і жінок. Також можна розглянути механізми адаптації та роль приймаючої громади, провівши порівняльний аналіз між різними приймаючими громадами дав би змогу перевірити, наскільки інституційне середовище громади модерує зв'язок між індивідуальними ресурсами і адаптаційними результатами, що є логічним продовженням знахідок Shaposhnykova і Prystai (2024).

ВИСНОВКИ

Дослідження спрямоване на виявлення та емпіричну перевірку механізмів соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах України в умовах триваючого збройного конфлікту. Теоретичний аналіз і емпірична перевірка дозволяють сформулювати висновки відповідно до поставлених завдань і водночас окреслити нові питання, важливі для подальших досліджень.

Теоретичний аналіз підходів до соціально-психологічної адаптації показав, що адаптація ВПО є якісно специфічним процесом, який не зводиться ні до класичних міграційних моделей, ні до загальнопсихологічних теорій стресу. Її розуміння потребує одночасного врахування когнітивного, емоційного і поведінкового вимірів, а також конкретного соціального контексту. Специфіка українського контексту полягає в хронічній невизначеності: більшість ВПО перебувають у стані, коли неможливо повноцінно інвестувати ні у повернення, ні у нове місце. Це породжує особливий тип адаптації, де людина залишається поведінково включеною, але психологічно дистанційованою, яку Біленька (2024) описує як принципову відмінність саме українських ВПО від класичних міграційних траєкторій.

Теоретичну основу дослідження сформували транзакційна модель Lazarus & Folkman (1984), ресурсна модель Ryan et al. (2008), модель інтеграції Ager & Strang (2008) та біоекологічний підхід Arakelyan & Ager (2021) як взаємодоповнюючі рамки для розуміння багаторівневого адаптаційного процесу.

Аналіз соціальних механізмів адаптації показав, що соціальна підтримка діє через два принципово різних шляхи: прямий ефект присутності соціальних зв'язків і буферний ефект у стресових ситуаціях (Cohen & Wills, 1985). При цьому принциповим є розрізнення типів соціального капіталу за Ager & Strang (2008): зв'язки всередині власної групи забезпечують базову безпеку, тоді як зв'язки з новою спільнотою відкривають доступ до ресурсів нового середовища і є необхідною умовою реальної інтеграції. Бар'єрами залишаються соціальна дистанція між ВПО і приймаючим населенням, взаємні стереотипи та виснаження обох груп в умовах тривалої війни, що підкреслює двосторонній характер адаптаційного процесу.

Щодо психологічних ресурсів адаптації, резильєнтність як стабільна траєкторія здорового функціонування в умовах стресу (Bonanno, 2004) є значущим ресурсом, однак її вплив реалізується не в ізоляції, а через взаємодію з соціальним середовищем (Arakelyan & Ager, 2021). Копінг-стратегії відіграють якісно різні ролі: уникнення і самозвинувачення є вираженими бар'єрами адаптації, тоді як активний проблемно-орієнтований копінг в умовах хронічно некерованих стресорів не дає очікуваного ефекту.

Емпіричне дослідження проведено у кількісному підтверджувальному дизайні на вибірці 100 ВПО з використанням Brief COPE, CD-RISC-10, MSPSS та авторських шкал адаптації і залученості у громаду. Повна регресійна модель пояснює 60.8% дисперсії рівня адаптації, що є суттєвим показником для соціально-психологічного дослідження. Із п'яти сформульованих гіпотез чотири підтверджені повністю або зі змістовним уточненням, одна частково. Найсильнішими незалежними предикторами адаптації виявились залученість у громадське життя ($\beta = .420$, $p < .001$) і стабільність житлових умов ($\beta = .359$, $p < .001$), причому сила їхніх ефектів є практично рівною. Цей результат є змістовним сам по собі: матеріальна база і соціальна участь однаково важливі, і жодна з них не може замінити іншу.

Гіпотеза Н1 про зв'язок соціальної підтримки з адаптацією підтверджена частково. На рівні кореляцій значущий зв'язок виявила лише підтримка з боку друзів ($r = .327$, $p < .001$), тоді як сімейна підтримка значущого зв'язку не показала ($r = .037$, $p = .713$). Це підтверджує ідею про те, що для реальної інтеграції важливіші зв'язки з новою спільнотою, ніж підтримка всередині власного кола. Гіпотеза Н2а про позитивний зв'язок проблемно-орієнтованого копіngu з адаптацією не підтверджена ні на рівні кореляцій, ні в регресії, що пояснюється специфікою умов триваючого конфлікту, де значна частина стресорів є об'єктивно некерованими. Гіпотеза Н2б про негативний зв'язок дисфункціонального копіngu підтверджена: кореляція є значущою ($r = -.374$, $p < .001$), а в регресії спостерігається тенденція до значущості. Гіпотеза Н4 про залученість у громаду підтверджена переконливо і є найбільш підкріпленим результатом усього дослідження.

Найважливіший теоретичний результат стосується механізмів взаємодії між психологічними і соціальними чинниками. Гіпотеза Н3 підтверджена зі змістовним уточненням: резильєнтність є значущим предиктором адаптації у моделі без соціальних чинників ($\beta = .344$, $p < .001$), однак у повній моделі

втрачає самостійний ефект ($\beta = .167$, $p = .126$). Формальний тест медіації пояснює цю зміну: вплив резильєнтності на адаптацію є повністю опосередкованим через залученість у громадське життя (непрямий ефект $b = 0.016$, 95% CI [0.005; 0.031], частка медіації 56.8%, $p = .012$). Резильєнтні люди адаптуються краще не тому, що психологічна стійкість автоматично покращує функціонування, а тому, що вони активніше включаються в соціальне середовище громади і саме через цю участь досягають кращих результатів. Гіпотеза H5 також підтверджена: взаємодія між соціальною підтримкою і резильєнтністю є значущою і пояснює додаткові 3.3% дисперсії ($\Delta R^2 = .033$, $p = .024$). Вищий рівень соціальної підтримки посилює ефект резильєнтності, що означає: психологічна стійкість реалізує свій потенціал повністю лише тоді, коли людина відчуває себе підтриманою соціальним оточенням.

Адаптація ВПО не є результатом дії окремих ресурсів, а продуктом їхньої системної взаємодії. Психологічна стійкість потребує соціального контексту для своєї реалізації. Соціальна підтримка підсилює ефект резильєнтності. Матеріальна стабільність створює фундамент, без якого інші механізми спрацьовують лише частково. В центрі цієї системи залученість у громадське життя - водночас найважливіший і найменш реалізований ресурс серед досліджуваних ВПО, що визначає основний напрям практичних змін.

Практичні рекомендації, що випливають із отриманих результатів, охоплюють три рівні. Для державних інституцій пріоритетом є забезпечення житлової стабільності як структурного фундаменту, без якого жодна інша форма підтримки не матиме стійкого ефекту. Для громадських організацій ключовим є перехід від логіки надання допомоги до логіки спільної дії, де ВПО і місцеві жителі виступають рівноправними партнерами. Для психологів і соціальних працівників результати вказують на необхідність поєднання роботи з психологічними ресурсами і цілеспрямованого залучення клієнтів до соціального середовища громади, оскільки розвиток резильєнтності без соціального компоненту означає формування ресурсу, якому немає де реалізувати себе.

ДЖЕРЕЛА

Біленька, В. В. (2024). Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*, 11(11). <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.11.312053>

Горностай, П. (2021). Колективна травма як складна соціальна ситуація: Системно-понятійний аналіз. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 100–111. [https://doi.org/10.33120/ssspj.vi48\(51\).242](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi48(51).242)

Злобіна, О. Г., Шульга, М. О., Бевзенко, Л. Д., Бойко, Н. Л., Кухта, М. П., Мартинюк, І. О., Паращевін, М. А., Резнік, О. С., & Соболева, Н. В. (2019). *Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз* (О. Г. Злобіна, ред.). Інститут соціології НАН України.

Київський міжнародний інститут соціології. (2024). *Ставлення до біженців, внутрішньо переміщених осіб, російськомовних громадян та інших категорій населення України*. КМІС. <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1218&page=1>

Коробка, Л. М. (2019). *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Лехолетова, М. М., Дуля, А. В., & Спіріна, В. Є. (2025). Інтеграція внутрішньо переміщених осіб у приймаючі громади. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 1, 30–36.

Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). *Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб.* ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>

Попок, А. А., & Дяченко, В. О. (2022). Приймаюча громада як суб'єкт інтеграції внутрішньо переміщених осіб. *Публічне управління та митне адміністрування*, 3(34), 89–96. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.2.4>

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія*. Імекс-ЛТД.

Фуштей, О., & Ландік, К. (2024). Проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 78, 47–51. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-47-51>

Школіна, Н. В., Марута, Н. О., Мартиненко, І. В., & Каленська, Г. Ю. (2020). Україномовна адаптація шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). *Архів психіатрії*, 26(1), 12–18.

Яблонська, Т. М., Гуменюк, Г. В., & Скорик, О. Д. (2023). Адаптація опитувальника Brief COPE для україномовної популяції. *Психологічний журнал*, 9(3), 22–35.

Ager, A., & Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166–191. <https://doi.org/10.1093/jrs/fen016>

Albelbeisi, A. H., Hajizadeh, A., Al-Zeer, A. M., Saeidpour, J., & Kakemam, E. (2025). Prevalence and associated factors of mental health disorders among internally displaced persons in Gaza. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 31(2), 81–88. <https://doi.org/10.26719/2025.31.2.81>

Alfahal, M. S., Alasha, B., Ahmed, A. E. A., Higazy, T. A., Khalid, E. M., Salim, D. S. A., & Ahmed, O. E. A. (2025). Conflict and displacement in Sudan: Health challenges, socio-economic strain, trauma, and coping mechanisms among internally displaced persons in Port Sudan shelters. *Medicine*, 104(16), e42232. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000042232>

Arakelyan, S., & Ager, A. (2021). Annual research review: A multilevel bioecological analysis of factors influencing the mental health and psychosocial well-being of refugee children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(5), 484–509. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13355>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>

Biloskurskiy, O., & Zurabashvili, T. (2024). *Social cohesion in Ukraine: Key trends based on reSCORE 2024*. USAID; UNDP; Centre for Sustainable Peace and Democratic Development (SeeD).

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>

Cantor, D., Swartz, J., Roberts, B., Abbara, A., Ager, A., Bhutta, Z. A., Blanchet, K., Madoro Bunte, D., Chukwuorji, J. C., Daoud, N., Ekezie, W., Jimenez-Damary, C., Jobanputra, K., Makhashvili, N., Rayes, D., Restrepo-Espinosa, M. H., Rodriguez-Morales, A. J., Salami, B., & Smith, J. (2021). Understanding the health needs of internally displaced persons: A scoping review. *Journal of Migration and Health*, 4, 100071. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2021.100071>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S.-K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y.-L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13, 3602. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Man, R. H. C., Li, D.-J., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Grabowski, D., Paliga, M., McIntyre, R. S., Chiang, S.-K., Pudelek, B., Chen, Y.-L., & Yen, C.-F. (2023). Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(1), 2163129. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dahlberg, M., Egebark, J., Vikman, U., & Özcan, G. (2024). Labor market integration of refugees: RCT evidence from an early intervention program in Sweden. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 217, 614–630. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.11.026>
- Due, C., Gartley, T., & Ziersch, A. (2024). A systematic review of psychological group interventions for adult refugees in resettlement countries: Development of a stepped care approach to mental health treatment. *Australian Psychologist*, 59(3), 167–184. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2343745>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fox, J., & Weisberg, S. (2023). *car: Companion to applied regression* (R package). <https://cran.r-project.org/package=car>
- Gallucci, M. (2019). *GAMLj: General analyses for linear models* (jamovi module). <https://gamlj.github.io/>
- Gudeta, N. S., & Seyeneh, M. M. (2025). Exploring the lived experiences of psychosocial support among internally displaced persons in Sebeta temporary shelter, Ethiopia: A phenomenological study. *SSM – Mental Health*, 7, 100399. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100399>
- Hedström, P., & Swedberg, R. (Eds.). (1998). *Social mechanisms: An analytical approach to social theory*. Cambridge University Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- International Organization for Migration. (2023). *Internally displaced and immobile people in Ukraine between 2014 and 2022: Older age and disability*. IOM Ukraine. <https://ukraine.iom.int>

International Organization for Migration. (2024). *Ukraine: Thematic overview — Social cohesion and public trust. Round 14 of the General Population Survey (September–October 2023)*. IOM. <https://dtm.iom.int>

International Organization for Migration. (2026). *Ukraine and neighbouring countries crisis response plan 2026*. IOM. <https://crisisresponse.iom.int/response/ukraine-and-neighbouring-countries-crisis-response-plan-2026>

Kokun, O. (2022). Psychological features of combat veterans' resilience. *Journal of Psychology Research*, 12(1), 40–48.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2023). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 36, 100773. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>

Mamonova, N., & Borodina, O. (2025). Food systems of internally displaced persons in Ukraine during Russia's full-scale war. *The Journal of Peasant Studies*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/03066150.2025.2519635>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>

Mbatta, I. P. (2026). Discourses on psychological well-being and mental health of forced internally displaced persons. *Tanzania Journal of Sociology*, 11(1), Article 3. <https://commons.udsm.ac.tz/tjso/vol11/iss1/3>

Mishchuk, H., Samoliuk, N., Krol, V., & Vasa, L. (2024). Social integration of internally displaced persons in Ukraine: Perceptions from IDPs vs. the host population. *Economics and Sociology*, 17(4), 61–81. <https://doi.org/10.14254/2071789X.2024/17-4/4>

Mykhnenko, V., Delahaye, E., & Mehdi, N. (2022). Understanding forced internal displacement in Ukraine: Insights and lessons for today's crises. *Oxford Review of Economic Policy*, 38(3), 699–716. <https://doi.org/10.1093/oxrep/grac020>

OECD. (2026). *Ukraine's strategic response to the displacement crisis: Return, reintegrate, reconnect*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9b773da4-en>

Perelli-Harris, B., Zavisca, J., Levchuk, N., & Gerber, T. (2022). Internal displacement and subjective well-being: The case of Ukraine. *Social Forces*, 102(2), 448–477. <https://doi.org/10.1093/sf/soad124>

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. International Universities Press.

Pop, V., Williamson, C., Khan, R., Leightley, D., Fear, N. T., & Dyball, D. (2025). Post-traumatic growth in refugees and internally displaced persons worldwide: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2500885. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2500885>

Popova, O., & Marushchak, O. (2024). Features of social integration of internally displaced people as a technique of social work. *Personality and Environmental Issues*, 3(3), 67–73. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(3\)-67-73](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(3)-67-73)

R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>

Regasa, D., & Lietaert, I. (2022). In search of the invisible people: Revisiting the concept of “internally displaced persons” in light of an Ethiopian case study. *Refugee Survey Quarterly*, 41(3), 390–413. <https://doi.org/10.1093/rsq/hdab022>

Revelle, W. (2023). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research* (R package). <https://cran.r-project.org/package=psych>

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>

Roshchyk, I., Bilan, Y., Krol, V., & Mishchuk, H. (2024). Social integration of internally displaced persons in Ukraine: Problems and challenges for governing local communities. *Problems and Perspectives in Management*, 22, 728–740. [https://doi.org/10.21511/ppm.22\(1\).2024.57](https://doi.org/10.21511/ppm.22(1).2024.57)

Ryan, D., Dooley, B., & Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*, 21(1), 1–18. <https://doi.org/10.1093/jrs/fem047>

Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., & Johnston, 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.

Shaposhnykova, I. V., & Prystai, I. R. (2024). Strategies and challenges of integrating internally displaced persons into territorial communities in conditions of martial law. *Problems of Modern Transformations. Series: Law, Public Management and Administration*, (11). <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2024-11-02-04>

Tadesse, G., Nakie, G., Fentahun, S., Andualem, F., Tinsae, T., Kibralew, G., & Rtbey, G. (2025). Depressive symptoms and correlations among war-survivor internally displaced persons in two IDP camps in northwest Ethiopia: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 25(1), 1007. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22232-2>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>

The jamovi project. (2024). *jamovi* (Version 2.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>

United Nations. (1998). *Guiding principles on internal displacement*. United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/43ce1cff2.pdf>

van der Linden, M., & Dagevos, J. (2025). Policy variation and refugee integration: A natural experiment comparing the effects of local integration programs. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 51(1), 24–49. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2376210>

Voznyak, H., Storonyanska, I., Mulska, O., Patytska, K., & Kaspshyshak, A. (2024). Challenges of ensuring the integration of internally displaced persons into host communities: Behavioral determinants. *Problems and Perspectives in Management*, 22, 14–26. [https://doi.org/10.21511/ppm.22\(3\).2024.02](https://doi.org/10.21511/ppm.22(3).2024.02)

Yurkiv, Y., & Lukanov, D. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (1(48)), 469–472. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>

Zavisca, J. R., Mitchneck, B., & Gerber, T. P. (2023). Housing and integration of internally displaced persons: The case of Ukraine in 2018. *Frontiers in Human Dynamics*, 5, Article 1086064. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2023.1086064>

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

ДОДАТКИ

Додаток №1

Опитування

Опис:

Вітаємо!

Запрошуємо Вас взяти участь в анонімному дослідженні в межах магістерської роботи з соціальної психології студентки Київської школи економіки.

Метою опитування є вивчення досвіду соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах України. Нас цікавить, як люди адаптуються до нового середовища, які психологічні ресурси та соціальні чинники цьому сприяють.

Участь є добровільною та анонімною. Опитування займає приблизно **15-20 хвилин**. Усі відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Сторінка 1: Згода на участь та обробку даних

Вам пропонується взяти участь в анонімному опитуванні в межах магістерського дослідження. Заповнення анкети триватиме приблизно **15-20 хвилин**. Запитання стосуються Вашого життєвого досвіду та можуть бути емоційно чутливими.

Участь у дослідженні є **добровільною та безоплатною**. Ви маєте право **припинити участь у будь-який момент** без пояснення причин і без жодних негативних наслідків.

Усі дані збираються **анонімно**: жодна інформація, що дозволяє ідентифікувати Вас, не збирається і не буде оприлюднена. Отримані результати використовуватимуться **в узагальненому вигляді для наукових цілей**. Дані зберігаються на захищених серверах з обмеженим доступом. Обробка даних здійснюється відповідно до Закону України "Про захист персональних даних".

Якщо у Вас виникнуть запитання щодо дослідження, Ви можете звернутися до дослідниці за електронною адресою: **vrychak@kse.org.ua**. У разі порушення Ваших прав як учасника дослідження Ви можете звернутися до Етичної комісії Національної психологічної асоціації: **ethics.npa@gmail.com**.

Дякуємо за готовність поділитися власним досвідом.

Підтвердження згоди

Я ознайоmlена із метою, процедурою та умовами проведення опитування, усвідомлюю порядок захисту моїх персональних даних і добровільно погоджуюся взяти в ньому участь.

Сторінка 2: Соціально - демографічні питання

1. Ваша стать:

- Жінка
- Чоловік
- Небінарна особа
- Інша / не хочу зазначати

2. Чи маєте статус внутрішньо-переміщена особа? (ВПО):

- Так з 2014
- Так з 2022
- Ні
- Інше

3. Ваш вік (повних років):

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65+

4. Ваш рівень освіти

- Середня
- Професійно-технічна

- Незакінчена вища
- Вища (бакалавр / спеціаліст)
- Вища (магістр і вище)

5. Скільки часу минуло з моменту Вашого (останнього) переміщення?

- Менше 6 місяців
- 6-12 місяців
- 1-2 роки
- 2-3 роки
- Понад 3 роки

6. У якому типі населеного пункту Ви зараз проживаєте?

- Велике місто
- Мале / середнє місто
- Селище / село

7. Куди саме ви переїхали?

- Де є знайомі
- Де є рідні
- Зовсім нове місце де нікого немає

8. Наскільки стабільними є Ваші житлові умови на даний момент?

- Дуже нестабільні (часті переїзди / тимчасове житло)
- Скоріше нестабільні
- Скоріше стабільні
- Повністю стабільні

9. Ваш поточний статус зайнятості

- Працюю повний робочий день
- Працюю частково / тимчасово
- Навчаюся
- Тимчасово не працюю
- Безробітний(а)

Сторінка 2: Рівень соціально-психологічної адаптації

Оцініть, наскільки твердження відповідають Вашій ситуації зараз. Шкала: 1 - зовсім не згоден(на) ... 5 - повністю згоден(на)

- Я загалом почуваюся адаптованим(ою) у місці, де зараз проживаю.
- Мені зрозуміло, як вирішувати побутові/організаційні питання в новому місці.
- Я відчуваю психологічний комфорт у повсякденному житті тут.
- У мене є соціальні контакти (знайомі/друзі), на яких я можу опертися в цьому місці.
- Я відчуваю, що мене приймають у місцевій спільноті.
- Я бачу перспективу залишатися тут або будувати життя в цьому місці.
- Я відчуваю контроль над своїм життям у нових умовах.
- У мене є відчуття стабільності в теперішньому житті.

Сторінка 3 Brief-COPE

Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як переїхали на нове місце проживання.

Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Питання за шкалою: (Я зазвичай цього не робив/не робила; Я рідко це робив/робила; Я робив/робила це час від часу; Це саме те, що я зазвичай робив/робила)

Твердження

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.

12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що це сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.
- Я зазвичай цього не робив/не робила;
- Я рідко це робив/робила;
- Я робив/робила це час від часу;
- Це саме те, що я зазвичай робив/робила

Сторінка 4: CD-RISC-10

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

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

Шкала :

- зовсім не вірно
- дуже рідко вірно
- іноді вірно
- часто вірно

- майже завжди вірно

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Сторінка 5: MSPSS

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді відповідно до того, наскільки Ви згодні з ним.

Шкала відповідей:

- 0 - Дуже не згоден(на)
- 1 - Не згоден(на)
- 2 - Трохи не згоден(на)
- 3 - Нейтрально
- 4 - Трохи згоден(на)
- 5 - Згоден(на)
- 6 - Дуже згоден(на)

Твердження

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий у моєму житті, кого турбують мої почуття.

11.Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

12.Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

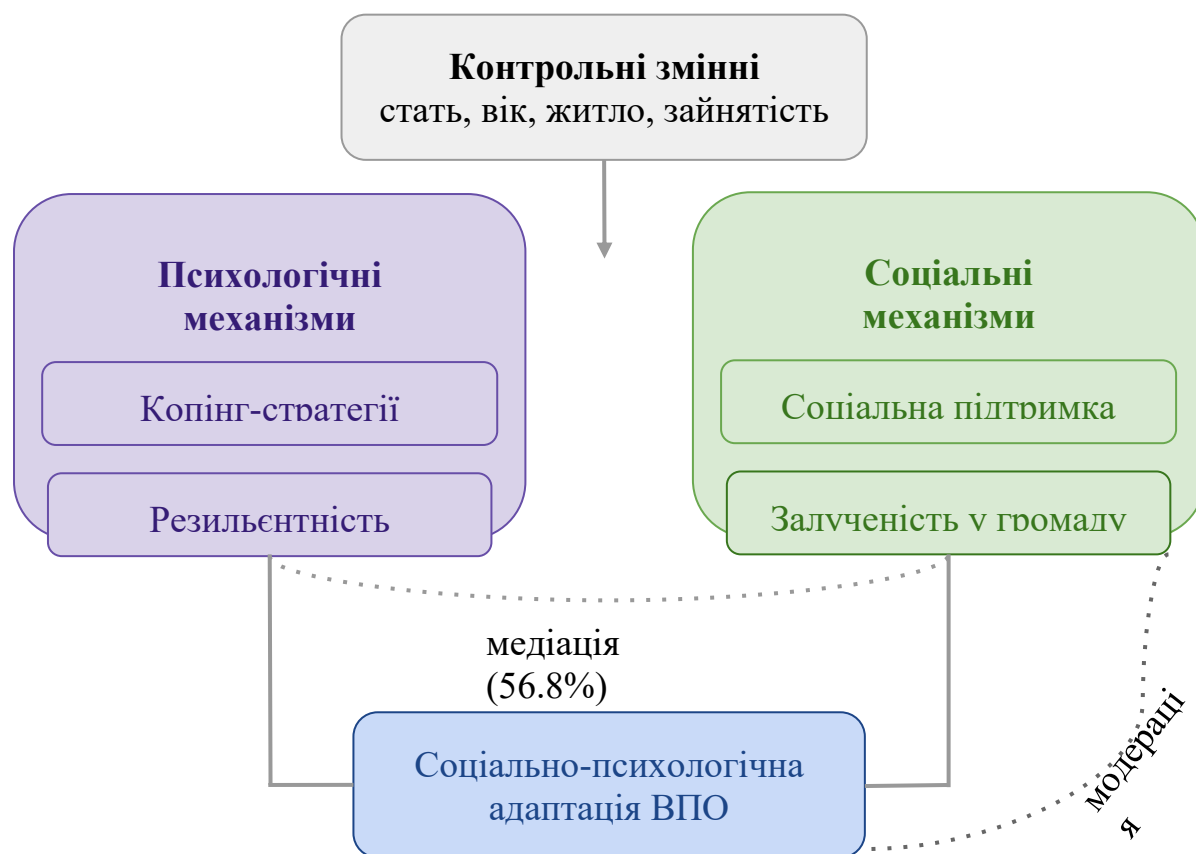
Сторінка 6 : Громадське життя

Будь ласка, оцініть, наскільки наведені твердження відповідають Вашому досвіду. 1 - зовсім не відповідає - 5 - повністю відповідає

1. Я беру участь у заходах або активностях, які організовує місцева громада.
2. Я маю можливість знайомитися з новими людьми у громаді, де проживаю.
3. Я відчуваю, що можу бути корисним(ою) для своєї громади.
4. Я залучений(а) до життя громади (волонтерство, ініціативи, зустрічі тощо).
5. Спілкування в громаді позитивно впливає на мій емоційний стан.
6. Я відчуваю, що мене приймають у громаді, де я зараз проживаю.
7. У громаді я можу отримати корисну інформацію (про роботу, житло, послуги).
8. Я знаю, куди можу звернутися в громаді у разі потреби в допомозі.
9. Представники громади або місцеві ініціативи ставляться до ВПО з розумінням.
- 10.Я відчуваю себе в безпеці у громаді, де проживаю.

Додаток № 2

Малюнок №1 Теоретична модель взаємодії психологічних і соціальних механізмів адаптації ВПО



Примітка: розроблено на основі теоретичної моделі взаємодії психологічних і соціальних механізмів адаптації ВПО, автором засобами Microsoft Word.

Додаток № 3

Таблиця №1 Факторні навантаження пунктів шкали адаптації

Пункт	Формулювання (скорочено)	Навантаження	Uniqueness
ADAPT_1	Загальне відчуття адаптованості	0.727	0.472
ADAPT_2	Розуміння побутових і організаційних питань	0.486	0.764
ADAPT_3	Психологічний комфорт у побуті	0.595	0.646
ADAPT_4	Наявність соціальних контактів	0.569	0.676
ADAPT_5	Відчуття прийняття громадою	0.620	0.616
ADAPT_6	Перспектива залишатися у громаді	0.652	0.576
ADAPT_7	Відчуття контролю над життям	0.742	0.449
ADAPT_8	Відчуття стабільності життя	0.631	0.601

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №2 Факторні навантаження пунктів блоку залученості у громаду

Пункт	Формулювання (скорочено)	F1	F2	Uniqueness
COMM_1	Участь у заходах громади	-	0.847	0.361
COMM_2	Знайомства з новими людьми	0.381	0.457	0.503
COMM_3	Відчуття корисності для громади	-	0.653	0.420
COMM_4	Залучення до життя громади, волонтерство	-	0.838	0.343
COMM_5	Позитивний вплив спілкування на стан	-	0.574	0.376
COMM_6	Відчуття прийняття громадою	0.621	-	0.476
COMM_7	Отримання корисної інформації у громаді	0.724	-	0.334
COMM_8	Знання, куди звертатися по допомогу	0.743	-	0.426
COMM_9	Розуміюче ставлення місцевої громади	0.840	-	0.365
COMM_10	Відчуття безпеки у громаді	0.636	-	0.668

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №3 Описова статистика основних змінних дослідження (N = 100)

Змінна	M	Mdn	SD	Min	Max	W	p
Рівень адаптації	3.44	3.38	0.78	1.00	5.00	0.981	.170
Проблемно-орієнт. копінг	3.20	3.25	0.71	1.25	4.00	0.902	<.001
Підтримково-орієнт. копінг	2.87	3.00	0.55	1.25	4.00	0.967	.009
Дисфункціональний копінг	2.23	2.25	0.53	1.00	3.25	0.967	.059
Резильєнтність	25.84	27.00	8.00	0	39	0.953	.001
Підтримка - значущі інші	5.57	6.00	1.49	1.00	7.00	0.847	<.001
Підтримка - сім'я	5.07	5.25	1.59	1.00	7.00	0.922	<.001
Підтримка - друзі	5.35	5.88	1.46	1.00	7.00	0.881	<.001

Підтримка загальна	5.30	5.42	1.28	1.00	7.00	0.913	<.001
Залученість у громаду	2.87	2.80	0.97	1.00	5.00	0.973	.253

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №4 Кореляції між рівнем адаптації та ключовими предикторами

Змінна	Pearson r	95% CI	Spearman ρ	p
Проблемно-орієнт. копінг	-0.008	[-.204; .189]	.032	.754
Підтримково-орієнт. копінг	0.189	[-.007; .372]	.213*	.034
Дисфункціональний копінг	-0.357***	[-.517; -.173]	-.374***	<.001
Резильєнтність (RISC_total)	0.313**	[.124; .480]	.364**	<.001
Підтримка - значущі інші	0.233**	[.039; .411]	.195	.052
Підтримка - сім'я	0.095	[-.127; .308]	.102	.713
Підтримка - друзі	0.324***	[.137; .490]	.327***	<.001
Підтримка загальна	0.249*	[.059; .495]	.253*	.011
Залученість у громаду	0.582***	[.435; .699]	.566***	<.001
Стабільність житла	0.482***	[.316; .620]	.450***	<.001

*Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).*

Таблиця № 5. Зведені показники відповідності ієрархічних регресійних моделей

Модель	R	R ²	Скориг. R ²	F	df	p	ΔR ²	F	p
Модель 1	.547	.299	.245	5.60	7, 92	<.001	-	-	-

Модель 2	.633	.401	.348	7.60	8, 91	<.001	.102	15.44	<.001
Модель 3	.780	.608	.538	8.70	15, 84	<.001	.208	6.37	<.001

Примітка: власні розрахунки на основі даних Јатові (версія 2.6.23). Модель 1 - контрольні змінні; Модель 2 -+ резильєнтність; Модель 3 - повна модель

Таблиця № 6. Стандартизовані коефіцієнти регресії (β) для трьох моделей

Предиктор	M1 β	p	M2 β	p	M3 β	p
Стать	.145	.117	.193	.028	.118	.146
Вік	-.146	.125	-.145	.101	-.088	.280
Освіта	.106	.298	.081	.395	.091	.262
Тривалість переміщення	.157	.093	.064	.474	.059	.453
Характер переїзду	-.092	.328	-.050	.571	-.022	.783
Стабільність житла	.456	<.001	.473	<.001	.359	<.001
Зайнятість	.000	.999	.009	.917	-.031	.688
Резильєнтність	-	-	.344	<.001	.167	.126
Проблемно-орієнт. копінг	-	-	-	-	-.154	.108
Підтримково-орієнт. копінг	-	-	-	-	.106	.278
Дисфункціональний копінг	-	-	-	-	-.118	.142
Підтримка - значущі інші	-	-	-	-	.108	.386
Підтримка - сім'я	-	-	-	-	-.133	.150
Підтримка - друзі	-	-	-	-	.020	.861
Залученість у громаду	-	-	-	-	.420	<.001

Примітка: власні розрахунки на основі даних Јатові (версія 2.6.23). β - стандартизований коефіцієнт регресії. Журним виділено значущі предиктори ($p < .05$).

Таблиця № 7 Результати тесту медіації впливу резильєнтності на адаптацію через залученість у громаду

Ефект	Estimate	SE	95% CI [Lower; Upper]	Z	p	% медіації
Непрямий (a×b)	0.0162	0.0065	[0.0045; 0.0307]	2.512	.012	56.8
Прямий (c')	0.0123	0.0130	[-0.0099; 0.0405]	0.952	.341	43.2
Загальний (c)	0.0286	0.0154	[0.0003; 0.0603]	-	-	100.0

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №8. Коефіцієнти шляхів медіаційної моделі

Шлях	Estimate	SE	95% CI [Lower; Upper]	Z	p
a: RISC_total – COMM_mean	0.0336	0.0123	[0.0104; 0.0599]	2.743	0.006
b: COMM_mean – ADAPT_mean	0.4824	0.0831	[0.3088; 0.6391]	5.808	<.001
c': RISC_total – ADAPT_mean	0.0123	0.0130	[-0.0099; 0.0405]	0.952	0.341

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №9. Показники відповідності моделей аналізу взаємодії

Модель	R	R ²	Скориг. R ²	F	df	p	ΔR ²	ΔF	p
Модель 1	.547	.299	.245	5.60	7, 92	<.001	-	-	-
Модель 2	.640	.409	.350	6.93	9, 90	<.001	.110	8.41	<.001
Модель 3	.664	.441	.378	7.028	10, 89	<.001	.033	5.288	.024

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №10. Коефіцієнти повної модераційної моделі (Модель 3)

Предиктор	β	SE	p	Stand. β
Стать	.238	.130	.071	.162

Вік	-.151	.060	.014	-.229
Освіта	.054	.060	.372	.087
Тривалість переміщення	.032	.055	.560	.054
Характер переїзду	.083	.094	.380	.086
Стабільність житла	.438	.080	<.001	.472
Зайнятість	-.030	.058	.606	-.048
MSPSS_c	.236	.076	.003	.394
RISC_c	.029	.011	.010	.299
Interaction	.011	.005	.024	.150

Примітка: власні розрахунки на основі даних Jamovi (версія 2.6.23).

Таблиця №11. Узагальнені результати перевірки гіпотез дослідження

Н	Зміст	Результат	Ключові показники
H1	Вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки позитивно пов'язаний із рівнем адаптації	Частково підтверджена	$\rho(\text{друзі}) = .327^{***}$; $\rho(\text{значущі інші}) = .195$, $p = .052$; $\rho(\text{сім'я}) = .037$, $p = .713$
H2a	Проблемно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із рівнем адаптації	Не підтверджена	$\rho = .032$, $p = .754$; $\beta = -.154$, $p = .108$
H2б	Дисфункціональний копінг негативно пов'язаний із рівнем адаптації	Підтверджена	$\rho = -.374^{***}$; тенденція в регресії $\beta = -.118$, $p = .142$
H3	Вищий рівень резильєнтності є позитивним предиктором адаптації	Підтверджена з уточненням	$\beta \text{ M2} = .344^{***}$; $\beta \text{ M3} = .167$, $p = .126$; непрямий ефект через COMM $b = 0.016$, $p = .012$
H4	Вищий рівень залученості у громаду позитивно пов'язаний із рівнем адаптації	Підтверджена	$= .566^{***}$; $\beta = .420^{***}$

H5	Взаємодія підтримки та резильєнтності пояснює більше дисперсії, ніж кожен чинник окремо	Підтверджена	$\Delta R^2 = .033$; $F = 5.288$, $p = .024$; Stand. $\beta = .150$
----	---	--------------	--

*Примітка: * $p < .05$, *** $p < .001$. Власні розрахунки на основі даних Jatovi (версія 2.6.23).*