

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психодіагностики та клінічної психології**

**Чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо**

**переміщених українок**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»,  
заочна форма навчання)

**Прікоп Дар'ї Олександрівни**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

**Найдьонова Ганна Олександрівна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК No\_**

**Протокол No\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувачка кафедри психодіагностики**

**та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації: сучасні підходи та класифікації.....	8
1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації.....	17
1.3. Копінг-стратегії та ресурси особистості як чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	23
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ 2.МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК.....</b>	<b>32</b>
2.1. Огляд методології дослідження соціально-психологічної адаптації в актуальних наукових роботах.....	32
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	37
2.4.    Формування та характеристика вибірки.....	48
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ 3.АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК.....</b>	<b>56</b>
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	56
3.2. Кореляційний аналіз між соціальною підтримкою та рівнем суб'єктивного добробуту.....	67
3.3. Визначення внеску окремих копінг-стратегій, рівня соціальної підтримки та стресу у загальний рівень адаптації.....	76
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>80</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>84</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є нагальною проблемою в Україні, яка загострилася внаслідок повномасштабної військової агресії Росії у 2022 році. За даними ООН, на 2023 рік в Україні понад 5,5 мільйона осіб мають статус ВПО, і значна частина з них — це жінки [34]. Вони стикаються з величезними викликами, що впливають на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя.

Жінки ВПО часто втрачають соціальні зв'язки, робочі місця, економічну стабільність, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя. Згідно з дослідженням Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA), жінки складають понад 60% від загальної кількості переселенців в Україні [35].

Важливим аспектом є вивчення соціально-психологічних механізмів адаптації жінок ВПО. Модель BASIC RH, розроблена Мулі Лахадом, пропонує шість основних копінг-стратегій, які допомагають людям справлятися з кризовими ситуаціями. Це віра, емоції, соціальні стосунки, уява, раціональне мислення та фізіологічні реакції [27]. Ця модель широко використовується у кризових ситуаціях для аналізу стратегій адаптації, включаючи роботу з жертвами природних катастроф, військових конфліктів та вимушеними мігрантами. В Україні дослідження, присвячені копінг-стратегіям переселенців, є поки недостатньо розвиненими, що створює науковий і практичний інтерес для подальшого вивчення цього питання.

Проблематика адаптації внутрішньо переміщених осіб вже була предметом наукових досліджень таких українських дослідників, як Н. Афанасьєва, О. Балакірева, В. Боснюк, Т. Доронюк, В. Лефтеров, О. Міхеєва, Ю. Муромцева, О. Панченко, К. Педько, У. Садова, В. Серєда, Т. Старинська,

А. Солодько, О. Тімченко, а також зарубіжних авторів, таких як Д. Саттон, М. Лахад, А. Стюарт [2]. У своїх дослідженнях вони наголошували на важливості соціальної підтримки та психологічних ресурсів для адаптації переселенців. О. Балакірева у своїх дослідженнях, таких як «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб» та «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні», досліджувала основні виклики та потреби, з якими стикаються різні групи вимушених переселенців. Значний внесок у вивчення питань адаптації внутрішньо переміщених осіб зробили О. Міхеєва та В. Серєда у своїй праці «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації» [2]. Також Т. Доронюк і А. Солодько досліджували ситуацію внутрішньо переміщених осіб в Україні. Проте, питання впливу копінг-стратегій на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених жінок залишається недостатньо вивченим.

Недостатньо дослідженими є також зв'язки між різними копінг-стратегіями, рівнем стресу та соціальною підтримкою у жінок, що змушені були покинути свої домівки. Використання моделі BASIC PH для аналізу цих взаємозв'язків може надати нові уявлення про найефективніші стратегії адаптації.

**Мета дослідження:** визначити чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українок та розробити рекомендації для психологічної підтримки жінок ВПО в Україні.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.
2. Встановити рівень стресу, соціальної підтримки та суб'єктивного добробуту жінок ВПО на основі емпіричного дослідження.

3. Виявити зв'язки між копінг-стратегіями за моделлю BASIC PH та рівнем стресу, соціальної підтримки й благополуччя внутрішньо переміщених жінок.

4. Проаналізувати вплив окремих чинників на процес адаптації внутрішньо переміщених українок.

**Об'єкт:** соціально-психологічна адаптація.

**Предмет:** чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українок.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

**1. Теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація літератури з проблематики соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб та застосування копінг-стратегій у кризових умовах.

**2. Емпіричні методи:** психодіагностичні. У роботі використано такий методичний інструментарій:

- Опитувальник копінг-стратегій за моделлю BASIC PH.
- Багатовимірна шкала соціальної підтримки (MSPSS).
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB).
- Шкала сприйнятого стресу (PSS).
- Шкала фізичної резильєнтності для літніх дорослих (PRIFOR).

**3. Математико-статистичні методи:** описові статистики, частотний аналіз, кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між копінг-стратегіями та рівнем стресу, регресійний аналіз для вивчення впливу копінг-стратегій на адаптацію та благополуччя.

**Дослідницька вибірка та база дослідження.** У дослідженні взяли участь 87 жінок. Це повнолітні внутрішньо переміщені жінки різного віку

(від 26 до 65 років), сімейного та соціального статусу, які мають різний досвід щодо кількості переміщень через війну. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Forms. Вибірка включала жінок, які є клієнтами ГО “Фонд Маша”, а саме, Центру ментального відновлення «Незламна».

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження полягає в тому, що

*вперше:*

- встановлено зв'язок копінг-стратегій «віра» та «соціальна підтримка» за моделлю BASIC RH із рівнем соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українок, де виявлено, що ці стратегії є значущими предикторами зниження рівня стресу;

*набули подальшого розвитку положення про:*

- вплив соціальної підтримки, оціненої за шкалою MSPSS, на адаптаційні процеси, де встановлено, що високий рівень підтримки тісно пов'язаний зі зниженням рівня стресу та підвищенням суб'єктивного добробуту українок, що зазнали вимушеного переміщення;
- роль суб'єктивного добробуту у зменшенні негативних наслідків стресових ситуацій, що є особливо важливим для жінок ВПО в умовах нестабільності.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть бути використані у розробці програм психологічної підтримки жінок ВПО, спрямованих на покращення їх соціально-психологічної адаптації. Ці програми можуть застосовуватися як психологами, так і соціальними працівниками у процесі психосоціальної реабілітації переселенців. Зокрема,

у ГО «ФОНД МАША» в рамках проекту «НЕЗЛАМНА», де жінки, постраждалі внаслідок війни, можуть знайти підтримку та отримати кваліфіковану допомогу психологів, арттерапевтів, тілесних терапевтів та ін.

**Достовірність і обґрунтованість результатів.** Достовірність результатів забезпечується використанням сучасних, валідних методик дослідження, а також застосуванням математико-статистичних методів обробки даних. Репрезентативність вибірки та використання комплексного підходу до аналізу даних гарантують високу якість результатів.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 81 найменування. Дослідження містить 19 таблиць. Основний зміст викладено на 80 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 89 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації: сучасні підходи та класифікації

Поняття соціально-психологічної адаптації є складним і багатогранним явищем, яке дослідники визначають як процес активного пристосування індивіда до нових умов життя через використання різних психологічних і соціальних ресурсів [1]. Така адаптація стає особливо важливою для осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, зокрема для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з труднощами інтеграції у нові соціально-економічні умови. Дослідження показують, що жінки ВПО часто виявляються вразливими через необхідність забезпечення житла, фінансової стабільності, а також підтримання соціальних зв'язків, що були втрачені внаслідок переміщення [2].

На ранніх етапах розвитку психології адаптація трактувалася переважно як психофізіологічний процес. Представники класичної психології, такі як І. Павлов, вважали, що адаптація включає механізми реакції на зовнішні подразники [18]. Згодом, у рамках психоаналітичної теорії, адаптація була розглянута через призму захисних механізмів особистості (З. Фройд). Вона трактувалася як здатність людини зберігати внутрішню гармонію, використовуючи захисні стратегії для управління стресом [17].

Становлення гуманістичної психології значно розширило межі поняття адаптації. Абрахам Маслоу та Карл Роджерс наголошували, що адаптація — це не лише реакція на середовище, а й процес самореалізації особистості,

спрямований на досягнення гармонії між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем [15,16]. Це підхід передбачав, що адаптація є активним, творчим процесом, який включає усвідомлення своїх потреб, цінностей та можливостей.

Сучасне розуміння чинників соціально-психологічної адаптації формується на основі інтегративних підходів, таких як когнітивно-поведінковий, соціально-когнітивний, екологічний та системний [4]. Ці підходи розглядають адаптацію як багатовимірний процес, що включає не лише внутрішні ресурси особистості, але й впливи зовнішнього середовища.

Сучасні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації зосереджені на дослідженні факторів, які сприяють цьому процесу. Вони включають соціальну підтримку, рівень стресу, використання копінг-стратегій та психологічний добробут [42]. Наприклад, концепція адаптації Лазаруса і Фолкмана підкреслює, що адаптація є процесом управління стресом, який базується на використанні копінг-стратегій [3]. Згідно з цією концепцією, соціально-психологічна адаптація залежить від здатності особи оцінювати та розв'язувати стресові ситуації, що є особливо важливим для жінок ВПО, які перебувають в умовах невизначеності та втрати звичного соціального оточення [4].

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на вивченні когнітивних процесів, що допомагають індивідам розуміти та приймати нові умови життя [5]. Цей підхід підкреслює важливість оцінки ситуацій, формування переконань щодо власних можливостей та здатності приймати конструктивні рішення, особливо у стресових або кризових умовах. У контексті внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо жінок, когнітивно-поведінковий підхід сприяє розвитку стратегії подолання стресу через усвідомлення та раціональне переосмислення ситуації, в якій вони опинилися [6].

Жінки ВПО часто стикаються з відчуттям втрати контролю над своїм життям через невизначеність і соціальні зміни. У таких випадках когнітивно-поведінковий підхід може допомогти сформувати позитивні установки, які сприяють подоланню почуття безпорадності. Зокрема, це включає ідентифікацію негативних автоматичних думок, їх заміну на більш конструктивні та реалістичні переконання, що знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість [7].

Застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) дозволяє жінкам ВПО аналізувати проблеми, що виникають у процесі адаптації, і розробляти конкретні кроки для їх вирішення. Наприклад, тренінги з управління емоціями та стресом, засновані на КПТ, сприяють зміцненню самомотивації, розвитку навичок саморегуляції та прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях [8]. Умови невизначеності, з якими стикаються жінки ВПО, зокрема під час пошуку житла, працевлаштування чи соціальної інтеграції, вимагають від них активного використання когнітивних ресурсів для раціоналізації цих процесів.

Також когнітивно-поведінковий підхід сприяє розвитку навичок рефлексії, що допомагають жінкам усвідомлювати свої сильні сторони і можливості. Наприклад, когнітивний аналіз дозволяє не лише ідентифікувати фактори, які викликають стрес, але й визначити шляхи їх подолання, засновані на реальних можливостях і доступних ресурсах [9]. Розуміння того, що певні труднощі можуть бути тимчасовими або контрольованими, сприяє емоційному відновленню та активному залученню до процесу адаптації.

Окрім того, в умовах соціальної ізоляції, з якою часто стикаються жінки ВПО, когнітивно-поведінкові техніки допомагають подолати негативні установки щодо власної соціальної компетентності. Це включає формування соціальних навичок, розвиток міжособистісної комунікації та зміцнення самооцінки. Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід забезпечує

комплексну підтримку, спрямовану на адаптацію до нових умов життя через аналіз ситуацій,

планування дій та активне використання внутрішніх ресурсів [10].

Соціально-когнітивний підхід, розроблений А. Бандурою, акцентує на ролі особистісних переконань і самоефективності, яка допомагає особам адаптуватися до стресових обставин через активне залучення у вирішення проблем [7]. Самоефективність, визначена як віра людини у власну здатність впливати на події та контролювати ситуацію, є одним із ключових механізмів цього підходу. Вона сприяє впевненості у тому, що індивід здатен подолати труднощі, впоратися із завданнями та досягти своїх цілей [8].

Особливо важливим цей аспект є для жінок ВПО, які часто стикаються з втратою стабільності, соціального статусу та доступу до ресурсів. Розвиток самоефективності у таких умовах дозволяє жінкам відновити віру у власні сили та можливості. Це включає формування стратегій, спрямованих на подолання перешкод, таких як пошук роботи, інтеграція у нові громади або організація побуту в умовах обмежених ресурсів [9].

Соціально-когнітивний підхід також передбачає активну участь індивіда у процесі навчання через спостереження, моделювання та інтеракцію з оточуючими. Наприклад, жінки ВПО, які залучаються до групових програм підтримки, мають можливість спостерігати приклади успішної адаптації інших переселенців, що стимулює їхню власну впевненість у можливості досягнення позитивних результатів [10].

Згідно з теорією соціально-когнітивного навчання, розвиток самоефективності значною мірою залежить від досвіду успішного вирішення проблем. Для цього важливо створювати умови, у яких жінки ВПО зможуть безпечно експериментувати із новими ролями та набувати нових навичок. Наприклад, участь у волонтерській діяльності чи локальних ініціативах громади сприяє підвищенню самооцінки, формуванню соціального капіталу та відчуття корисності [11].

Дослідження показують, що висока самоефективність тісно пов'язана із зниженням рівня тривожності та депресії, покращенням психосоматичного

здоров'я і загального благополуччя [12]. У жінок ВПО вона є не лише адаптаційним ресурсом, але й основою для побудови нових соціальних зв'язків, що є критично важливим в умовах вимушеного переміщення. Зміцнення самоефективності сприяє зменшенню почуття безпорадності та дозволяє активно долучатися до процесів соціальної інтеграції та відновлення [13].

Таким чином, соціально-когнітивний підхід акцентує на важливості не лише індивідуальних зусиль, але й соціальної взаємодії для розвитку самоефективності. Це дає змогу краще зрозуміти, як жінки ВПО можуть використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для успішної адаптації у нових умовах життя [14].

Екологічний підхід, запропонований Юрієм Бронфенбреннером, враховує різні рівні оточення, з якими взаємодіє індивід, такі як сім'я, соціальні групи, громада, економічні та політичні структури [9]. Ця модель наголошує, що адаптація особистості залежить не лише від внутрішніх ресурсів, а й від динаміки її взаємодії із соціальним середовищем. Для жінок ВПО цей підхід є надзвичайно важливим, оскільки їхнє життя часто перебуває під впливом багаторівневих факторів, зокрема економічних змін, соціальних втрат і правових обмежень [12].

Особливістю екологічного підходу є акцент на системному аналізі оточення. Бронфенбреннер виділяє мікросистему (сім'я, друзі), мезосистему (взаємодія між мікросистемами, наприклад, школа і сім'я), екзосистему (ширше соціальне середовище, яке не має прямого контакту з індивідом, але впливає на нього, наприклад, політика чи медіа) та макросистему (культура, економічний устрій, законодавство) [13]. Жінки ВПО, які стикаються з новим середовищем, відчують на собі вплив кожного рівня: від безпосередньої взаємодії з громадою до загального контексту політичних і соціальних змін у країні.

Дослідження підтверджують, що соціальне оточення і доступ до

соціальних ресурсів, таких як підтримка родини та громади, суттєво впливають на психологічне благополуччя та адаптацію переселенців [10]. Соціальні мережі підтримки відіграють ключову роль у зниженні рівня стресу та тривожності, а також у формуванні відчуття безпеки та приналежності [14]. Наприклад, надання фінансової допомоги, організація груп підтримки або доступ до освітніх ресурсів сприяють покращенню адаптації жінок, які переживають вимушене переселення.

Екологічний підхід також дозволяє вивчати адаптацію з урахуванням взаємодії між особистісними та зовнішніми факторами. Наприклад, внутрішня мотивація жінки ВПО до інтеграції в нове середовище може посилюватися підтримкою громади, доступом до працевлаштування або можливостями для навчання [48]. Водночас відсутність таких умов може стати бар'єром для успішної адаптації, сприяючи зростанню рівня стресу та ізоляції [15]. Таким чином, екологічний підхід забезпечує глибше розуміння багатогранності соціально-психологічної адаптації.

Застосування цього підходу виводить на передній план роль громади, державної політики та соціальної інфраструктури у створенні сприятливого середовища для адаптації переселенців. Для жінок ВПО в Україні це може включати підтримку на рівні місцевих органів влади, доступ до соціальних послуг та розвиток програм психологічної підтримки, які враховують багаторівневий характер їхніх потреб [16].

Системний підхід до соціально-психологічної адаптації розглядає цей процес як складну взаємодію між особистістю та багаторівневим середовищем, в якому вона функціонує [13]. Цей підхід акцентує увагу на тому, що адаптація не є ізольованим явищем, а залежить від взаємодії різних компонентів системи, таких як особистісні ресурси, соціальні зв'язки, культурний контекст, а також доступ до економічних і інфраструктурних ресурсів [9]. Основний акцент робиться на взаємозв'язках між компонентами

системи: індивід впливає на середовище, яке, своєю чергою, впливає на нього.

Ключовою характеристикою системного підходу є його інтегративний характер, який дозволяє враховувати як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні фактори, такі як рівень соціальної підтримки, економічна стабільність, наявність житла чи доступ до освіти. Наприклад, для жінок ВПО, які стикаються з багатьма викликами через переміщення, системний підхід допомагає зрозуміти, як взаємодія між їхніми індивідуальними зусиллями та зовнішніми умовами впливає на успішність адаптації [10].

Системний підхід також підкреслює важливість гнучкості та динамічності в адаптації. Це означає, що процес адаптації є постійним, і його успішність залежить від здатності системи (особистості та середовища) реагувати на зміни та підтримувати баланс між вимогами середовища і можливостями індивіда. У контексті ВПО це може включати адаптацію до нових соціальних умов, розвиток навичок або пошук нових соціальних зв'язків [16].

Цей підхід є особливо корисним для розробки програм психологічної підтримки, адже він дозволяє враховувати не лише індивідуальні потреби, але й вплив зовнішнього середовища. Наприклад, інтеграція психологічних, соціальних і економічних ресурсів у комплексну програму підтримки сприяє підвищенню ефективності адаптації жінок ВПО [15].

Адаптацію часто поділяють на декілька основних типів залежно від факторів, що сприяють цьому процесу. Виділяють психологічну, соціальну та економічну адаптацію, які взаємопов'язані, але охоплюють різні аспекти життя переселенців. Психологічна адаптація включає внутрішні механізми, що допомагають індивіду долати стресові ситуації та зберігати стабільність емоційного стану [11]. Соціальна адаптація пов'язана із встановленням нових соціальних зв'язків та підтриманням міжособистісних відносин, а економічна

адаптація стосується працевлаштування, стабільного доходу та здатності задовольнити свої основні потреби.

Для жінок ВПО соціально-психологічна адаптація мають особливе значення, оскільки саме ці аспекти часто зазнають серйозних змін через втрату домівки та соціального оточення. Наукові дослідження показують, що жінки, які втратили домівку через кризові ситуації, частіше стикаються з емоційними проблемами, почуттям ізоляції та невизначеністю щодо майбутнього [12]. За дослідженнями UNHCR, у країнах, які приймають вимушених переселенців, жінки стикаються з низкою психологічних бар'єрів у сприйнятті та прийнятті нових умов життя, що збільшує потребу в соціальній підтримці [13].

Психологічний добробут — це основний показник успішної адаптації, що включає емоційне самопочуття, задоволеність життям і позитивну самооцінку. У роботах К. Ріфф та К. Кіз психологічне благополуччя розглядається як результат розвитку позитивного ставлення до себе та здатності адаптуватися до труднощів [14]. Це передбачає впевненість у власних можливостях і здатність контролювати своє життя навіть в умовах нестабільності. Дослідження показують, що жінки ВПО, які досягають позитивного психологічного благополуччя, зазвичай демонструють кращу адаптацію, ніж ті, які залишаються в стані постійного стресу [15].

Соціальна підтримка є ще однією важливою складовою соціально-психологічної адаптації жінок ВПО. Згідно з дослідженнями Каніасті та Норріса, підтримка з боку близьких, громади та соціальних інституцій є значущим чинником зниження рівня тривожності та депресії серед осіб, які переживають кризові ситуації [16].

Соціальна підтримка включає емоційне сприйняття, практичну допомогу та інформаційне забезпечення, що сприяє створенню умов для покращення психологічного стану. Для жінок ВПО підтримка від громади та інших переселенців є критично важливою, оскільки дозволяє їм розширити

коло соціальних зв'язків і знайти ресурси для подолання емоційної ізоляції [17].

## 1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють різні аспекти особистісного, соціального, економічного та культурного характеру. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), особливо жінок, адаптація потребує врахування як індивідуальних ресурсів, так і зовнішніх умов. У цьому розділі ми зосередимося на специфічних чинниках, що впливають на адаптацію, а також їхній взаємодії [44].

Особистісні ресурси є фундаментом для соціально-психологічної адаптації, адже вони визначають здатність індивіда не лише витримувати труднощі, а й ефективно реагувати на зміни. До них можна віднести рівень самооцінки та самоефективності, емоційну стійкість, мотивацію до змін.

Концепція самоефективності, розроблена Альбертом Бандурою [8], базується на переконанні, що людина здатна досягти поставлених цілей, попри наявність перешкод. Самоефективність відображає віру особистості у власні можливості успішно виконувати певні завдання та вирішувати життєві труднощі. Ця здатність є центральним компонентом особистісних ресурсів, які підтримують адаптацію до нових умов, зокрема у кризових ситуаціях.

Для жінок ВПО саме віра у власні можливості має вирішальне значення, оскільки вони стикаються із численними викликами, такими як пошук нової роботи, облаштування побуту, забезпечення сім'ї та відновлення соціальних зв'язків. Самоефективність допомагає їм приймати складні рішення та уникати емоційного виснаження, навіть в умовах тривалого стресу [16].

Високий рівень самоефективності сприяє адаптації, оскільки він допомагає знижувати рівень тривожності та страху перед невідомим. Жінки, які вірять у свої можливості, рідше піддаються впливу негативних думок і

концентруються на конкретних діях. Наприклад, вони активніше шукають нові можливості для працевлаштування, беруть участь у тренінгах або вивчають нові навички, які можуть бути корисними для інтеграції в нове середовище [12].

Самоефективність також пов'язана із загальним психологічним благополуччям, оскільки вона надає жінкам відчуття контролю над своїм життям [14]. Це важливо в умовах втрати звичного середовища, коли багато зовнішніх факторів здаються неконтрольованими. Завдяки високій самоефективності жінки ВПО демонструють більшу здатність до саморегуляції, що сприяє ефективному вирішенню конфліктів та стабілізації емоційного стану.

Бандура також наголошував на ролі соціального середовища у формуванні самоефективності [8]. Для жінок ВПО це може включати підтримку з боку родини, участь у групах взаємодопомоги та позитивний зворотний зв'язок від громади чи організацій, що займаються інтеграцією переселенців [13]. Ці фактори зміцнюють впевненість жінок у собі та надають їм додаткові ресурси для подолання життєвих труднощів.

Дослідження показують, що розробка програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня самоефективності, є одним із найефективніших способів полегшення адаптації [20]. Наприклад, тренінги з розвитку впевненості у своїх силах, техніки управління стресом або навчання навичкам вирішення проблем допомагають жінкам ВПО знаходити внутрішні ресурси для успішної адаптації.

Таким чином, самоефективність є важливим чинником, який забезпечує не лише адаптацію до нових умов, але й розвиток особистості в кризових ситуаціях. Для жінок ВПО вона виступає як інструмент, що дозволяє подолати невизначеність і відновити відчуття стабільності та контролю над власним життям [10].

Люди, які здатні контролювати свої емоції, демонструють більшу

психологічну гнучкість, що дозволяє їм зберігати внутрішній баланс навіть у найскладніших обставинах. Емоційна стійкість включає вміння розпізнавати, регулювати та адаптивно реагувати на власні емоції, а також справлятися з емоційними викликами, які виникають у процесі адаптації [9]. Для жінок ВПО це означає здатність зберігати спокій і ясність мислення, коли вони стикаються з проблемами, такими як пошук нового житла, налагодження соціальних зв'язків чи працевлаштування [23].

Емоційна стійкість безпосередньо впливає на здатність приймати складні рішення без емоційного виснаження. Наприклад, дослідження показують, що жінки з високим рівнем емоційної стійкості краще справляються зі стресом і швидше адаптуються до нових умов, оскільки їхній рівень тривожності залишається контрольованим [12, 18]. Це дозволяє їм зосереджуватися на вирішенні проблем, а не занурюватися у переживання, викликані кризовою ситуацією.

Важливим аспектом емоційної стійкості є здатність до відновлення після стресових подій (резилієнс). Жінки ВПО, які мають розвинену резилієнтність, краще справляються із психологічним навантаженням, спричиненим втратою домівки чи звичного середовища. Вони швидше відновлюють емоційну рівновагу після травматичних подій, що сприяє їхній соціальній інтеграції та збереженню психологічного здоров'я [4, 19].

Емоційна стійкість також відіграє роль у побудові ефективних соціальних взаємодій. Люди, які здатні керувати своїми емоціями, частіше отримують підтримку від оточення, що підсилює їхній потенціал до адаптації [10]. Для жінок ВПО це може бути вирішальним фактором, адже соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів у процесі адаптації [13].

Отже, розвиток емоційної стійкості є важливим завданням у програмах психологічної допомоги для внутрішньо переміщених жінок. Тренінги з емоційного самоконтролю, практики усвідомленості та методики стрес-менеджменту можуть допомогти їм подолати емоційне навантаження і

досягти кращих результатів у соціально-психологічній адаптації [20].

Прагнення до навчання, освоєння нових навичок і відкритість до змін є важливими чинниками, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації жінок ВПО. Ці якості дозволяють їм не лише компенсувати втрати, спричинені кризовою ситуацією, але й знайти нові можливості для самореалізації. Жінки, які активно залучаються до процесу навчання, демонструють вищий рівень адаптації завдяки розвитку нових професійних та особистісних компетенцій [10, 18].

Наприклад, участь у тренінгах або курсах перекваліфікації сприяє не лише професійній реалізації, але й створенню соціальних зв'язків, які допомагають зменшити рівень соціальної ізоляції. Умови вимушеного переміщення часто ставлять жінок ВПО у ситуацію, коли вони змушені шукати нові професії чи адаптувати свої існуючі навички до потреб ринку праці. Курси підвищення кваліфікації чи навчання новим спеціальностям дають змогу відновити впевненість у своїх силах та підвищити самооцінку [4, 13].

Відкритість до змін є ще одним важливим аспектом адаптації. Жінки, які готові адаптувати свої очікування, змінювати підходи до вирішення проблем і відкрито сприймати нові можливості, демонструють кращу інтеграцію у нові соціальні та культурні середовища. Наприклад, дослідження показують, що навчання новим мовам чи освоєння цифрових технологій значно підвищують шанси на успішну інтеграцію в громаду та на ринку праці [15, 20].

Також прагнення до навчання сприяє зменшенню рівня стресу, оскільки жінки почуваються більш впевненими у своїй здатності впоратися з викликами. Освітні ініціативи можуть включати тренінги з управління стресом, розвиток комунікативних навичок або психологічні програми, що підвищують рівень резиліентності [8, 19]. Вони не лише допомагають жінкам ВПО адаптуватися до нових умов, але й стають важливим елементом їхньої

особистісної трансформації.

Таким чином, прагнення до навчання та відкритість до змін є потужними чинниками, які сприяють подоланню кризових ситуацій та адаптації жінок ВПО до нових умов життя. Програми, що підтримують ці якості, є важливими інструментами для створення сприятливих умов адаптації [6, 14].

Соціальні ресурси є важливим елементом адаптації, оскільки створюють підтримувальне середовище, що сприяє подоланню життєвих труднощів та знижує негативний вплив стресових ситуацій. Вони можуть компенсувати брак особистісних ресурсів та посилювати резилієнтність у складних умовах [6, 12].

Близькі люди часто виступають основним джерелом емоційної та практичної підтримки для жінок ВПО. Родина та друзі забезпечують відчуття безпеки, стабільності та приналежності, що особливо важливо у період невизначеності та втрати звичного середовища [10]. Наявність друзів чи родичів у приймаючому регіоні значно полегшує адаптацію, зменшує відчуття самотності, тривожності та ізоляції. Наприклад, за дослідженнями, жінки ВПО, які отримують регулярну підтримку від своїх близьких, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя [13, 15]. Ця підтримка може включати як емоційне залучення, так і конкретну практичну допомогу, наприклад, з пошуком роботи чи житла.

Психологічна допомога, реабілітаційні програми та консультації, які надаються державними установами, громадськими організаціями чи міжнародними фондами, є важливим ресурсом для внутрішньо переміщених жінок. Наприклад, багато організацій проводять програми соціальної інтеграції, що включають тренінги з управління стресом, професійну перекваліфікацію та групові сесії підтримки [4, 19]. Такі програми не лише підвищують рівень психологічного благополуччя, але й сприяють створенню нових соціальних зв'язків. Важливою складовою є також доступ до медичних

та психологічних послуг, які допомагають переселенцям відновлювати як фізичне, так і психічне здоров'я [8].

Участь у громадських заходах, волонтерській діяльності чи місцевих ініціативах значно прискорює процес інтеграції жінок ВПО у нове середовище. Цей процес дозволяє встановлювати нові соціальні зв'язки, що знижують рівень соціальної ізоляції та підвищують відчуття соціальної підтримки [6, 16]. Наприклад, участь у спільнотах переселенців допомагає жінкам відчувати себе частиною нового колективу, обмінюватися досвідом та отримувати практичні поради від інших жінок, які проходять через подібні випробування. Окрім того, інтеграція у громаду сприяє підвищенню рівня соціального благополуччя, оскільки розширює можливості для соціальної взаємодії та залученості.

Соціальні ресурси — це невід'ємний чинник соціально-психологічної адаптації жінок ВПО. Підтримка з боку родини, інституційна допомога та інтеграція у громаду сприяють створенню сприятливого середовища для подолання викликів, що постають перед жінками у нових соціально-економічних умовах [4, 6, 13, 19].

Економічна стабільність є основою для забезпечення базових потреб, що впливає на психологічне благополуччя та здатність адаптуватися.

Для багатьох жінок ВПО знайти роботу у новому середовищі є складним завданням, проте це один із головних чинників, що впливає на відчуття незалежності. Дослідження показують, що працевлаштовані жінки демонструють вищий рівень адаптації та задоволення життям, оскільки робота забезпечує їм стабільність та ресурси для задоволення базових потреб [20].

Жінки, які мають фінансові ресурси, рідше стикаються з негативними наслідками стресу, адже вони здатні забезпечити свої сім'ї необхідними речами. Наприклад, доступ до соціальної допомоги чи грантів на підтримку бізнесу може стати основою для створення нових можливостей і зменшення

залежності від зовнішніх джерел підтримки [15].

Адаптація до нових культурних норм та традицій є важливим елементом соціально-психологічної адаптації, особливо у випадку переміщення до іншого регіону з відмінними культурними особливостями.

Для багатьох жінок ВПО знання мови є не лише засобом комунікації, а й важливим чинником інтеграції. Дослідження вказують, що ті, хто активно освоюють мову приймаючого регіону, демонструють вищий рівень соціальної адаптації [18].

Важливим аспектом є здатність зберігати власну культурну ідентичність, що допомагає жінкам ВПО відчувати себе частиною свого коріння навіть у новому середовищі. Це можна реалізовувати через участь у культурних заходах, які об'єднують громади переселенців [13].

Соціально-психологічна адаптація є складним процесом, у якому взаємодіють особистісні, соціальні, економічні, культурні та психологічні чинники. Їхнє врахування дозволяє ефективно підтримувати жінок ВПО, забезпечуючи їм можливості для інтеграції у нове середовище та покращення якості життя.

1.3. Копінг-стратегії та ресурси особистості як чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб

Копінг-стратегії є ключовим елементом психологічної адаптації, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій і криз. У сучасній психології поняття «копінг» визначається як сукупність свідомих і несвідомих зусиль, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресових подій, підтримку емоційної рівноваги та збереження психологічного здоров'я [6]. Це явище охоплює широкий спектр механізмів, які людина використовує для адаптації до складних життєвих обставин, зокрема в умовах вимушеного переміщення.

Згідно з теорією Р. Лазаруса і С. Фолкмана, копінг-стратегії

розподіляються на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані (фокусуються на зміні або усуненні стресової ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоцій, викликаних стресом) [6]. Проблемно-орієнтовані стратегії включають активний пошук вирішення проблем, планування та прийняття конкретних дій, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зменшенні емоційної напруги через підтримку близьких, медитацію або інші методи саморегуляції.

Копінг-стратегії є багатовимірним явищем, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний компоненти. Цей багатогранний підхід дозволяє врахувати різні аспекти адаптації, які взаємодіють між собою, створюючи умови для подолання стресових ситуацій. Наприклад, когнітивний компонент охоплює способи мислення, спрямовані на переосмислення ситуації або пошук позитивних аспектів у кризових обставинах. Емоційний компонент стосується здатності особи розпізнавати, висловлювати та контролювати свої емоції. Поведінковий компонент включає дії, спрямовані на подолання труднощів, такі як пошук допомоги, активний відпочинок або участь у групових заходах. Соціальний компонент акцентує увагу на важливості підтримки з боку родини, друзів або громади [13].

Копінг-стратегії є важливою складовою процесу адаптації до стресових ситуацій і криз. У психології копінг визначається як свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на зменшення, управління або вирішення стресових ситуацій та їх наслідків. У контексті внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з суттєвими життєвими змінами, копінг-стратегії відіграють вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя та соціальної інтеграції [19].

У контексті внутрішньо переміщених осіб (ВПО) копінг-стратегії відіграють важливу роль у зниженні рівня тривожності, покращенні соціальної інтеграції та забезпеченні психологічного відновлення після травматичних подій. Унікальність ситуації ВПО полягає в тому, що ці люди

стикаються з низкою кризових факторів одночасно, включаючи втрату домівки, соціального статусу, стабільного доходу, а також невизначеність щодо майбутнього. У таких умовах використання ефективних копінг-стратегій є важливим для підтримки емоційної стабільності та збереження соціальних зв'язків [12].

Внутрішньо переміщені жінки є особливо вразливими до негативних наслідків стресу через підвищену соціальну відповідальність за дітей, сім'ю та власне благополуччя. Ефективне використання копінг-стратегій допомагає їм долати виклики, пов'язані з адаптацією до нових умов. Наприклад, жінки, які активно використовують соціально-орієнтовані стратегії, такі як звернення за допомогою до громадських організацій або участь у спільнотах, демонструють кращу здатність до адаптації. Водночас когнітивні стратегії, такі як планування майбутнього або навчання нових навичок, сприяють відновленню почуття контролю над власним життям і зменшенню рівня тривожності [11].

Існує декілька підходів до класифікації копінг-стратегій, які описані в табл. 1.1

*Таблиця 1.1*

Класифікації копінг-стратегій

Тип копінг-стратегії	Спрямованість	Приклади
<b>Проблемно-орієнтовані</b>	Вирішення проблеми через зміну ситуації або поведінки	Пошук нового місця проживання або роботи, участь у тренінгах для здобуття нових навичок
<b>Емоційно-орієнтовані</b>	Регулювання емоційного стану	Звернення до друзів або родичів за підтримкою, заняття мистецтвом, медитація
<b>Уникнення (Avoidance coping)</b>	Уникнення конфронтації з проблемою	Ігнорування проблеми або втеча в інші види діяльності
<b>Соціально-орієнтовані</b>	Використання соціальних зв'язків для підтримки	Звернення до громадських організацій, участь у спільнотах переселенців
<b>Когнітивні</b>	Зміна способу мислення про проблему, щоб зменшити її вплив	Переосмислення ситуації як можливості для розвитку

Модель BASIC RH, розроблена Мулі Лахадом, є ефективним інструментом для аналізу копінг-стратегій і розуміння механізмів адаптації, зокрема в умовах кризи.

Ця модель базується на шести основних каналах копіngu: віра (Belief), афекти (Affect), соціальна підтримка (Social), уявлення (Imagination), когніція (Cognition) та фізіологія (Physiology). Ці компоненти забезпечують різнобічний підхід до розуміння стратегій, які використовуються людьми для подолання складних життєвих обставин [2].

Під час адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) модель BASIC RH дозволяє структурувати підходи до розуміння, які саме канали копіngu є найбільш ефективними. Наприклад, для жінок ВПО, що перебувають у нових соціально-економічних умовах, соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання стресу. Водночас когнітивні стратегії, такі як раціоналізація та планування, допомагають знизити рівень невизначеності та забезпечують відчуття контролю над ситуацією [3].

У подальшій частині розділу слід детальніше розглянути кожен із компонентів моделі BASIC PH, надаючи приклади їхнього використання у контексті адаптації ВПО, а також висвітлити результати наукових досліджень, які підтверджують ефективність цієї моделі.

Компоненти моделі BASIC PH включають:

1. **Віра (Belief)** – включає переконання, цінності, релігійність або духовність, які забезпечують людям відчуття сенсу і стабільності в кризових ситуаціях. Для багатьох ВПО віра стає одним із основних механізмів адаптації, оскільки вона дозволяє знайти опору у внутрішньому світі. Наприклад, жінки ВПО часто звертаються до духовних практик, таких як молитва чи медитація, що допомагають їм знайти внутрішній спокій та віру у краще майбутнє [4]. Віра також пов'язана зі здатністю формувати позитивні очікування щодо майбутнього, що може сприяти зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості.
2. **Афекти (Affect)** – емоційні реакції на стрес та здатність виражати і регулювати емоції. У випадку жінок ВПО цей компонент включає такі практики, як емоційне вираження через підтримку інших або участь у групових терапевтичних сесіях, які сприяють зниженню рівня тривожності [5]. Наприклад, арттерапія або музикотерапія можуть слугувати ефективними інструментами для обробки складних емоцій та зміцнення емоційної стійкості. Здатність розпізнавати та контролювати свої емоції є важливою для підтримки психологічного благополуччя.
3. **Соціальні зв'язки (Social)** – взаємодія з близькими, громадою, соціальними службами. Соціальна підтримка є критично важливим елементом для ВПО, оскільки вона допомагає створити нові соціальні зв'язки і зменшити відчуття ізоляції [6]. Наприклад, участь у

громадських організаціях чи волонтерських проектах може слугувати важливим джерелом соціальної інтеграції. Жінки ВПО, які активно шукають підтримку у соціальних мережах або беруть участь у спільнотах переселенців, зазвичай демонструють вищий рівень адаптації до нових умов.

4. **Уява (Imagination)** – використання креативності, мистецтва або візуалізації для розв'язання проблем. Використання творчості, уяви та символічного мислення для переробки стресових переживань дозволяє зменшити їхній вплив. Наприклад, такі техніки, як написання щоденника, створення малюнків або складання планів на майбутнє, сприяють зниженню рівня стресу та відновленню емоційного балансу. Уявлення також відіграє ключову роль у формуванні альтернативних сценаріїв виходу з кризових ситуацій.
5. **Когніція (Cognition)** – раціональне мислення, аналіз ситуації, прийняття зважених рішень. Для жінок ВПО когнітивні стратегії, такі як планування майбутньої кар'єри або навчання нових навичок, допомагають відновити відчуття контролю над своїм життям і зменшити рівень тривожності [8]. Наприклад, участь у освітніх програмах або професійних тренінгах може не лише розширити їхні можливості, але й зміцнити впевненість у собі. Цей компонент також включає здатність оцінювати ризики та приймати оптимальні рішення в умовах невизначеності.
6. **Фізична активність та тілесні відчуття (Physiology)** – здоровий спосіб життя, фізична активність, релаксація. Цей компонент охоплює фізичні аспекти адаптації, такі як регулярні фізичні вправи, правильне харчування, розслаблення. Наприклад, заняття йогою чи прогулянки на природі допомагають жінкам ВПО знижувати рівень стресу, покращувати якість сну та загальне самопочуття. Регулярна фізична

активність також сприяє підвищенню витривалості, що є важливим для подолання тривалих кризових ситуацій.

Отже, компоненти моделі BASIC PH забезпечують різнобічний підхід до розуміння копінг-стратегій, що використовуються людьми для подолання стресу та адаптації до складних життєвих умов. У контексті ВПО ця модель дозволяє виявити ключові ресурси, які можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної допомоги та розробки програм підтримки.

Для внутрішньо переміщених жінок модель BASIC PH є інструментом, який дозволяє зрозуміти, які канали копінгу є найбільш ефективними у подоланні стресу. Наприклад, дослідження в Україні показують, що жінки ВПО найбільше покладаються на соціальну підтримку та віру, які сприяють зменшенню рівня тривожності і депресії [10]. Водночас когнітивні та фізіологічні канали копінгу допомагають їм адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну стабільність [11].

Застосування моделі BASIC PH у дослідженнях соціально-психологічної адаптації дозволяє ідентифікувати ключові стратегії, які сприяють успішній адаптації. Це допомагає розробляти індивідуалізовані програми психологічної підтримки, що враховують специфічні потреби різних груп населення. Для внутрішньо переміщених жінок в Україні ці програми можуть включати комбіновані підходи, які поєднують когнітивну терапію, арт терапію та фізичну активність [41].

Копінг-стратегії та модель BASIC PH в моїй роботі розглядається як основа для аналізу адаптації внутрішньо переміщених осіб. Модель BASIC PH надає цінні інструменти для психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, дозволяючи враховувати індивідуальні потреби та особливості. Для жінок, які переживають вимушене переміщення, ця модель може бути інтегрована у програми реабілітації та соціально-психологічної адаптації. Наприклад, групові сесії, орієнтовані на розвиток віри у власні

сили, соціальної підтримки та раціонального мислення, сприяють зниженню рівня тривожності та депресії [11].

Дослідження вказують, що внутрішньо переміщені жінки, які активно використовують стратегії, запропоновані моделлю BASIC PH, демонструють вищий рівень адаптації та емоційного благополуччя [12].

Модель BASIC PH є універсальним і ефективним підходом для розуміння та покращення адаптаційних стратегій у кризових ситуаціях. Її компоненти дозволяють систематизувати копінг-стратегії та сприяти більшій ефективності адаптації, що є критично важливим для внутрішньо переміщених жінок в умовах війни в Україні.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення чинників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що є важливим етапом у дослідженні складного та багатовимірного явища адаптації до нових соціально-економічних умов.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, що соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування особистості до змін середовища, який охоплює взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників. У підрозділі 1.1 було досліджено поняття адаптації з позицій сучасних підходів, таких як когнітивно-поведінковий, соціально-когнітивний, екологічний та системний. Було доведено, що адаптація має багатовимірний характер і включає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних складових.

У підрозділі 1.2 висвітлено чинники, які впливають на соціально-психологічну адаптацію. Особливу увагу приділено особистісним (самоєфективність, емоційна стійкість) і соціальним ресурсам (підтримка родини, друзів, громади та інституційна підтримка). Ці чинники є ключовими у забезпеченні психологічного благополуччя та соціальної інтеграції ВПО.

У підрозділі 1.3 було розглянуто роль копінг-стратегій та ресурсів особистості як механізмів подолання стресу і адаптації до нових умов. Також було підкреслено значення емоційної, соціальної та когнітивної підтримки для забезпечення успішної адаптації.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що соціально-психологічна адаптація є складним процесом, який залежить від багатьох взаємопов'язаних факторів. Результати цього розділу створюють методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення особливостей адаптації внутрішньо переміщених жінок в Україні, що є центральною темою цієї роботи.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК

2.1. Огляд методології дослідження соціально-психологічної адаптації в актуальних наукових роботах

Еволюція теоретичних підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації в рамках американських і європейських наукових традицій демонструє багатогранність і комплексність цього феномену. Основна увага приділяється адаптаційним процесам у нових соціокультурних контекстах, які включають різноманітні рівні впливу – від індивідуального до глобального.

Наприклад, дослідження Fendt-Newlin, Jagannathan і Webber (2020) пропонує культурно адаптовані рамки для психологічних і соціальних інтервенцій, орієнтованих на локальні контексти. Ця модель враховує як індивідуальні особливості, так і культурні та соціальні фактори, що дозволяє забезпечити ефективну адаптацію до нових умов [43].

Важливим внеском є аналіз адаптації міжнародних студентів, здійснений Sarmiento та співавторами (2019). Дослідження ідентифікує основні теоретичні моделі, включаючи модель адаптації ABC, яка акцентує увагу на взаємозв'язку між індивідуальними та соціальними чинниками адаптації. Це дозволяє розкрити адаптаційний процес у специфічних контекстах, таких як академічне середовище [66].

У підсумку, сучасні підходи до адаптації демонструють інтеграцію соціальних, культурних і психологічних аспектів, що сприяє розробці більш ефективних моделей і інтервенцій для різних соціальних груп [24].

Методологічні основи досліджень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у Європі та США відображають комплексність цього процесу, що охоплює особистісні, соціальні, культурні та юридичні аспекти. Ці дослідження підкреслюють важливість багатовимірного підходу до аналізу адаптаційних процесів, враховуючи вплив психологічних факторів, соціальної інтеграції та правових умов [21].

Важливе значення має дослідження, проведене Vostanis (2016), яке акцентує увагу на багатовимірних підходах до інтервенцій для дітей-біженців, але має ширше застосування для переміщених осіб загалом. Автор пропонує комплексну модель втручання, яка включає травмофокусовані програми, інтеграцію соціально-психологічних послуг та активне залучення місцевих громад. Наприклад, у цій моделі передбачено використання психоосвітніх заходів для розвитку у біженців навичок управління стресом і психологічного відновлення. Дослідження також підкреслює важливість адаптації інтервенцій до контексту країни перебування, що включає врахування культурних особливостей, рівня соціально-економічного розвитку та доступу до медичних і соціальних послуг [73]. Такі підходи сприяють не лише зниженню рівня тривожності та посттравматичного стресу серед переміщених осіб, але й покращують їхню соціальну інтеграцію.

У дослідженні Ragheboom (2017) розглядаються юридичні аспекти захисту екологічно переміщених осіб у Європі. Авторка аналізує складності, пов'язані з відсутністю чітких міжнародних правових механізмів для захисту прав людей, які стали вимушеними переселенцями через екологічні катастрофи. Особливу увагу приділено прогалинам у законодавстві, які ускладнюють процес надання допомоги цим групам, а також недостатній координації між різними державними та недержавними структурами. Дослідження підкреслює потребу у створенні довготривалих стратегій соціально-психологічної адаптації, які базуються на юридичних механізмах, що гарантують рівний доступ до освіти, працевлаштування та медичних

послуг [46]. Важливо, що авторка наголошує на необхідності включення психологічних послуг у правові рамки підтримки, що сприяє формуванню цілісної системи допомоги переміщеним особам.

Практичні дослідження, подібні до зазначених, є особливо важливими у контексті сучасних глобальних викликів, які включають масові переміщення населення через війни, екологічні катастрофи та економічні кризи. Наприклад, у межах комплексної моделі, запропонованої Vostanis, з'являються інноваційні методи інтеграції, такі як створення спільнот для підтримки психологічного благополуччя та адаптації переселенців. З іншого боку, аналіз юридичних аспектів, виконаний Ragheboom, є основою для розробки нормативно-правових актів, які не лише захищають права переселенців, а й сприяють їхньому довготривалому соціальному та психологічному благополуччю [33].

Woodward et al. (2021) дослідили системні підходи до масштабування психологічних інтервенцій для біженців. У своїй роботі автори акцентують увагу на необхідності адаптації систем охорони психічного здоров'я для інтеграції нових інтервенцій. Це включає реорганізацію наявних служб для забезпечення їхньої ефективності, доступності та довготривалої підтримки переселенців. Автори наголошують, що впровадження інновацій у сферу психосоціальної підтримки вимагає системних змін, включаючи посилення міжсекторальної співпраці, підвищення кваліфікації персоналу та створення нових механізмів моніторингу й оцінювання результатів інтервенцій. Важливим аспектом є забезпечення культурної чутливості інтервенцій, оскільки ігнорування культурних особливостей може знижувати ефективність допомоги [77].

Дослідження Bohland et al. (2024) детально аналізує психічне здоров'я жінок-біженців, переміщених до Німеччини. Автори виявили, що високий рівень тривожності та депресії серед цієї групи обумовлений сукупністю факторів, серед яких попередній травматичний досвід, вимушене

переселення, втрата соціальних зв'язків і складнощі інтеграції в нове середовище. Дослідження підкреслює потребу у спеціалізованих програмах, орієнтованих на жінок-біженок, які враховують їхні унікальні потреби. Наприклад, такі програми можуть включати групові терапії, які допомагають долати емоційне виснаження, психоосвітні семінари з навичок управління стресом і розвиток соціальних зв'язків [36]. Це дослідження також наголошує на важливості створення гендерно-орієнтованих інтервенцій, які враховують специфіку потреб жінок у контексті соціальної та психологічної адаптації.

Методології соціально-психологічної адаптації повинні враховувати багатовимірний характер цього процесу, інтегруючи різні аспекти – соціальні, психологічні, культурні, економічні – для забезпечення всебічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Інноваційні підходи до розробки методологій повинні зосереджуватися на гендерних аспектах, культурних відмінностях та унікальних потребах різних груп переселенців. Наприклад, врахування культурного контексту може значно покращити ефективність адаптаційних програм, оскільки культурно-чутливий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти потреби клієнтів [32].

Роль комплексного підходу в дослідженнях адаптації стає очевидною через використання багатовимірних моделей, які дозволяють враховувати широкий спектр факторів, що впливають на адаптацію. Такі моделі є не лише інструментом для аналізу, але й основою для створення практичних рекомендацій. Наприклад, інтеграція психологічних і соціальних чинників у моделі адаптації дозволяє розробляти індивідуалізовані стратегії допомоги, які враховують потреби конкретних груп населення. Використання багатовимірних підходів також сприяє більш точній оцінці ефективності інтервенцій [29].

Дослідження Barska et al. (2020) демонструє значення багатовимірного аналізу для оцінки соціального розвитку країн ЄС у контексті реалізації стратегії сталого розвитку "Європа 2020". Автори аналізували показники

демографії, ринку праці, доступу до освіти та інших соціальних факторів, що дозволило виявити регіональні відмінності у досягненні цілей сталого розвитку. Наприклад, країни, які інвестували більше у соціальну підтримку переселенців, продемонстрували кращі показники адаптації та інтеграції. Це підкреслює ефективність багатовимірних підходів, які враховують взаємозв'язок між соціальною політикою, економічними ресурсами та культурними особливостями регіону [34].

Узагальнюючи, дослідження підкреслюють важливість системного і багатовимірного підходу до соціально-психологічної адаптації. Використання таких підходів дозволяє не лише краще зрозуміти механізми адаптації, але й створювати більш ефективні програми підтримки для переміщених осіб, орієнтовані на їхні специфічні потреби [45].

Крім того, Kryk і Guzowska (2021) у своєму дослідженні аналізують виконання кліматичних та енергетичних цілей Європи 2020, використовуючи багатовимірний підхід. Автори наголошують, що оцінка прогресу у досягненні цілей потребує інтеграції різноманітних індикаторів для аналізу ефективності впроваджених заходів. Це сприяє кращому розумінню зв'язків між соціальними та екологічними аспектами адаптації [54].

Дослідження Staníčková (2017) аналізує нерівність у соціальному розвитку країн ЄС з використанням багатовимірного підходу. Авторка демонструє, що економічна криза вплинула на соціальну нерівність, і важливість врахування багатовимірних факторів при розробці стратегій для подолання соціальних диспропорцій [69].

Ці дослідження підтверджують, що комплексний підхід дозволяє врахувати широкий спектр соціальних, психологічних та культурних чинників, що сприяє глибшому розумінню адаптаційних процесів та ефективнішій розробці політик підтримки.

## 2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження є важливим етапом роботи, спрямованим на визначення підходів і методів, які дозволяють ефективно дослідити проблематику соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українок [31]. У цьому підрозділі висвітлюються основні методологічні рішення, які забезпечили досягнення поставленої мети. Основні етапи дослідження цього питання висвітлені в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назва	Короткий опис
1	Аналіз сучасних наукових джерел як основа для визначення проблематики та методу дослідження	Огляд літератури, присвяченої соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб. Обґрунтування вибору ключових змінних дослідження на основі наукових джерел.
2	Організація та проведення онлайн-опитування серед внутрішньо переміщених українок	Детальний опис методики збору даних за допомогою Google Forms. Характеристика вибірки: жінки різних вікових категорій, клієнтки ГО «Фонд Маша» та Центру «Незламна».
3	Методи математико-статистичного аналізу	Застосування статистичних методів для виявлення зв'язків між змінними.

	результатів дослідження	Визначення значущих чинників соціально-психологічної адаптації.
--	-------------------------	---

*№1. Аналіз сучасних наукових джерел* дозволяє виявити ключові тенденції та проблеми, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією внутрішньо переміщених осіб. Актуальність цього питання зумовлена масштабами внутрішньої міграції, спричиненої збройними конфліктами, економічними кризами та природними катастрофами. У фокусі досліджень знаходяться такі аспекти, як психологічна стійкість, соціальна підтримка, рівень стресу, а також суб'єктивне благополуччя осіб, які стикаються з викликами адаптації у нових соціокультурних умовах [47].

Наукові джерела вказують на багатовимірність феномену соціально-психологічної адаптації. Наприклад, дослідження підкреслюють, що важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка зменшує рівень стресу та сприяє відчуттю безпеки. Родина, друзі та близькі люди є ключовими джерелами підтримки, що було підтверджено у численних емпіричних роботах. Інші дослідники наголошують на значенні психологічних ресурсів, таких як емоційна стійкість, здатність до копінгу та рівень суб'єктивного добробуту, які впливають на здатність людини адаптуватися до змін [38].

Обґрунтування вибору ключових змінних дослідження ґрунтується на цих теоретичних засадах. Для вивчення адаптації внутрішньо переміщених українок було визначено такі змінні: рівень соціальної підтримки, суб'єктивне благополуччя, рівень сприйнятого стресу, а також використовувані копінг-стратегії. Кожна з цих змінних має емпірично підтвержене значення для процесів адаптації. Зокрема, рівень соціальної

підтримки відображає якість і доступність допомоги, яка надається жінкам у нових умовах проживання [28]. Суб'єктивне благополуччя дозволяє оцінити загальний емоційний і фізичний стан учасниць дослідження, тоді як рівень стресу та копінг-стратегії є показниками їх здатності справлятися з викликами.

*№2. Організація та проведення онлайн-опитування* серед внутрішньо переміщених українок стало ключовим етапом збору емпіричних даних для дослідження. Методика збору даних була розроблена з урахуванням потреб досліджуваної групи та сучасних технічних можливостей. Для цього використовувався інструмент Google Forms, який забезпечує зручний і швидкий доступ до анкетування, зокрема для респондентів у різних регіонах України. Онлайн-опитування є ефективним методом, що дозволяє збирати інформацію в умовах обмежень, пов'язаних із мобільністю респондентів або іншими факторами, такими як карантинні заходи [22].

Анкета була структурована таким чином, щоб забезпечити логічну послідовність запитань і мінімізувати можливість впливу соціальної бажаності у відповідях. Вона включала запитання, спрямовані на оцінку соціальної підтримки, суб'єктивного добробуту, рівня стресу та використовуваних копінг-стратегій. Опитування проводилося анонімно, що гарантувало конфіденційність даних і сприяло підвищенню рівня відвертості відповідей. Респондентки отримували посилання на анкету через представників ГО «Фонд Маша» та Центру ментального відновлення «Незламна», що дозволило залучити осіб, які мають досвід роботи з організаціями, орієнтованими на підтримку внутрішньо переміщених осіб.

Вибірка включала жінок різних вікових категорій, що дозволило врахувати вплив вікових особливостей на процеси адаптації. Учасниці дослідження мали досвід внутрішнього переміщення внаслідок військових дій та інших кризових обставин. Вони проживали у різних регіонах України, що сприяло забезпеченню географічної репрезентативності вибірки. Крім

того, враховувалися специфічні характеристики, такі як кількість переміщень та рівень доступу до соціальної підтримки, що дозволило краще зрозуміти їхній адаптаційний досвід. Залучення клієнток ГО «Фонд Маша» та Центру «Незламна» забезпечило доступ до осіб, які активно шукають підтримки, що є важливим для вивчення адаптаційних механізмів у цій групі.

*№3. Методи математико-статистичного аналізу* відіграють ключову роль у забезпеченні наукової обґрунтованості результатів дослідження, спрямованого на вивчення чинників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українок. Для аналізу даних використовувалися статистичні методи, що дозволяють виявити зв'язки між досліджуваними змінними, а також оцінити їх значущість та вплив на процеси адаптації. Основна увага приділялася побудові кореляційних і регресійних моделей, які допомогли зрозуміти характер та силу взаємодії між такими показниками, як соціальна підтримка, рівень стресу, суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії.

Кореляційний аналіз використовувався для встановлення взаємозв'язків між змінними. Цей метод дозволив визначити, які саме аспекти соціальної підтримки, наприклад підтримка сім'ї, друзів чи близьких, мають найсильніший зв'язок із загальним рівнем суб'єктивного добробуту. Також аналіз допоміг виявити залежність між рівнем стресу та ефективністю різних копінг-стратегій, що використовуються учасницями дослідження. Для оцінки статистичної значущості отриманих зв'язків застосовувалися стандартні критерії, що забезпечило достовірність результатів [37].

Регресійний аналіз був спрямований на визначення найбільш значущих чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію. Цей метод дозволив оцінити вклад кожної змінної у пояснення загального рівня адаптації, враховуючи одночасний вплив інших факторів. Наприклад, було проаналізовано, як рівень соціальної підтримки може модулювати вплив стресу на суб'єктивне благополуччя або які копінг-стратегії виявляються

найефективнішими у зменшенні негативного впливу стресових ситуацій [40].

Застосування цих методів дозволило виявити ключові зв'язки між змінними, а також виділити значущі чинники, які визначають успішність соціально-психологічної адаптації. Це забезпечило можливість розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів у внутрішньо переміщених українців. Результати аналізу мають важливе теоретичне та прикладне значення, оскільки дозволяють глибше зрозуміти процеси адаптації та створити основу для подальших досліджень у цій галузі [39].

Результати проведеного емпіричного дослідження стали основою для визначення значущих чинників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українців. Запропонована методологія, що включала аналіз наукових джерел, онлайн-опитування та статистичну обробку даних, забезпечила комплексний підхід до розуміння цього багатовимірного явища.

### 2.3. Обґрунтування та опис методичного інструментарію дослідження (BASIC PH, MSPSS, BBC-SWB, PSS, PRIFOR)

Для забезпечення цілісності та достовірності отриманих результатів дослідження було використано комплекс методик, які дозволяють детально дослідити чинники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українців у різних аспектах. Більш детально це описано і структуровано в табл. 2.2

*Таблиця 2.2*

#### Інструментальна карта дослідження

№	Назва	Код	Змінні
---	-------	-----	--------

1	Опитувальник копінг-стратегій за моделлю BASIC PH	BASIC-Ph	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Віра, переконання, цінності, філософія життя</li> <li>2. Вираження емоцій та почуттів</li> <li>3. Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування</li> <li>4. Уява, мрії, спогади, творчість</li> <li>5. Розум, пізнання, когнітивні стратегії</li> <li>6. Фізична активність, тілесні ресурси</li> </ol>
2	Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки	MSPSS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Субшкала «Сім'я»</li> <li>2. Субшкала «Друзі»</li> <li>3. Субшкала «Близькі люди»</li> <li>4. Загальна шкала сприйняття соціальної підтримки</li> </ol>
3	Модифікована шкала суб'єктивного добробуту «BBC-SWB»	BBC-SWB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Субшкала «психологічне благополуччя»</li> <li>2. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя»</li> <li>3. Субшкала «стосунки»</li> <li>4. Суб'єктивне благополуччя</li> </ol>
4	Шкала сприйнятого стресу	PSS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприйняття безпорадності</li> <li>2. Брак самоефективності</li> </ol>

			3. Сприйнятий стрес
5	Інструмент фізичної стійкості для літніх людей	PRIFOR	1. Позитивне мислення 2. Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування 3. Мислення, орієнтоване на віру та надію 4. Фізична резильєнтність

*№1. Модель BASIC PH*, розроблена Мулі Лахадом, є одним із ключових інструментів у вивченні копінг-стратегій, які люди застосовують у стресових і кризових ситуаціях. Її теоретичне підґрунтя базується на інтегративному підході до розуміння адаптації, що враховує шість основних компонентів: віру та цінності, емоційне вираження, соціальні зв'язки, уяву, когнітивні стратегії та фізичну активність. Цей підхід орієнтований на виявлення унікального набору ресурсів кожної людини, які вона може використовувати для подолання складнощів і збереження емоційної стабільності.

Структура опитувальника BASIC PH включає шість шкал, які відповідають основним компонентам моделі. Шкала «Віра, переконання, цінності, філософія життя» оцінює роль духовних і світоглядних установок у подоланні труднощів. Шкала «Вираження емоцій та почуттів» фокусується на здатності до емоційної регуляції. «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування» є ключовими для оцінки підтримки з боку оточення. «Уява, мрії, спогади, творчість» підкреслює значення творчих ресурсів, які сприяють адаптації. Шкала «Розум, пізнання, когнітивні стратегії» акцентує увагу на здатності до логічного аналізу ситуації та прийняття рішень. Нарешті, «Фізична активність, тілесні ресурси» оцінює використання фізичної активності як способу збереження стійкості [1].

Використання опитувальника BASIC PH у дослідженні внутрішньо

переміщених українок є обґрунтованим через його здатність охоплювати багатовимірний підхід до адаптації. У контексті вимушеної міграції жінки стикаються з комплексом викликів, які охоплюють психологічні, соціальні та фізичні аспекти. Модель BASIC PH дозволяє виявити сильні сторони та ресурси цих жінок, що сприяють їх адаптації до нових умов життя. Враховуючи багатовимірний характер кризових ситуацій, цей інструмент дає змогу проаналізувати, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для підтримки психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб.

**№2. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)** є універсальним інструментом для оцінки суб'єктивного відчуття підтримки з боку найближчого оточення. Мета використання MSPSS полягає у визначенні рівня підтримки, яку індивід отримує від трьох ключових джерел: сім'ї, друзів та близьких людей. Ця шкала дозволяє глибше зрозуміти роль соціального середовища у підтримці психологічного благополуччя, що є критично важливим у контексті адаптації до нових життєвих умов.

Структура MSPSS включає чотири основні шкали, які сприяють комплексній оцінці соціальної підтримки. Субшкала «Сім'я» аналізує, наскільки члени родини підтримують, розуміють і сприяють індивіду в складних ситуаціях. Субшкала «Друзі» акцентує увагу на взаємодії з друзями, які можуть бути важливим ресурсом соціального капіталу. «Близькі люди» включають тих, хто відіграє важливу роль у житті індивіда, надаючи емоційну підтримку та допомогу. Загальна шкала сприйняття соціальної підтримки інтегрує дані з усіх трьох субшкал, забезпечуючи узагальнену оцінку рівня соціальної підтримки [16].

Роль соціальної підтримки у процесах адаптації є надзвичайно важливою, особливо для вимушених переселенців, які стикаються зі значними викликами. Підтримка з боку сім'ї, друзів та інших близьких людей сприяє формуванню почуття стабільності, безпеки та належності, що полегшує адаптацію до нових умов життя. MSPSS дозволяє оцінити,

наскільки ефективно такі соціальні ресурси використовуються для подолання стресових ситуацій, забезпечуючи індивіду зворотний зв'язок щодо рівня доступної підтримки. У дослідженні внутрішньо переміщених українців ця методика є важливим інструментом для аналізу соціального оточення як ключового фактору адаптації, який сприяє зменшенню психологічного навантаження та підвищенню емоційної стійкості.

*№3. Модифікована шкала суб'єктивного добробуту (BBC-SWB)* є ефективним інструментом для оцінки різних аспектів суб'єктивного добробуту, що включає психологічний, фізичний та соціальний виміри. Основними концептами шкали є психологічне благополуччя, яке відображає рівень емоційного комфорту та здатність до справляння з викликами; фізичне здоров'я та благополуччя, що охоплює оцінку загального стану здоров'я і рівня фізичної активності; а також стосунки, які фокусуються на якості міжособистісних зв'язків та задоволеності взаємовідносинами. Ця шкала забезпечує цілісне уявлення про суб'єктивний стан людини, враховуючи ключові фактори її благополуччя.

Адаптація шкали до українського контексту є важливим етапом її використання у дослідженні. Врахування культурних та соціальних особливостей, а також специфічних умов життя вимушених переселенців в Україні дозволяє забезпечити релевантність та точність отриманих даних [30]. Модифікація включає адаптацію лексичного складу запитань, врахування типових для українського суспільства уявлень про благополуччя та відповідність шкали соціально-культурному середовищу досліджуваних груп. Це підвищує валідність шкали і забезпечує більш глибоке розуміння досліджуваного феномену.

Застосування BBC-SWB у дослідженні суб'єктивного добробуту вимушених переселенців є надзвичайно важливим для аналізу їхньої адаптації. Вимушена міграція часто супроводжується зниженням психологічного та фізичного благополуччя через стрес, втрату соціальних

зв'язків та невизначеність майбутнього. Шкала дозволяє оцінити, як зміни в життєвих обставинах впливають на суб'єктивне благополуччя, а також виявити ключові фактори, які сприяють покращенню адаптації. Її багатовимірна структура дає змогу отримати комплексну картину благополуччя та визначити сфери, які потребують додаткової уваги в процесі розробки інтервенцій для підтримки переселенців [10].

*№4. Шкала сприйнятого стресу (PSS)* є важливим інструментом для оцінки рівня стресу, який відчуває людина у конкретний період свого життя. Роль стресу у процесах соціально-психологічної адаптації надзвичайно значуща, оскільки він є невід'ємною частиною переживань, які виникають в умовах змін і викликів. Для внутрішньо переміщених осіб стрес може бути пов'язаний із втратою домівки, необхідністю інтеграції у нове середовище та невизначеністю майбутнього. Високий рівень стресу може перешкоджати адаптації, тоді як адекватна його оцінка сприяє розробці інтервенцій для зменшення негативного впливу.

Структура PSS базується на вимірюванні рівня стресу через оцінку сприйняття ситуацій. Методика зосереджується на суб'єктивному баченні людиною життєвих подій, акцентуючи увагу на тих аспектах, які сприймаються як загрозові або ті, що перевищують можливості подолання. Запитання шкали спрямовані на оцінку частоти переживання стресових думок та почуттів, що дозволяє отримати цілісну картину емоційного стану респондента [5].

PSS має низку переваг у контексті дослідження стресу у внутрішньо переміщених осіб. По-перше, методика є універсальною, що дозволяє використовувати її у різних культурних контекстах, зокрема й серед українського населення. По-друге, шкала є простою у використанні та не вимагає значного часу на заповнення, що особливо важливо для роботи з великими вибірками. По-третє, її спрямованість на суб'єктивне сприйняття ситуацій дозволяє глибше зрозуміти, як людина інтерпретує свої життєві

виклики, а також виявити найбільш стресогенні фактори. У дослідженні внутрішньо переміщених українців PSS допомагає оцінити, як стрес впливає на їхню адаптацію, та визначити пріоритети для психологічної підтримки.

*№5. Інструмент фізичної стійкості для літніх людей (PRIFOR)* базується на концепції фізичної резильєнтності, яка визначається як здатність людини зберігати фізичне здоров'я та функціональні можливості під впливом стресових і кризових ситуацій. Теоретичне підґрунтя PRIFOR акцентує увагу на тому, що фізична стійкість є результатом комплексної взаємодії фізичних, психологічних та соціальних чинників. У контексті кризових життєвих ситуацій, таких як вимушене переселення, фізична резильєнтність сприяє підтриманню загального благополуччя та ефективної адаптації.

Структура PRIFOR включає кілька ключових компонентів, які відображають багатовимірний підхід до оцінки фізичної стійкості. Позитивне мислення визначається як важливий фактор, що допомагає людині зберігати мотивацію та долати труднощі. Способи копіngu та коригування поведінки сприяють ефективному управлінню стресовими ситуаціями та адаптації до змін. Мислення, орієнтоване на віру та надію, забезпечує емоційну підтримку і зміцнює внутрішні ресурси, необхідні для подолання криз. Фізична резильєнтність, яка є основним аспектом інструменту, фокусується на здатності підтримувати здоров'я через фізичну активність, самодисципліну та догляд за тілесними потребами [25].

Адаптація PRIFOR для оцінки фізичної стійкості у контексті адаптації жінок-переселенців передбачає врахування специфічних викликів, з якими вони стикаються. Для цієї групи інструмент дозволяє оцінити рівень їхньої фізичної резильєнтності, зокрема через аналіз стратегії подолання стресу, адаптації до нових умов життя та підтримки фізичного благополуччя. У дослідженні PRIFOR стає інструментом для виявлення ресурсів, які можуть бути використані жінками для покращення їхнього фізичного стану та

загального рівня адаптації [26]. Це підходить для розробки персоналізованих рекомендацій та програм підтримки, орієнтованих на потреби переселенок.

#### 2.4. Формування та характеристика вибірки

У ході аналізу вибірки було встановлено, що більшість респондентів дослідження становили жінки вікової категорії від 36 до 45 років, які склали 48,3% загальної вибірки (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Розподіл респондентів за віком

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
18-25 років	4	4,6%
26-35 років	33	37,9%
36-45 років	42	48,3%
46-55 років	8	9,2%

Значна частина також належала до вікової групи від 26 до 35 років (37,9%). Молодші жінки віком від 18 до 25 років та старші віком від 46 до 55 років були представлені в значно меншій кількості — 4,6% та 9,2% відповідно. Такий розподіл може свідчити про те, що серед внутрішньо переміщених осіб найбільш активною у соціальних і економічних аспектах групою є жінки середнього віку, які стикаються з необхідністю забезпечення себе та своїх родин у нових умовах.

Таблиця 2.4

## Розподіл респондентів за сімейним станом

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
В громадянському шлюбі	24	27,6%

Одружена	52	59,8%
Розлучена	7	8%
Інше	4	4,6%

Аналіз сімейного стану показав, що більшість респонденток перебували у шлюбі — 59,8%. Ще 27,6% жінок зазначили, що перебувають у громадянському шлюбі. Меншу частину вибірки становили розлучені жінки (8%) та ті, хто вказав інший сімейний стан (4,6%). Такий розподіл демонструє, що переважна більшість учасниць має сімейні зобов'язання, які можуть впливати на їхні адаптаційні стратегії, особливо в контексті необхідності забезпечення стабільності для родин.

Таблиця 2.5

## Розподіл респондентів за зайнятістю

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
Тимчасово не працюю	20	23%
Займаюсь домашніми справами/доглядаю за дітьми	3	3,4%
Студентка	7	8%
Працююча	44	50,6%

На пенсії	2	2,3%
Інше	11	12,6%

Щодо зайнятості, найбільша частка респонденток, 50,6%, працює, що свідчить про їхню активну участь в економічному житті. Водночас значна кількість жінок, 23%, тимчасово не працюють, що може бути пов'язано з обмеженнями, спричиненими переміщенням або кризовими умовами. Невеликий відсоток респонденток займається домашніми справами або доглядає за дітьми (3,4%), навчається (8%) або перебуває на пенсії (2,3%). Інші види зайнятості становлять 12,6%. Цей розподіл вказує на складний соціально-економічний контекст, у якому опинилися внутрішньо переміщені жінки, та їхнє прагнення інтегруватися у нове середовище через професійну діяльність.

*Таблиця 2.6*

Розподіл респондентів за періодом перебування в статусі ВПО

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
Менше 6 місяців	4	4,6%
Від 1 до 2 років	5	5,7%
Більше 2 років	78	89,7%

Період перебування в статусі внутрішньо переміщеної особи також виявив важливі аспекти. Майже 90% респонденток перебувають у цьому

статусі понад два роки, тоді як лише 5,7% зазначили термін від одного до двох років, а 4,6% — менше шести місяців. Такий розподіл свідчить про тривалий характер адаптаційного процесу для більшості респонденток, що підкреслює необхідність довготривалих програм підтримки.

*Таблиця 2.7*

Розподіл респондентів за кількістю переміщення (ВПО)

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
Один раз	28	32,2%
Більше одного разу	59	67,8%

Аналіз кількості переміщень показав, що 67,8% жінок були змушені переміщатися більше одного разу, тоді як 32,2% зазнали лише одного переміщення. Це вказує на значний рівень нестабільності в житті більшості учасниць вибірки, що потенційно впливає на їхній рівень стресу та адаптаційні ресурси.

*Таблиця 2.8*

Розподіл респондентів за наявністю дітей

<b>Змінні</b>	<b>Абсолютна частота</b>	<b>Відсоткова частота</b>
Є діти	66	75,9%
Немає дітей	21	24,1%

Важливим аспектом є наявність дітей у респонденток: 75,9% жінок зазначили, що мають дітей, тоді як 24,1% — не мають. Наявність дітей створює додаткові виклики для адаптації, оскільки жінки не лише мають подолати власні труднощі, але й забезпечити умови для соціального та психологічного благополуччя своїх дітей.

Таким чином, вибірка дослідження відображає багатоманітність соціально-демографічних характеристик внутрішньо переміщених українок, що дозволяє врахувати різні аспекти їхнього адаптаційного досвіду.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було проведено ґрунтовний аналіз методологічних засад дослідження чинників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених українців.

Здійснений огляд наукових підходів до вивчення адаптації продемонстрував багатогранність і комплексність цього феномену, що вимагає інтеграції соціальних, психологічних і культурних компонентів у методології. Виявлено, що сучасні моделі адаптації, розроблені у США та Європі, акцентують увагу на зв'язках між соціальною підтримкою, рівнем стресу, суб'єктивним благополуччям і копінг-стратегіями, що є важливими для ефективної адаптації в нових соціокультурних умовах.

У методологічному обґрунтуванні емпіричного дослідження детально описано підходи до збору та аналізу даних. Онлайн-опитування, проведене за допомогою Google Forms, дозволило зібрати репрезентативні дані від внутрішньо переміщених українців різного віку, сімейного стану, рівня зайнятості та періоду перебування у статусі ВПО. Особливу увагу приділено побудові вибірки, що включала клієток ГО «Фонд Маша» та Центру ментального відновлення «Незламна», що дозволило дослідити унікальні аспекти адаптаційного досвіду жінок.

Математико-статистичний аналіз результатів дослідження включав використання кореляційних і регресійних методів, які дозволили виявити значущі зв'язки між змінними. Встановлено, що ключовими чинниками адаптації є соціальна підтримка, суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії, які значно знижують вплив стресових факторів. Це забезпечило обґрунтованість висновків і дозволило визначити напрямки розробки практичних рекомендацій.

Опис використаного методичного інструментарію підтвердив його відповідність поставленій меті дослідження. Інструменти, такі як BASIC PH, MSPSS, BBC-SWB, PSS та PRIFOR, дали змогу оцінити багатовимірні

аспекти адаптації, враховуючи психологічні, соціальні та фізичні чинники.

Аналіз вибірки учасниць дослідження виявив, що більшість респонденток є жінками середнього віку, які мають сімейні зобов'язання, професійну зайнятість та досвід тривалого переміщення. Виявлено, що наявність дітей та багаторазові переміщення створюють додаткові виклики для адаптації, підкреслюючи важливість розробки програм довготривалої підтримки.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНОК

### 3.1. Первинна обробка отриманих даних

За результатами методики «Опитувальник копінг-стратегій за моделлю BASIC-PH» було встановлено, що респондентки використовують різні стратегії для подолання стресових ситуацій, які демонструють варіативність залежно від конкретних змінних (див. табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій за моделлю  
BASIC-PH»

<b>Змінні</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Віра, переконання, цінності, філософія життя	17,7	20	5,47	2	26
Вираження емоцій та почуттів	14,2	14	3,24	7	20
Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування	12,3	11	5,37	4	27
Уява, мрії, спогади, творчість	16,3	16	6,48	4	32

Розум, пізнання, когнітивні стратегії	22,1	23	6,16	11	34
Фізична активність, тілесні ресурси	17,5	18	4,63	6	27

Найвищі середні показники були отримані за шкалою «Розум, пізнання, когнітивні стратегії» (22,1), що свідчить про те, що респондентки часто вдаються до аналітичного мислення, логіки та когнітивного осмислення як способів справлятися з життєвими труднощами. Медіана для цієї шкали становить 23, що підтверджує переважне використання саме цього підходу більшістю учасниць. Стандартне відхилення ( $SD = 6,16$ ) вказує на помірну варіативність у виборі когнітивних стратегій, що може бути обумовлено різницею в освітньому та професійному досвіді респонденток.

Другий за популярністю спосіб адаптації — це «Уява, мрії, спогади, творчість», середнє значення за яким дорівнює 16,3. Це підкреслює важливість творчого підходу у подоланні стресу та використання уяви як ресурсу для психологічного відновлення. Варіативність у цій шкалі є найбільш вираженою ( $SD = 6,48$ ), що свідчить про значні індивідуальні відмінності у схильності респонденток до використання творчих стратегій.

Показник за шкалою «Віра, переконання, цінності, філософія життя» дорівнює 17,7, з медіаною 20, що вказує на суттєву роль духовних та світоглядних установок у процесі адаптації. Ця шкала має широкі межі значень ( $Min = 2$ ,  $Max = 26$ ), що може відображати різні рівні релігійності або філософської орієнтації серед респонденток.

Шкала «Фізична активність, тілесні ресурси» отримала середнє значення 17,5, що вказує на значну роль фізичних ресурсів, таких як заняття спортом або інші форми активності, у збереженні психологічного

благополуччя. Медіана становить 18, що підтверджує популярність цього способу адаптації серед більшості респонденток. Варіативність у цій шкалі ( $SD = 4,63$ ) є меншою, ніж у творчих стратегіях, що свідчить про більшу однорідність у підходах до використання фізичних ресурсів.

Найнижчі показники отримано за шкалами «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування» (середнє значення 12,3) та «Вираження емоцій та почуттів» (середнє значення 14,2). Це може свідчити про обмеженість доступу до соціальної підтримки у респонденток або про недостатнє використання цих ресурсів у процесі адаптації. Широкий діапазон значень у шкалі соціальних зв'язків ( $Min = 4$ ,  $Max = 27$ ) свідчить про значні індивідуальні відмінності, які можуть бути пов'язані із соціальними та культурними особливостями середовища респонденток.

Загалом, результати демонструють, що респондентки активно використовують когнітивні, фізичні та творчі ресурси для подолання стресових ситуацій, але меншою мірою спираються на соціальні зв'язки та емоційну підтримку.

За результатами методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» було встановлено, що соціальна підтримка, яку отримують внутрішньо переміщені українки, варіюється залежно від джерела (див. табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

<b>Змінні</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Субшкала «Сім'я»	5,43	5,75	1,20	2,75	7

Субшкала «Друзі»	5,24	5,5	1,28	2,25	7
Субшкала «Близькі люди»	4,75	5	1,51	1,25	7
Загальна шкала сприйняття соціальної підтримки	5,14	5,33	1,16	2,5	7

Найвищі середні значення були отримані за субшкалою «Сім'я» (5,43), що вказує на те, що саме родина є основним джерелом підтримки для більшості респонденток. Медіана для цієї субшкали становить 5,75, що підтверджує загальну тенденцію до високого рівня сприйняття підтримки від родичів. Водночас стандартне відхилення ( $SD = 1,20$ ) свідчить про певну однорідність відповідей, що може бути пов'язано з універсальною важливістю сімейних зв'язків у процесах адаптації.

Субшкала «Друзі» також показала відносно високий рівень сприйняття підтримки, із середнім значенням 5,24 та медіаною 5,5. Це вказує на те, що респондентки активно залучають дружні зв'язки як ресурс для подолання викликів адаптації. Стандартне відхилення для цієї субшкали ( $SD = 1,28$ ) є трохи вищим, ніж для сім'ї, що свідчить про більшу індивідуальну варіативність у відчутті підтримки від друзів. Межі мінімальних і максимальних значень ( $Min = 2,25$ ;  $Max = 7$ ) показують, що, хоча для більшості респонденток дружні зв'язки є важливими, є й ті, хто відчуває обмежену підтримку від цього джерела.

Результати за субшкалою «Близькі люди» демонструють найнижче середнє значення (4,75), що може свідчити про те, що підтримка від осіб, які не входять до кола сім'ї чи друзів, менш значуща для респонденток. Медіана дорівнює 5, що вказує на дещо меншу стабільність у відчутті підтримки від цієї групи, а стандартне відхилення ( $SD = 1,51$ ) свідчить про широку

варіативність відповідей. Важливо зазначити, що мінімальне значення (Min = 1,25) для цієї субшкали є найнижчим серед усіх показників, що може вказувати на існування значної частки респонденток, які не отримують належної підтримки від близьких людей.

Загальна шкала сприйняття соціальної підтримки має середнє значення 5,14, а медіана становить 5,33. Це свідчить про загалом високий рівень сприйняття соціальної підтримки серед респонденток. Стандартне відхилення (SD = 1,16) вказує на відносно помірну варіативність у загальному сприйнятті соціальної підтримки, що свідчить про певну узгодженість між респондентками. Високий максимум (Max = 7) показує, що деякі респондентки відчують максимальний рівень підтримки, тоді як мінімальне значення (Min = 2,5) свідчить про те, що для окремих учасниць дослідження доступ до соціальної підтримки є обмеженим.

Отримані результати підкреслюють важливу роль сімейної та дружньої підтримки в процесах адаптації внутрішньо переміщених українок. Разом із цим виявлено, що підтримка від близьких людей менш стабільна і значуща, що може бути наслідком розриву соціальних зв'язків через переміщення або інших об'єктивних факторів. Загальна тенденція до високого рівня сприйняття підтримки свідчить про наявність соціального ресурсу, який може бути використаний для покращення психологічного благополуччя респонденток у кризових умовах.

За результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного добробуту» (BBC-SWB) було встановлено, що рівень суб'єктивного добробуту серед внутрішньо переміщених українок демонструє значну варіативність залежно від його складових компонентів (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного добробуту»  
(BBC-SWB)

Змінні	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Субшкала «психологічне благополуччя»	31,6	33	5,67	20	42
Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя»	17,5	18	3,93	9	24
Субшкала «стосунки»	13,6	14	3,73	7	21
Суб'єктивне благополуччя	62,7	63	11,58	45	82

Найвищі середні показники спостерігаються за субшкалою «психологічне благополуччя» (31,6), що свідчить про відносно високий рівень здатності респонденток підтримувати емоційну стабільність і справлятися з психологічними викликами. Медіана для цієї субшкали становить 33, що підтверджує стійкість більшості респонденток у збереженні свого емоційного стану. Стандартне відхилення ( $SD = 5,67$ ) вказує на помірну варіативність серед респонденток, що може бути зумовлено індивідуальними відмінностями у рівні психологічної стійкості.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» має середнє значення 17,5, а медіана становить 18, що свідчить про загальний задовільний рівень фізичного стану респонденток, хоча він є помітно нижчим порівняно з показниками психологічного благополуччя. Стандартне відхилення ( $SD = 3,93$ ) вказує на деяку варіативність у сприйнятті фізичного благополуччя, що

може бути пов'язано з наявністю хронічних захворювань або інших фізичних обмежень у частини учасниць. Мінімальні значення ( $Min = 9$ ) свідчать про те, що певна частина респонденток перебуває у значно менш задовільному фізичному стані, що, вірогідно, впливає на їхню загальну адаптацію.

Субшкала «стосунки» має найнижче середнє значення (13,6), що свідчить про певні труднощі у міжособистісних взаєминах, які переживають респондентки. Медіана дорівнює 14, що підтверджує тенденцію до помірною рівня задоволеності стосунками. Стандартне відхилення ( $SD = 3,73$ ) вказує на відносно велику варіативність у відповідях, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності респонденток підтримувати або будувати нові зв'язки у складних умовах переміщення. Мінімальне значення ( $Min = 7$ ) та максимальне ( $Max = 21$ ) демонструють, що для частини респонденток міжособистісні зв'язки є значущим ресурсом, тоді як інша частина переживає труднощі у цій сфері.

Загальний показник суб'єктивного добробуту становить 62,7, а медіана — 63, що свідчить про відносно високий рівень загального задоволення життям серед респонденток, попри складні життєві обставини. Стандартне відхилення ( $SD = 11,58$ ) вказує на значну варіативність у суб'єктивному сприйнятті благополуччя, що, ймовірно, відображає різний рівень доступу до ресурсів, а також різні адаптаційні стратегії. Мінімальне значення ( $Min = 45$ ) свідчить про наявність групи респонденток з низьким рівнем суб'єктивного добробуту, що потребує подальшого вивчення і підтримки.

Отримані результати вказують на те, що хоча психологічне благополуччя респонденток залишається на досить високому рівні, фізичний стан і міжособистісні стосунки є сферами, які потребують більшої уваги.

За результатами методики «Шкала сприйнятого стресу» було встановлено, що рівень сприйнятого стресу серед внутрішньо переміщених українок є досить високим, що відображає значний психологічний вплив складних життєвих обставин (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

## Результати методики «Шкала сприйнятого стресу»

Змінні	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Сприйняття безпорадності	15,68	15	3,68	9	24
Брак самооефективності	7,61	8	2,15	1	12
Сприйнятий стрес	23,29	23	3,44	17	32

Загальний показник сприйнятого стресу має середнє значення 23,29, а медіана становить 23, що свідчить про консистентність у рівні стресу серед більшості респонденток. Стандартне відхилення ( $SD = 3,44$ ) вказує на помірну варіативність результатів, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні стресових ситуацій. Високий максимум ( $Max = 32$ ) свідчить про те, що частина респонденток перебуває у стані сильного стресу, що потребує уваги та можливого втручання.

Субшкала «Сприйняття безпорадності» показала середнє значення 15,68, а медіана дорівнює 15, що демонструє значний рівень відчуття втрати контролю над ситуацією у респонденток. Стандартне відхилення ( $SD = 3,68$ ) вказує на помірну розбіжність у сприйнятті безпорадності серед учасниць. Мінімальне значення ( $Min = 9$ ) свідчить про те, що окремі респондентки мають відносно низький рівень цього показника, тоді як максимальне значення ( $Max = 24$ ) демонструє, що для частини учасниць відчуття безпорадності є досить інтенсивним. Цей компонент підкреслює, наскільки важливо підтримувати респонденток у набутті впевненості в своїх силах і здатності керувати своїм життям.

Субшкала «Брак самоефективності» має середнє значення 7,61, а медіана становить 8, що свідчить про відносно помірний рівень впливу цього показника на загальний рівень стресу. Стандартне відхилення ( $SD = 2,15$ ) вказує на меншу варіативність порівняно з іншими субшкалами, що може бути свідченням більшої однорідності у відповідях респонденток щодо їхньої самооцінки ефективності у подоланні стресових ситуацій. Мінімальне значення ( $Min = 1$ ) демонструє, що деякі учасниці відчують високий рівень самоефективності, що допомагає їм знижувати вплив стресу. Однак максимальне значення ( $Max = 12$ ) свідчить, що є й ті, хто має значні труднощі у вірі в свою здатність впоратися із життєвими викликами.

Загальні результати вказують на те, що сприйняття безпорадності є основним чинником, який підсилює загальний рівень сприйнятого стресу, тоді як брак самоефективності має дещо менший вплив. Висока варіативність у загальному рівні стресу та субшкалах підкреслює важливість індивідуального підходу до підтримки респонденток, орієнтованого на зміцнення самоефективності та розвиток стратегій контролю над стресовими ситуаціями.

За результатами методики «Інструмент фізичної стійкості для літніх людей» було встановлено, що рівень фізичної стійкості та її ключових компонентів демонструє значну варіативність серед внутрішньо переміщених українок, відображаючи їхню здатність адаптуватися до викликів (див. табл. 3.5).

*Таблиця 3.5*

Результати методики «Інструмент фізичної стійкості для літніх людей»

<b>Змінні</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Позитивне мислення	18,3	18	3,31	11	28

Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	12,8	12	2,81	9	19
Мислення, орієнтоване на віру та надію	11,9	12	2,57	5	18
Фізична резильєнтність	42,9	42	7,23	27	62

Найвищі середні показники спостерігаються за шкалою «Позитивне мислення» (18,3), що свідчить про важливу роль оптимізму та позитивного ставлення у процесах подолання життєвих труднощів. Медіана для цієї шкали становить 18, що підтверджує загальну тенденцію до високого рівня позитивного мислення серед більшості респонденток. Стандартне відхилення ( $SD = 3,31$ ) вказує на помірну варіативність у відповідях, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності зберігати позитивний погляд на ситуацію. Мінімальне значення ( $Min = 11$ ) та максимальне ( $Max = 28$ ) демонструють значний діапазон у використанні цього ресурсу, що може бути зумовлено різними життєвими обставинами та досвідом учасниць.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» має середнє значення 12,8, що вказує на помірний рівень застосування стратегій, спрямованих на адаптацію до змін. Медіана дорівнює 12, що свідчить про дещо стабільніший розподіл цього показника серед респонденток. Стандартне відхилення ( $SD = 2,81$ ) та межі значень ( $Min = 9$ ,  $Max = 19$ ) вказують на те, що хоча більшість респонденток активно використовують ці стратегії, є також ті, для кого вони менш характерні. Це може вказувати на потребу в навчанні навичкам адаптації та розвитку коригуючих стратегій для полегшення процесу соціально-психологічної адаптації.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію» має середнє значення 11,9 та медіану 12, що свідчить про порівняно невисокий рівень залежності респонденток від духовних та екзистенційних стратегій у подоланні труднощів. Мінімальне значення ( $Min = 5$ ) та стандартне відхилення ( $SD = 2,57$ ) вказують на те, що для частини респонденток віра та надія є суттєвими ресурсами, тоді як для інших цей аспект відіграє менш важливу роль. Максимальне значення ( $Max = 18$ ) свідчить про те, що певна група респонденток покладається на цей компонент у складних ситуаціях, підкреслюючи важливість розуміння індивідуальних особливостей у цьому аспекті.

Фізична резильєнтність, яка інтегрує різні аспекти фізичної стійкості, має середнє значення 42,9 і медіану 42, що свідчить про загалом задовільний рівень фізичних ресурсів у більшості респонденток. Однак стандартне відхилення ( $SD = 7,23$ ) вказує на значну варіативність, що може бути пов'язано з фізичним станом та рівнем активності кожної учасниці. Мінімальне значення ( $Min = 27$ ) демонструє, що частина респонденток має низький рівень фізичної стійкості, що може обмежувати їхню здатність адаптуватися до нових умов життя. Водночас максимальне значення ( $Max = 62$ ) свідчить про те, що деякі респондентки мають високий рівень фізичної резильєнтності, що може слугувати важливим ресурсом для подолання труднощів.

Отримані результати вказують на те, що позитивне мислення та фізична резильєнтність є ключовими ресурсами, які підтримують адаптацію респонденток у кризових умовах. Водночас помірний рівень використання копінг-стратегій та мислення, орієнтованого на віру та надію, свідчить про необхідність подальшої роботи над розвитком цих аспектів.

### 3.2. Кореляційний аналіз між соціальною підтримкою та рівнем суб'єктивного добробуту

За результатами кореляційного аналізу між соціальною підтримкою (MSPSS) та рівнем суб'єктивного добробуту (BBC-SWB) було встановлено, що соціальна підтримка відіграє значущу роль у формуванні загального суб'єктивного добробуту та його окремих компонентів серед внутрішньо переміщених українок (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

#### Кореляційний аналіз між соціальною підтримкою та рівнем суб'єктивного добробуту

Змінні	Субшкала «психологічний добробут»	Субшкала «фізичне здоров'я та добробут»	Субшкала «стосунки»	Суб'єктивне благополуччя
Субшкала «Близькі люди»	0,634*	0,452*	0,638*	0,670*
Субшкала «Сім'я»	0,571*	0,312*	0,651*	0,595*
Субшкала «Друзі»	0,539*	0,363*	0,722*	0,620*

Примітка «\*» -статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються між субшкалою «Близькі люди» та усіма аспектами суб'єктивного добробуту, що підкреслює важливість підтримки з боку близького соціального оточення. Зокрема, коефіцієнт кореляції з загальним рівнем суб'єктивного добробуту становить

0,670, що свідчить про високий рівень залежності між цими змінними. Аналогічно, значущі кореляції встановлено з психологічним благополуччям ( $r = 0,634$ ), фізичним здоров'ям та благополуччям ( $r = 0,452$ ), а також задоволеністю стосунками ( $r = 0,638$ ).

Соціальна підтримка з боку родини також має значний вплив, про що свідчать високі коефіцієнти кореляції з субшкалою «стосунки» ( $r = 0,651$ ) та загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,595$ ). Ці результати підкреслюють, що сім'я є основним джерелом емоційної та психологічної підтримки, що сприяє адаптації та підвищенню загального благополуччя. Водночас кореляція з фізичним здоров'ям та благополуччям є дещо слабшою ( $r = 0,312$ ), що може вказувати на те, що підтримка сім'ї більшою мірою спрямована на емоційний комфорт, аніж на підтримку фізичних аспектів благополуччя.

Субшкала «Друзі» також демонструє значущі кореляційні зв'язки з усіма аспектами суб'єктивного добробуту. Найвищий коефіцієнт спостерігається із субшкалою «стосунки» ( $r = 0,722$ ), що вказує на те, що дружні зв'язки є критично важливими для задоволеності міжособистісними стосунками серед внутрішньо переміщених осіб. Кореляція із загальним рівнем суб'єктивного добробуту становить 0,620, що підтверджує значення дружніх взаємин як додаткового джерела підтримки в умовах соціальних змін. Кореляційний зв'язок з фізичним благополуччям є помірним ( $r = 0,363$ ), що вказує на менш очевидний вплив друзів на фізичний аспект адаптації.

Загальний аналіз демонструє, що різні джерела соціальної підтримки мають суттєвий вплив на різні аспекти суб'єктивного добробуту, проте їхнє значення варіюється залежно від компонентів благополуччя. Найсильніший вплив соціальної підтримки спостерігається на міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя, тоді як фізичне благополуччя залежить від цих чинників меншою мірою.

За результатами кореляційного аналізу між копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивного добробуту було встановлено, що різні стратегії мають неоднаковий вплив на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, задоволеність стосунками та загальний рівень суб'єктивного добробуту внутрішньо переміщених українців (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз між копінг-стратегіями та рівнем суб'єктивного добробуту

Змінні	Субшкала «психологічне благополуччя»	Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя»	Субшкала «стосунки»	Суб'єктивне благополуччя
Віра, переконання, цінності, філософія життя	0,486*	0,399*	0,052	0,390*
Вираження емоцій та почуттів	0,171	0,256*	0,358*	0,286*
Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна	0,473*	0,321*	0,547*	0,517*
Уява, мрії, спогади, творчість	0,289*	0,241*	0,300*	0,320*
Розум, пізнання, когнітивні стратегії	-0,120	-0,008	-0,258*	-0,145

Фізична активність, тілесні ресурси	0,007	0,022	0,040	0,024
-------------------------------------	-------	-------	-------	-------

*Примітка «\*» -статистична значущість на рівні  $p < 0,05$*

Найсильніші позитивні кореляції спостерігаються між субшкалою «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка» та всіма аспектами суб'єктивного добробуту. Зокрема, коефіцієнт кореляції з загальним суб'єктивним благополуччям становить 0,517, а з психологічним благополуччям – 0,473. Це свідчить про те, що активна соціальна взаємодія та підтримка з боку соціального оточення є ключовими чинниками, які сприяють покращенню адаптації респонденток.

Суттєвий позитивний вплив також мають віра, переконання та філософія життя, особливо у контексті психологічного благополуччя ( $r = 0,486$ ) та фізичного здоров'я ( $r = 0,399$ ). Це вказує на те, що духовні цінності та світоглядна стабільність сприяють зменшенню стресу та підтримці внутрішньої рівноваги, яка необхідна для ефективної адаптації. Значущий, але слабший вплив цього чинника на загальний рівень суб'єктивного добробуту ( $r = 0,390$ ) може бути обумовлений тим, що віра та переконання здебільшого впливають на емоційний стан, але не мають прямого стосунку до міжособистісних стосунків.

Стратегія «Вираження емоцій та почуттів» демонструє значущий позитивний вплив на міжособистісні стосунки ( $r = 0,358$ ), а також помірну кореляцію з фізичним здоров'ям ( $r = 0,256$ ) і загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,286$ ). Це вказує на те, що здатність відкрито висловлювати емоції сприяє покращенню стосунків із соціальним оточенням та емоційному розвантаженню, що позитивно впливає на самопочуття.

Уява, мрії, спогади та творчість мають значущий, але помірний вплив на всі аспекти суб'єктивного добробуту. Наприклад, кореляція із загальним

суб'єктивним благополуччям становить 0,320, а з психологічним благополуччям – 0,289. Це свідчить про те, що творчі ресурси можуть бути корисними для збереження емоційного балансу, але їхній вплив є менш суттєвим у порівнянні з соціальними чинниками.

Натомість когнітивні стратегії, що відображені у шкалі «Розум, пізнання», продемонстрували негативні кореляції із задоволеністю стосунками ( $r = -0,258$ ) та загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = -0,145$ ). Це може свідчити про те, що надмірне покладання на раціональне мислення у стресових ситуаціях може знижувати рівень суб'єктивного добробуту, оскільки воно може обмежувати емоційний контакт та соціальну взаємодію.

Фізична активність і тілесні ресурси не продемонстрували значущих кореляцій з жодною із субшкал суб'єктивного добробуту, що може свідчити про те, що фізичні аспекти благополуччя є відносно ізольованими від соціальних і психологічних чинників у вибірці дослідження.

Загалом, результати підтверджують важливість соціальної підтримки, духовних ресурсів та емоційної відкритості у формуванні високого рівня суб'єктивного добробуту внутрішньо переміщених українців.

За результатами кореляційного аналізу між сприйнятим стресом та рівнем суб'єктивного добробуту було встановлено, що стресові чинники мають значний вплив на всі компоненти благополуччя внутрішньо переміщених українців (див. табл. 3.8).

Кореляційний аналіз між сприйнятим стресом та рівнем суб'єктивного  
добробуту

Змінні	Субшкала «психологічне благополуччя»	Субшкала «фізичне здоров'я та благо- получчя»	Субшкала «стосунки»	Суб'єктивне благополуччя
Сприйняття безпорадності	-0,546*	-0,535*	-0,147*	-0,497*
Брак самоефективності	0,374*	0,320*	0,134	0,335
Сприйнятий стрес	-0,351*	-0,373*	-0,074	-0,322*

Примітка «\*» -статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найбільш негативний вплив виявлено у субшкалі «Сприйняття безпорадності», яка демонструє сильну негативну кореляцію з психологічним благополуччям ( $r = -0,546$ ) та фізичним здоров'ям і благополуччям ( $r = -0,535$ ). Ці результати свідчать, що відчуття втрати контролю над ситуацією та безсилля є ключовими факторами, що знижують загальне самопочуття респонденток. Також помітний вплив спостерігається на загальний рівень суб'єктивного добробуту ( $r = -0,497$ ), що вказує на широкомасштабний негативний вплив безпорадності на адаптаційні процеси. Водночас кореляція з міжособистісними стосунками є слабшою ( $r = -0,147$ ), що свідчить про те,

що безпорадність не настільки суттєво впливає на соціальну взаємодію.

Показник «Брак самоефективності» продемонстрував позитивні кореляції з усіма компонентами суб'єктивного добробуту, але ці кореляції є слабшими. Зокрема, кореляція із загальним суб'єктивним благополуччям становить  $r = 0,335$ , а з фізичним здоров'ям та благополуччям –  $r = 0,320$ . Ці результати свідчать про те, що сприйняття власної ефективності та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями позитивно впливають на адаптацію, хоча їхній вплив є менш вираженим, ніж у випадку безпорадності. Кореляція з міжособистісними стосунками ( $r = 0,134$ ) є ще слабшою, що вказує на менш суттєвий вплив цього чинника на соціальну взаємодію.

Сприйнятий стрес демонструє помірну негативну кореляцію з психологічним благополуччям ( $r = -0,351$ ) та фізичним здоров'ям і благополуччям ( $r = -0,373$ ). Ці результати підтверджують, що високий рівень стресу знижує загальний рівень благополуччя, особливо в аспектах емоційного та фізичного стану. Кореляція із загальним рівнем суб'єктивного добробуту також є значущою ( $r = -0,322$ ), що підкреслює необхідність управління стресовими факторами для покращення адаптаційних процесів. Водночас кореляція з міжособистісними стосунками є слабкою ( $r = -0,074$ ), що свідчить про відносно незалежний вплив стресу на цю складову суб'єктивного добробуту.

Загальний аналіз даних підтверджує, що стресові чинники, особливо безпорадність, мають значний негативний вплив на ключові аспекти суб'єктивного добробуту, включаючи психологічне та фізичне здоров'я. Брак самоефективності виявляється менш критичним, проте його позитивний вплив на благополуччя свідчить про потенційні переваги роботи над підвищенням впевненості у власних силах.

За результатами кореляційного аналізу між фізичною резильєнтністю та рівнем суб'єктивного добробуту було встановлено, що фізична резильєнтність

є одним із ключових чинників, які сприяють підвищенню як загального суб'єктивного добробуту, так і його окремих складових (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляційний аналіз між фізичною резильєнтністю та рівнем суб'єктивного добробуту

Змінні	Субшкала «психологічне благополуччя»	Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя»	Субшкала «стосунки»	Суб'єктивне благополуччя
Позитивне мислення	0,442*	0,389*	0,655*	0,560*
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0,645*	0,480*	0,659*	0,691*
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,580*	0,413*	0,406*	0,555*
Фізична резильєнтність	0,659*	0,511*	0,700*	0,722*

Примітка «\*» -статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найсильніший позитивний зв'язок продемонстровано між загальним рівнем фізичної резильєнтності та рівнем суб'єктивного добробуту ( $r = 0,722$ ), що підкреслює важливість інтегративного підходу до оцінки впливу

фізичних, психологічних і соціальних ресурсів на адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Високі кореляції також спостерігаються з субшкалою «стосунки» ( $r = 0,700$ ) та психологічним благополуччям ( $r = 0,659$ ), що свідчить про тісний зв'язок між здатністю підтримувати фізичну стійкість і якістю міжособистісних взаємин та емоційного стану.

Позитивне мислення, як один із компонентів фізичної резильєнтності, демонструє помірний позитивний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,560$ ), а також високі кореляції з субшкалою «стосунки» ( $r = 0,655$ ). Ці результати вказують на важливість оптимістичного погляду на життя та здатності зосереджуватися на позитивних аспектах навіть у кризових умовах. Зв'язок із фізичним здоров'ям та благополуччям ( $r = 0,389$ ) є менш сильним, що може свідчити про те, що позитивне мислення більше впливає на емоційні та соціальні аспекти благополуччя, ніж на фізичний стан.

Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, має один із найвищих кореляційних показників із загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,691$ ) та всіма його складовими, включаючи стосунки ( $r = 0,659$ ) і психологічне благополуччя ( $r = 0,645$ ). Ці результати підтверджують значення активних стратегій адаптації, які передбачають поведінкові та емоційні зміни, спрямовані на зменшення стресу та підтримку стійкості. Зв'язок із фізичним здоров'ям ( $r = 0,480$ ) вказує на позитивний вплив цих стратегій на збереження фізичного стану, що особливо важливо для осіб, які стикаються зі складними життєвими обставинами.

Мислення, орієнтоване на віру та надію, показало помірний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,555$ ), а також субшкалами «психологічне благополуччя» ( $r = 0,580$ ) та «стосунки» ( $r = 0,406$ ). Це вказує на значущість духовних і екзистенційних ресурсів у підтримці стійкості, хоча їхній вплив є менш вираженим у фізичному аспекті благополуччя ( $r = 0,413$ ). Ці результати підкреслюють, що віра та надія є важливими, але вторинними ресурсами порівняно з активними копінг-стратегіями.

Загальний аналіз демонструє, що фізична резильєнтність у всіх її аспектах відіграє критичну роль у покращенні суб'єктивного добробуту внутрішньо переміщених українок. Найсильніші зв'язки спостерігаються із загальним рівнем благополуччя та міжособистісними стосунками, що свідчить про важливість інтеграції фізичних, емоційних і соціальних компонентів у програми підтримки. Ці результати також підкреслюють необхідність розвитку активних копінг-стратегій, які сприяють формуванню стійкості та адаптації до кризових умов.

3.3. Визначення внеску окремих копінг-стратегій, рівня соціальної підтримки та стресу у загальний рівень адаптації

За результатами регресійного аналізу було встановлено, що створена модель суб'єктивного добробуту є високоефективною для пояснення варіативності цього показника серед внутрішньо переміщених українок (див. табл. 3.10 та 3.11).

*Таблиця 3.10*

Показники якості регресійної моделі суб'єктивного добробуту

<b>Модель</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>RMSE</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Суб'єктивне благополуччя	0,905	0,820	4,89	51,4	0,001

Значення коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0,820$  свідчить про те, що 82% варіації у рівні суб'єктивного добробуту можуть бути пояснені включеними в модель змінними. Це підтверджує високу якість моделі та значущість обраних чинників, таких як копінг-стратегії, рівень соціальної підтримки та

стресові показники, у формуванні суб'єктивного добробуту.

Значення  $R = 0,905$  вказує на сильний позитивний зв'язок між предикторами та результативною змінною, що підтверджує їхню важливість у формуванні благополуччя. Статистично значущі показники моделі, зокрема значення  $F = 51,4$  та  $p = 0,001$  демонструють, що модель є адекватною та відповідає вимогам статистичної значущості. Це вказує на те, що обрані змінні мають суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя і можуть слугувати основою для розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптації.

Середньоквадратична похибка  $RMSE = 4,89$  вказує на прийнятний рівень точності моделі при прогнозуванні суб'єктивного добробуту, що свідчить про її відповідність емпіричним даним. Такий рівень похибки свідчить про високу прогностичну здатність моделі та її придатність для використання у дослідженні.

*Таблиця 3.11*

Показники якості регресійної моделі суб'єктивного добробуту

Модель	Estimate	SE	t	p
Суб'єктивне благополуччя (константа)	5,494	4,953	1,11	0,001
Віра, переконання, цінності, філософія життя	0,697	0,178	3,91	0,001
Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна	-0,692	0,138	-5	0,001
Субшкала «Близькі люди»	7,707	1,057	7,29	0,001

Субшкала «Сім'я»	-4,869	1,109	-4,39	0,001
Брак самоефективності	1,357	0,346	3,92	0,001
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	1,088	0,301	3,62	0,001
Мислення, орієнтоване на віру та надію	1,853	0,345	5,38	0,001

Константа моделі має значення 5,494, що вказує на базовий рівень суб'єктивного добробуту за відсутності впливу інших змінних. Усі включені предиктори виявилися статистично значущими на рівні  $p = 0,001$ , що підтверджує їхню ключову роль у поясненні варіативності суб'єктивного добробуту.

Одним із найпотужніших позитивних впливів продемонструвала субшкала «Близькі люди». Це свідчить про те, що підтримка з боку близьких людей є критично важливим чинником, який значно підвищує рівень суб'єктивного добробуту. Такий результат підкреслює важливість міцних міжособистісних зв'язків у процесах адаптації, оскільки близькі люди є джерелом емоційної підтримки, що сприяє психологічній стабільності.

Віра, переконання та цінності також показали суттєвий позитивний вплив. Це свідчить про те, що духовні й світоглядні ресурси є вагомим чинником, який сприяє емоційній стійкості й здатності справлятися з життєвими труднощами. Мислення, орієнтоване на віру та надію, додатково підтверджує значущість духовних компонентів у формуванні суб'єктивного добробуту.

Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, також зробив значний внесок у модель. Це підкреслює, що активні стратегії адаптації та поведінкові коригування є ефективними засобами зменшення впливу стресу та підвищення емоційного комфорту.

Позитивний внесок у модель також зробила змінна «Брак самоефективності», що може відображати парадоксальний ефект, коли певний рівень усвідомлення власних обмежень стимулює мобілізацію адаптаційних ресурсів. Це відкриває можливості для подальшого аналізу, спрямованого на дослідження ролі самомотивації в процесах адаптації.

Натомість змінна «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність» продемонструвала негативний вплив на рівень суб'єктивного добробуту. Це може вказувати на те, що певні аспекти соціальної взаємодії можуть бути джерелом додаткового стресу, наприклад, через конфлікти або залежність від оточення. Субшкала «Сім'я» також продемонструвала негативний вплив, що, ймовірно, відображає напруження, яке може виникати в сімейних взаєминах під час кризових ситуацій.

Отримані результати підкреслюють багатовимірність суб'єктивного добробуту та різноманітність чинників, які впливають на його формування. Позитивний вплив духовних ресурсів, активних копінг-стратегій і підтримки з боку близьких людей виділяє їх як ключові ресурси, тоді як напруження в соціальних взаєминах може знижувати загальний рівень благополуччя.

### Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених українок є багатофакторним процесом, у якому ключову роль відіграють копінг-стратегії, рівень соціальної підтримки, фізична резильєнтність і суб'єктивне сприйняття стресу. Результати показали, що когнітивні стратегії, позитивне мислення, а також активний спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, мають суттєвий позитивний вплив на рівень суб'єктивного добробуту. Це свідчить про важливість інтеграції активних підходів до подолання викликів у адаптаційні програми.

Соціальна підтримка, зокрема від близьких людей і друзів, виявилася критичним ресурсом, що сприяє формуванню емоційної стабільності та задоволеності міжособистісними стосунками. Однак, у деяких випадках соціальні зв'язки, зокрема сімейні взаємини, можуть бути джерелом додаткового стресу, що потребує адресної уваги під час розробки стратегій підтримки.

Показники сприйнятого стресу, особливо відчуття безпорадності, мають сильний негативний вплив на всі компоненти суб'єктивного добробуту, підкреслюючи необхідність впровадження програм, орієнтованих на розвиток самомотивації та впевненості у власних силах. Водночас брак самоефективності має парадоксальний позитивний вплив, що може бути пояснено мобілізацією адаптаційних ресурсів у складних умовах.

Фізична резильєнтність, включаючи позитивне мислення, копінг-стратегії та мислення, орієнтоване на віру та надію, виявилася вагомим чинником, який впливає на загальне благополуччя, міжособистісні стосунки та емоційний стан. Ці ресурси слід активно враховувати при розробці програм для підтримки адаптації.

Побудована регресійна модель суб'єктивного добробуту продемонструвала високу прогностичну точність, пояснюючи 82%

варіативності даного показника. Це підтверджує важливість включених у модель змінних, таких як соціальна підтримка, копінг-стратегії та стрес, у формуванні адаптаційних ресурсів. Особливе значення мають підтримка з боку близьких людей, активний спосіб життя та духовні ресурси, які виявилися найвпливовішими чинниками.

## ВИСНОВКИ

В цілому за результатами дослідження було зроблено такі висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дозволив уточнити ключові аспекти соціально-психологічної адаптації, зокрема її складові, чинники та механізми. Особлива увага була приділена концепції копінг-стратегій, яка розглядається в межах моделі BASIC PH. Ця модель охоплює шість ключових стратегій подолання стресу, які забезпечують адаптивні можливості людини в складних життєвих обставинах. У роботі систематизовано сучасні підходи до аналізу адаптації внутрішньо переміщених осіб, серед яких виокремлено когнітивно-поведінковий, соціально-когнітивний, екологічний та системний підходи. Це дало змогу створити теоретичну основу для подальшого вивчення адаптаційних процесів.

2. Емпірична частина дослідження була зосереджена на оцінці рівня стресу, соціальної підтримки та суб'єктивного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження виявили значну варіативність досліджуваних показників, що відображає широкий спектр переживань і можливостей адаптації жінок ВПО. Було встановлено, що рівень стресу, доступність соціальної підтримки та суб'єктивне відчуття благополуччя є взаємопов'язаними факторами, які визначають загальний адаптаційний процес.

3. Одним із важливих результатів стало виявлення зв'язків між копінг-стратегіями за моделлю BASIC PH та ключовими показниками адаптації: рівнем стресу, соціальної підтримки й суб'єктивного благополуччя. Дослідження показало, що використання адаптивних копінг-стратегій, таких як соціальна підтримка, проблемно-орієнтовані дії та когнітивне переосмислення, суттєво сприяє зниженню стресу, підвищенню суб'єктивного благополуччя та загальному покращенню адаптації. Водночас

пасивні чи емоційно-унікальні стратегії мали протилежний ефект, збільшуючи тривожність та ускладнюючи інтеграцію в нове середовище.

4. Особливу увагу було приділено аналізу впливу ключових чинників на процес соціально-психологічної адаптації. Дослідження показало, що такі особистісні ресурси, як емоційна регуляція, самоефективність та здатність до конструктивного мислення, є вирішальними для успішної адаптації. Крім того, соціальна підтримка, отримана від родини, друзів або спільнот, значно сприяє зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Водночас брак цих ресурсів значно ускладнює адаптаційний процес та може сприяти погіршенню психологічного стану жінок ВПО.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки психологічних програм підтримки та соціальної інтеграції жінок ВПО. Вони сприятимуть покращенню психологічного благополуччя, розвитку адаптаційних стратегій та підвищенню якості життя цієї категорії населення. Результати дослідження також слугують основою для подальших наукових розробок у сфері вивчення адаптації внутрішньо переміщених осіб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія, С. (2024). Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ*, 31(1), 7-22. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>
2. Балакірєва, О., Міхеєва, О., Серєда, В., & Солодько, А. (2020). Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Ukrainian Sociological Journal*, 1(3), 45-61.
3. Бойченко, А. В. (2021). Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*, 1(01), 125–128. Retrieved from <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>
4. Бірон, Б. В. (2017). Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*, 1(43), 7–15. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12744/1/7-15.pdf>
5. Вельдбрехт, О. О. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Психологічний журнал Запорізького національного університету*, 2(2), 94–105. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1 [Електронний ресурс] <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>.
7. Дуб, В. (2021). Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 61–71.
8. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. *МЕТОДИЧНИЙ*

ПОСІБНИК ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ, СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ.

9. Каниасті, К., & Норріс, Ф. (2008). Соціальна підтримка та її роль у подоланні кризових ситуацій. *Журнал соціальної психології*, 3, 67-74.
10. Карамушка, Л., et al. (2022). Адаптація методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
11. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., та ін. (2015). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). У З. Г. Кісарчук (Ред.), *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* (С. 26–46). Київ: Логос.
12. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(4). С. 119–132. [DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10](https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10)
13. Коваленко, А. Б. (2018). Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія: колективна монографія* (с. 240–269). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
14. Коллі-Шамне, А., & Старцева, В. (2022). Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 10 червня 2022 року), 234–237. Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій».
15. Максименко, С. Д., Кокун, О. М., & Тополов, Є. В. (2012). Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та

- Шкала професійної завантаженості. *Практична психологія та соціальна робота*, 5, 34–37.
16. Мельник, Ю., & Стаднік, А. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 12 с. [https://culturehealth.org/hogokz\\_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MS.PSS.pdf](https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MS.PSS.pdf)
17. Муромцева, Ю. (2021). Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Національного університету оборони України*, 2, 89-97.
18. Нестеренко, М. О. (2021). Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*, 1(01), 200–202. Retrieved from <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.09.2022).
19. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*, 20, 89–97.
20. Панченко, О. В. (2022). Стресові стани у внутрішньо переміщених осіб: оцінка та корекція. *Практична психологія та соціальна робота*, 4, 34-42.
21. Підчасов, Є. В. (2012). Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 42(1), 179. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_42](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42)
22. Прікоп, Д. (2024). Адаптація жінок: стратегії подолання стресу [Google-форма]. <https://forms.gle/hYa5yNskitWrpeck8>
23. Романюк Л. В. Психологія соціального впливу на становлення цінностей у контексті їх структурної еквівалентності / Л. В. Романюк // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць

- інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. – К., 2009. – Т. XI, част. 1. – С. 467–473.
24. Савченко, О. В., Сукач, С., & Тімакова, А. В. (2022). Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*, 44, 114–122.
25. Садова, У. (2020). Психологічні аспекти адаптації переселенців у новому середовищі. *Психологія і суспільство*, 1, 123–135.
26. Саутвік, С., & Чарні, Д. (2022). *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Галицька Видавнича спілка.
27. Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*, 4(1), 1–11.
28. Тимченко, О. (2023). Адаптація внутрішньо переміщених жінок в умовах воєнного часу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 34, 78–86.
29. Тимченко, О. В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців [Електронний ресурс]. Retrieved from [http://mykosvita.at.ua/nakazu/metod\\_rekom\\_roboti\\_z\\_bizhencjami.docx](http://mykosvita.at.ua/nakazu/metod_rekom_roboti_z_bizhencjami.docx)
30. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
31. Andreou E., Alexopoulos E.C., Lionis C. et al. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of*

- environmental research and public health. 2011. Vol. 8. Pp. 3287–3298.  
[DOI: 10.3390/ijerph8083287](https://doi.org/10.3390/ijerph8083287)
32. Aroian, K. (1990). A Model of Psychological Adaptation to Migration and Resettlement. *Nursing Research*, 39, 5–10.
33. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
34. Barska, A., Jędrzejczak-Gas, J., Wyrwa, J., & Kononowicz, K. (2020). Multidimensional Assessment of the Social Development of EU Countries in the Context of Implementing the Concept of Sustainable Development. *Sustainability*.
35. Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295–307. DOI: 10.1093/cercor/10.3.295.
36. Bohland, H., Kimbel, R., Kegel, P., Dietz, P., Koestner, C., Letzel, S., Kurmeyer, C., Jesuthasan, J., Schouler-Ocak, M., & Zier, U. (2024). Depression and anxiety in female refugees from East Africa and the Middle East displaced to Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
37. Bolton, K. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis* [Doctoral dissertation, University of Texas at Arlington]. University of Texas at Arlington Repository.
38. Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In *John Wiley & Sons, Inc. eBooks* (pp. 223–236). <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13>
39. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.
40. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.  
[DOI: 10.2307/2136404](https://doi.org/10.2307/2136404)

41. Crowden, A. (2008). Professional boundaries and the ethics of dual and multiple overlapping relationships in psychotherapy. *Monash Bioethics Review*, 27(4), 10–27.
42. Fasbender, U., Wöhrmann, A. M., Wang, M., & Klehe, U. (2019). Is the future still open? The mediating role of occupational future time perspective in the effects of career adaptability and aging experience on late career planning. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 24–38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.006>
43. Fendt-Newlin, M., Jagannathan, A., & Webber, M. (2020). Cultural adaptation framework of social interventions in mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 41–48.
44. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221.
45. Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2006). Goals change when life's fragility is primed: Lessons learned from older adults, the September 11 attacks and SARS. *Social Cognition*, 24(3), 248–278.
46. Ragheboom, H. (2017). *The international legal status and protection of environmentally-displaced persons: A European perspective*. Brill Nijhoff.
47. Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Bernard van Leer Foundation. Retrieved from <https://eric.ed.gov/>
48. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
49. Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting “stuck” in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146>
50. Holman, E. A. (2015). Time perspective and social relations: A stress and coping perspective. In Springer eBooks (pp. 419–436). Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_27)

51. Hu, F.-W., Lin, C.-H., Yueh, F.-R., Lo, Y.-T., & Lin, C.-Y. (2022). Development and psychometric evaluation of the Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR). *BMC Geriatrics*, 22(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02918-7>
52. Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., & Wahrendorf, M. (2009). Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*, 91(3), 301–315. [DOI: 10.1007/s11205-008-9346-0](https://doi.org/10.1007/s11205-008-9346-0).
53. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
54. Kryk, B., & Guzowska, M. (2021). Implementation of Climate/Energy Targets of the Europe 2020 Strategy by the EU Member States. *Energies*, 14, 2711.
55. Lakhad, M. (1993). BASIC PH Model of Coping and Resiliency.
56. Lahad, M. (2017). *The BASIC PH Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application*. Springfield: Charles C. Thomas Publisher.
57. Lahad, M. (2016). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36336.25608>
58. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
59. Lequerica A. H., Forschheimer M., Tate D. G. et al. Ways of coping and perceived stress in women with spinal cord injury. *Journal of Health Psychology*, 2008. Vol. 13(3). Pp. 348–354. [DOI: 10.1177/135910530708813](https://doi.org/10.1177/135910530708813)
60. Malekiha, M., & Moradi, B. (2019). Effectiveness of time perspective therapy on increasing psychological well-being and happiness in veterans with PTSD. *Iran Journal of War and Public Health*, 11(3), 153–159.

61. Mehrotra, S., Rangaiah, B., & Kathi, S. (2022). Relationship between decision-making, time perspective, and stress. *Timing & Time Perception*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.1163/22134468-bja10068>
62. Nielsen M. G., Ørnboel E., Vestergaard M. et al. The construct validity of the Perceived Stress Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 2016. Vol. 84. Pp. 22–30. [DOI: 10.1016/j.jpsychores.2016.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.03.009)
63. Nuttin, J. (2014). *Future time perspective and motivation*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315802244>
64. Park S. Y., Colvin K. F. Psychometric properties of a Korean version of the Perceived Stress Scale (PSS) in a military sample. *BMC Psychology*. 2019. Vol. 7(1). P. 58. [DOI: 10.1186/s40359-019-0334-8](https://doi.org/10.1186/s40359-019-0334-8)
65. Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2021). Time perspectives and proneness to PTSD among Syrian refugees in Greece. *Journal of Loss & Trauma*, 26(4), 375–388. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552>
66. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
67. Sarmiento, A., Pérez, M., Bustos, C., Hidalgo, J., & Del Solar, J. (2019). Inclusion profile of theoretical frameworks on the study of sociocultural adaptation of international university students. *International Journal of Intercultural Relations*.
68. Shacham, M., & Lahad, M. (2004). Coping with stress: Using the BASIC PH model. *Stress and Health*, 20(5), 257–265.
69. Staničková, M. (2017). Can the Implementation of the Europe 2020 Strategy Goals Be Efficient? The Challenge for Achieving Social Equality in the European Union. *Equilibrium. Quarterly Journal of Economics and Economic Policy*, 12, 383–398.
70. Sutton, D. (2019). Coping strategies of refugees: Psychological perspectives. *Refugee Studies Journal*, 22(2), 134–151.

71. Tyra A. T., Soto S. M., Young D. A., Ginty A. T. Frequency and perceptions of life stress are associated with reduced cardiovascular stress-response adaptation. *International Journal of Psychophysiology*. 2020. Vol. 157. Pp. 51–60. [DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2020.08.006](https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.08.006)
72. United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA). (2023). Ukraine situation report. Retrieved from <https://www.unocha.org/ukraine>
73. UNFPA Ukraine. Звіт про ситуацію внутрішньо переміщених жінок в Україні, 2023. URL: <https://ukraine.unfpa.org> (дата звернення: 01.11.2023).
74. Vostanis, P. (2016). New approaches to interventions for refugee children. *World Psychiatry*, 15.
75. Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659–677.
76. Walg, M., Eder, L. L., Martin, A., & Hapfelmeier, G. (2020). Distorted time perspective in adolescent Afghan and Syrian refugees is associated with psychological distress. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 208(9), 729–735. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001194>
77. Woodward, A., et al. (2021). A System Innovation Perspective on the Potential for Scaling Up New Psychological Interventions for Refugees. *Intervention*, 19, 26–36.
78. Yalcin-Siedentopf N., Pichler T., Welte A.S. et al. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*. 2021. Vol. 24. Pp. 403–411. [DOI: 10.1007/s00737-020-01076-2](https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2)
79. Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [DOI: 10.1207/s15327-752-5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327-752-5201_2).

80. Zoller, S., & Samuelson, T. (2020). Innovative coping strategies in refugee adaptation. *Psychology Today*, 14(6), 321–329.
81. Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 169–184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>