

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна роботи
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: **«Ідентичність ВПО в Україні: виклики та шляхи
інтеграції»**

Здобувачки вищої освіти
за другим (магістерський) рівнем
2 року навчання групи зМПс-1
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної/наукової
програми «Психологія»
Попазової Анни Сергіївни
Керівник: Ширяєва Т. М.
Рецензент: Мірошніченко О.А.

Острого, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІДЕНТИЧНОСТІ ВПО	9
1.1. Поняття особистісної та соціальної ідентичності в умовах соціальних змін: теоретичний аналіз.....	9
1.2. Соціально-психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб (ВПО)	17
1.3. Теоретичні підходи до вивчення психологічних наслідків внутрішнього переміщення.....	23
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2	28
РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВПО	28
2.1.Поняття інтеграції та соціально-психологічної адаптації ВПО: моделі та індикатори успішності	28
2.2. Особистісні ресурси та копінг-стратегії як чинники формування інтеграційного потенціалу ВПО.....	39
Висновки до 2 розділу.....	45
РОЗДІЛ 3	47
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІДЕНТИЧНОСТІ, РЕСУРСІВ ТА ІНТЕГРАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВПО.....	47
3.1.Обґрунтування процедури емпіричного дослідження.....	47

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку ідентичності, особистісних ресурсів та інтеграції ВПО	56
3.3. Практичні рекомендації щодо розробки та впровадження стратегій сприяння інтеграції ВПО	69
Висновки до 3 розділу	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Постановка проблеми. Війна та внутрішнє переміщення в Україні спричинили глибоку соціальну та психологічну кризу, що безпосередньо вплинула на ідентичність мільйонів громадян. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) зіштовхуються не лише із втратою житла та соціальних зв'язків, але й із необхідністю переосмислення власного «Я» та пошуку свого місця у нових громадах, що призводить до кризи ідентичності. Успішна інтеграція ВПО залежить не лише від соціально-економічних чинників, але й від їхнього психологічного благополуччя, самосприйняття та здатності використовувати особистісні ресурси (копінг-стратегії) для подолання стресу та адаптації. Недостатнє розуміння зв'язку між трансформованою ідентичністю, наявними ресурсами та інтеграційним потенціалом ВПО ускладнює розробку ефективних психологічних та соціальних програм підтримки. Відтак, виникає потреба в теоретичному з'ясуванні та емпіричному дослідженні цих взаємозв'язків.

Методологічну основу нашого дослідження становили фундаментальні праці зарубіжних та вітчизняних вчених, що охоплюють ключові аспекти проблеми ідентичності, ресурсів та інтеграції. Зокрема, ми спиралися на теорії ідентичності та самосприйняття, розроблені Е. Еріксоном та Дж. Марсіа, які заклали основи розуміння стадій розвитку та статусів ідентичності, а також на концепції Т. М. Титаренко щодо життєвих криз та К. Ріфф стосовно структури психологічного благополуччя. Концепції внутрішнього переміщення та травматизації, представлені у працях О. В. Лактіонова, В. О. Татенка та С. Д. Максименка, поряд із дослідженнями Ф. Ніколаса та А. Сміта, дозволили розглянути ВПО як соціально-психологічний феномен та проаналізувати наслідки переміщення для особистості. Теоретичне осмислення копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту базувалося на класичних моделях Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Нарешті, підходи до вивчення соціальної адаптації, інтеграції та

психологічного благополуччя розглядалися через призму гуманістичних ідей К. Роджерса, концепції самоактуалізації, а також на основі досліджень А. В. Фурмана та О. Л. Кокун, що дозволило визначити індикатори успішної інтеграції та адаптаційного потенціалу ВПО.

Мета дослідження – теоретично з'ясувати та емпірично перевірити взаємозв'язок між особливостями ідентичності, особистісними ресурсами (копінг-стратегіями, психологічним благополуччям) та рівнем соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні.

Предметом дослідження є особливості інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену «ідентичності», зокрема, особистісної та соціальної ідентичності в умовах соціальних змін та кризи.
2. теоретично дослідити соціально-психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб (ВПО) та розглянути психологічні наслідки внутрішнього переміщення;
3. теоретично проаналізувати сутність, моделі та індикатори соціально-психологічної інтеграції та адаптації ВПО;
4. розкрити роль особистісних ресурсів (копінг-стратегій, самосприйняття, психологічного благополуччя) як чинників подолання викликів інтеграції ВПО;
5. здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між особливостями ідентичності, ресурсами та рівнем інтеграції ВПО;
6. враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, розробити практичні рекомендації щодо покращення можливостей інтеграції ВПО.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що успішна соціально-психологічна інтеграція ВПО позитивно пов'язана із сформованою

ідентичністю та високим рівнем особистісних ресурсів. Зокрема, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя та конструктивними (проблемно-орієнтованими) копінг-стратегіями демонструватимуть вищий інтеграційний потенціал та кращу адаптацію в приймаючих громадах.

Для розв'язання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури.
2. *Емпіричні методи:*
 - **Методика для визначення соціокультурної ідентичності (ОСКІ)** (автори: О. В. Крупенко, О. В. Фролова): Призначена для виявлення та оцінки різних аспектів соціокультурної ідентичності
 - **Опитувальник соціально-психологічної адаптації** (за К. Роджерсом та Р. Даймондом, в адаптації А. К. Осницкого або більш сучасних): Вимірює рівень пристосованості до нових соціальних умов, включаючи показники прийняття себе, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення до домінування та соціальної включеності (інтеграції).
 - **Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі» (BBC-SWB)** (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер): Дозволяє оцінити загальний психологічний добробут ВПО; включає субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».
 - **Копінг-тест (за Р. Лазарусом)** (адаптована версія): Визначає типові стратегії подолання стресу та життєвих труднощів (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення), які використовуються ВПО для адаптації до нових умов та інтеграції.
3. *Методи математично-статистичної обробки емпіричних даних:* відсотковий аналіз даних, формування статистичних та порівняльний таблиць за результатами дослідження, кореляційний аналіз Пірсона, множинник покроковий регресійний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що **вперше**: емпірично встановлено та проаналізовано взаємозв'язок між особливостями соціокультурної ідентичності, особистісними ресурсами та рівнем соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалої військової агресії в Україні.

- **Уточнено та доповнено** зміст поняття: «інтеграційний потенціал ВПО» через інтеграцію психологічних показників самосприйняття, психологічного благополуччя та конструктивних копінг-стратегій як ключових внутрішніх чинників успішної адаптації.

- **Удосконалено**: систему діагностичних критеріїв для оцінки готовності ВПО до соціально-психологічної інтеграції, що базується на комбінованій оцінці їхньої ідентичності, психологічного благополуччя та адаптивних стратегій подолання.

Подальшого розвитку набули методи: психодіагностики кризи ідентичності та інтеграційних ресурсів ВПО, зокрема шляхом комплексного застосування українськомовних валідизованих методик для оцінки взаємопов'язаних аспектів їхнього психологічного стану та адаптаційного потенціалу.

Практичне значення роботи. Основні положення та висновки дослідження можуть використовуватися у сфері психологічного консультування та психотерапії: для розробки та проведення цільових корекційних програм, спрямованих на подолання кризи ідентичності, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічного благополуччя ВПО з метою їхньої успішної інтеграції. Також матеріали та висновки можуть бути включені до навчальних курсів з соціальної психології, психології кризових станів, етнопсихології та практичної

Апробація результатів дослідження:

Результати дослідження представлено та обговорено на таких наукових конференціях:

1) IX Міжнародна студентська наукова конференція «Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження» (14 листопада 2025 рік, м. Житомир)

Публікації.

Основний зміст та результати дослідження відображено у таких одноосібних статтях:

1) Попазова А. С. Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб: зв'язок акультураційних стратегій та особистісних ресурс. *Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження: матеріали IX Міжнародної студентської наукової конференції*, м. Житомир, 14 листопада, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. С. 454-456

2) Попазова А. С. Психологічна стійкість внутрішньо переміщених осіб: прогностична роль особистісних ресурсів та акультураційних стратегій

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 72 найменування. Основний зміст дослідження викладений на 76 сторінках. Робота містить 15 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІДЕНТИЧНОСТІ ВПО

1.1. Поняття особистісної та соціальної ідентичності в умовах соціальних змін: теоретичний аналіз

Дослідження розвитку ідентичності особистості в контексті перманентних соціальних змін виявляють низку фундаментальних проблем, серед яких чітко проступає онтологічна невизначеність та множинність траєкторій цього розвитку. Це явище стає особливо очевидним в умовах широкомасштабних історичних змін соціального порядку, незалежно від їхньої природи – чи то катастрофічно-кризових (як-от військова агресія та вимушене переміщення), чи плинно-мінливих, поступових. Основна складність теоретичного аналізу соціальної ідентичності в таких умовах полягає у необхідності пояснення того, як особистість формує стабілізуючі відповіді на впливи принципово нестабільного суспільства. Ця дилема є ключовою для розуміння трансформації ідентичності внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [29].

Поняття ідентичності вже давно перебуває в центрі уваги гуманітарних і соціально-психологічних досліджень, постулюючи центральний конструкт у розумінні «Я» та його багатовимірних проявів. Ідентичність (від лат. *identitas* – тотожність) являє собою динамічну систему унікальних характеристик, цінностей, переконань та пережитого досвіду, які сукупно визначають самототожність індивіда або спільність групи [70].

У сучасній психології та соціології ідентичність розглядається як подвійний конструкт, що охоплює:

1. особистісну (персональну) ідентичність: *внутрішню Я-концепцію* індивіда, його унікальні риси, самосвідомість і відчуття самототожності в часі;

2. соціальну ідентичність: *зовнішній* вимір, що формується через усвідомлення належності до різноманітних соціальних груп (етнічних, професійних, територіальних, політичних) та прийняття пов'язаних із ними ціннісних та поведінкових норм (за теорією Т. Тенфеля та Дж. Тернера) [72].

Ця подвійна позиція дозволяє досліджувати ідентичність у двох ключових аспектах: з одного боку, як результат внутрішніх процесів самоформування (інтерналізація), а з іншого – як продукт зовнішніх впливів соціального та культурного контексту (екстерналізація).

Після загального окреслення поняття ідентичності як подвійного конструкту, слід перейти до розгляду її класичних парадигм.

Теоретичне осмислення цього подвійного конструкту сягає класичних праць у сфері психосоціального розвитку. Фундаментальне розуміння ідентичності як відчуття стійкої тотожності та неперервності особистісного «Я» було закладене в працях Еріка Еріксона, який вперше виділив проблему кризи ідентичності (identity crisis), що є особливо актуальною в умовах різких соціальних змін. Він розглядав ідентичність як психосоціальний конструкт, що формується протягом усього життєвого циклу [71]. Еріксон визначав ідентичність як відчуття стійкої тотожності та неперервності власного «Я» в часі та різних соціальних контекстах. На його думку, успішне формування ідентичності відбувається на етапі підліткового віку, де центральним завданням є вибір і прийняття ключових життєвих ролей і цінностей. Невирішена криза ідентичності призводить до рольового змішання, що є вкрай актуальним для осіб, чиї традиційні ролі та середовище були зруйновані через вимушене переміщення.

Класична модель ідентичності, розроблена Р. Баумайстером, спирається на два ключові критерії, особливо важливі в умовах дестабілізації [68]:

1. Континуальність (неперервність): збереження відчуття цілісності, послідовності та надійності власного «Я» протягом часу та різних ситуаційних змін.

2. Відмінність (диференціація): усвідомлення унікальності особистості та її чітке відокремлення від інших індивідів чи груп.

В умовах екстремальних кризових явищ, таких як військовий конфлікт, екологічні катастрофи чи пандемії, на перший план виходить саме порушення континуальності. Деструкція звичного середовища, втрата майна та соціальних зв'язків ставить під загрозу неперервність життєвої історії особистості та вимагає екстреної перебудови ідентичності та відмінності способу життя соціальних спільнот. Ці впливи є екстремальними, загрозливими та ризиковими, з вкрай невизначеним результатом, що посилює потребу в теоретичному осмисленні механізмів адаптації ідентичності.

Втім, оскільки індивіди не існують ізольовано, а включені у складні соціальні мережі, особистісний вимір ідентичності не може бути повноцінно розглянутий без її соціального аспекту. Соціальний аспект ідентичності є не менш важливим, оскільки індивіди не існують ізольовано, а включені в складні соціальні мережі.

Теорія соціальної ідентичності (ТСІ), розроблена А. Тайфелем і Дж. Тернером, досліджує динаміку групового членства та його вплив на самосвідомість [31]. Згідно з цією теорією, люди отримують значну частину свого самовизначення та самооцінки від груп, до яких вони належать (національність, етнічна приналежність, релігія, територіальна спільнота).

Динаміка інгрупової приналежності та аутгрупової диференціації, описана ТСІ, набуває особливої гостроти у сучасному глобалізованому та кризовому світі. Сучасні дослідження висвітлюють, що зростання мобільності та культурних контактів, а також травматичний досвід, генерують складні виклики.

Першим таким викликом є конфлікт ідентичності. Т. Яблонська звертає увагу на проблему, яка виникає, коли люди намагаються примирити

суперечливі аспекти своєї ідентичності (наприклад, стара vs. нова територіальна приналежність, ідентичність жертви vs. ідентичність виживаючого) [41]. Конфлікт ідентичності може призвести до психологічного дистресу [67], однак може також сприяти інтеграції ідентичності – процесу, в якому формується більш складна та багатогранна Я-концепція [43].

Ще одна загроза – гібридизація (бікультурна ідентичність). Як зазначає М. Жиліна, зростання мобільності сприяє розвитку гібридних ідентичностей, які включають елементи з кількох культур [16]. Це явище, хоча й було описано переважно для іммігрантів, є релевантним для ВПО, які змушені адаптуватись до нових регіональних норм при збереженні ідентичності своєї «малої батьківщини». Бікультурна ідентичність (або здатність інтегрувати аспекти обох культур/спільнот) пов'язана з когнітивною гнучкістю та кращим психологічним благополуччям [63]. Однак, існує ризик культурної маргіналізації, коли особа відчуває себе відірваною як від «старої», так і від «нової» спільноти.

Виявлені виклики вказують на необхідність детального розгляду концептуальних суперечностей у співвідношенні особистісної та соціальної ідентичності, яке тривалий час залишається предметом наукових дискусій. Розуміння цієї діалектики потребує аналізу наукових розвідок щодо співвідношенні цих двох конструктів, які можна класифікувати за трьома основними підходами:

1. Компламентарний підхід. Розглядає особистісну та соціальну ідентичність як взаємодоповнюючі елементи, що становлять єдине ціле (зокрема, Е. Еріксон, Д. Леонт'єв, Ю. Хабермас).

2. Пріоритет соціального. Підкреслює первинність соціальної ідентичності у процесі самовизначення (Дж. Брейкуел, І. Губеладзе, Р. Дженкінс).

3. Полярний підхід. Визначає їх як два окремі, полярні конструкти, які активуються ситуативно, залежно від контексту (Г. Теджфел, Дж. Тернер) [55].

Незважаючи на ці розбіжності, домінуючою є ідея про те, що обидва аспекти є невід'ємними складовими цілісної Я-концепції [1], хоча їхня сутнісна природа та механізми функціонування різняться. Розуміння цієї діалектики вимагає залучення механізмів, які пояснюють як внутрішню самототожність, так і зовнішню групову належність.

Два важливі аспекти – наративний та культурно-етнічний – є ключовими для розуміння того, як індивід зберігає самототожність в умовах соціальної кризи:

1. Наративна ідентичність (як механізм особистісної ідентичності). Наративна теорія ідентичності, запропонована Д. МакАдамсом, пропонує унікальний погляд на ідентичність як життєву історію (life story). Згідно з цією концепцією, люди будують цілісне відчуття себе через створення особистих наративів, які інтегрують минулий досвід, теперішні обставини та майбутні прагнення [53]. Ці наративи надають сенс і безперервність особистісному «Я», дозволяючи індивідам осмислювати своє життя і долати виклики. В умовах криз (зокрема, вимушеного переміщення), здатність перебудувати або переосмислити свій травматичний наратив стає фундаментальним механізмом психологічної стійкості.

2. Культурна та етнічна ідентичність (як різновид соціальної ідентичності). Саме вони є критичним виміром соціальної ідентичності, що відображає вплив культурних норм, цінностей та практик на самосприйняття. Модель розвитку етнічної ідентичності Ж. Фінні описує процес, через який люди приходять до розуміння та оцінки своєї етнічної спадщини [18]. Сильне почуття етнічної ідентичності може слугувати захисним фактором від негативних психологічних наслідків, особливо в умовах маргіналізації чи дискримінації [32]. В українському контексті, збереження культурної спадщини та ідентифікація з українською нацією набуває критичного значення як ресурс психологічної стійкості та соціальної інтеграції під час війни та вимушеного переміщення.

Таким чином, ці концепції дозволяють не лише розмежувати особистісну та соціальну ідентичність, а й визначити конкретні механізми їх функціонування, що є ключовим для подальшого аналізу викликів, з якими стикаються ВПО.

Саме з метою систематизації цих теоретичних розбіжностей та їхньої сутнісної диференціації, Л. В. Джаббарова на основі аналізу наукових розвідок здійснила чітке розмежування ключових характеристик особистісної та соціальної ідентичності [15].

Особистісна ідентичність визначається як набір індивідуальних, константних характеристик, що транслюються в часі та просторі, дозволяючи виокремити конкретного індивіда від інших. Вона є прямим проявом унікальності людини. Дослідники акцентують, що формування особистісної ідентичності може відбуватися без прямої допомоги соціуму, вимагаючи значної інтелектуальної праці та рефлексії. Зокрема, її часто описують як внутрішню динамічну структуру, що інтегрує самосвідомість людини з очікуваннями значущих інших, які були інтер'єризовані. Дж. Мід, у своїх працях, розглядав цей конструкт як такий, що виникає саме у процесі глибоких роздумів про себе [62].

Натомість, **соціальна ідентичність** виникає завдяки усвідомленню власної належності до певних соціальних категорій та ідентифікації з ними [1]. Вона визначається як самовизначення в термінах віднесення себе індивідом до певної соціальної групи [3]. Класична Теорія соціальної ідентичності, засновником якої є Г. Теджфел, розглядає цей феномен у межах когнітивного підходу, як результат соціальної категоризації та частину індивідуальної Я-концепції, що походить від знань індивіда про власне групове членство в поєднанні з його ціннісними та емоційними проявами.

Взаємодія та параметри соціальної ідентичності. Аналіз також розкриває механізми функціонування соціальної ідентичності. Як зазначає В. Павленко, соціальна ідентичність виокремлює два взаємопов'язані аспекти: інгрупова подібність (спільні риси з членами своєї групи) та аутгрупова диференціація

(відмінність від інших, зовнішніх груп). Чим сильніше відбувається ідентифікація зі своєю групою, тим більш значущою стає її диференціація від інших. Л. В. Джаббарова, посилаючись на дослідження І. Губеладзе, пропонує розглядати соціальну ідентичність крізь призму її параметрів [15]:

- Актуальність. Підкреслює значення індивіда у процесі міжгрупового порівняння з аутгрупою.
- Вираженість. Ступінь прояву ідентичності в більшості соціальних ситуацій.
- Валентність. Емоційне забарвлення ідентичності (позитивне чи негативне) [14].

Ці параметри є важливими для оцінки того, як саме членство в групі впливає на самооцінку особистості, що набуває особливого значення в контексті маргіналізації або стигматизації груп, до яких належать ВПО.

Узагальнюючи наведені теоретичні погляди та сутнісні відмінності, а також з метою візуалізації ключових параметрів, доцільно представити компаративний аналіз особистісної та соціальної ідентичності (див. Таблицю 1.1.)

Таблиця 1.1.

Компаративний аналіз та взаємозв'язок особистісної та соціальної ідентичності

Аспект порівняння	Особистісна (персональна) ідентичність	Соціальна ідентичність
Ключове визначення	Внутрішня, цілісна Я-концепція; сукупність унікальних рис, цінностей та самосвідомості.	Зовнішній, ситуативний вимір; усвідомлення належності до соціальних категорій та ідентифікація з ними.
Основний критерій	Континуальність (збереження цілісності/тотожності в часі). Відмінність (унікальність індивіда) (Р. Баумайстер).	Групова приналежність («Ми» vs. «Вони»). Ціннісний зміст соціальної категорії (Г. Теджфел).
Механізм формування	Рефлексія та внутрішня інтелектуальна праця (Д. Леонт'єв, Дж. Мід). Психосоціальний розвиток.	Соціальна категоризація та соціальне порівняння (А. Тайфель, Дж. Тернер). Неусвідомлене прийняття норм (Дж. Мід).
Функціональна мета	Забезпечення самототожності та стійкості «Я» перед лицем змін.	Регуляція соціальної поведінки; джерело самооцінки через статус групи.
Ключові теорії/Моделі	Психосоціальна теорія (Е. Еріксон). Статуси ідентичності	Теорія соціальної ідентичності (А. Тайфель, Дж. Тернер).

	(Дж. Марсія). Наративна ідентичність (Д. МакАдамс).	Модель етнічної ідентичності (Ж. Фінні). Концепція гібридної ідентичності.
Релевантність для ВПО	Криза континуальності (втрата «старого» Я). Необхідність реконструкції життєвого наративу.	Втрата територіальної та місцевої ідентичності. Конфлікт ідентичності (Т. Яблонська) між «старою» та «ною» спільнотами.

Джерело: Складено нами на основі аналізу праць Е. Еріксона [71], Р. Баумайстера [43], А. Тайфела, Дж. Тернера, Д. МакАдамса, Ж. Фінні [16], Т. Яблонської [41] та І. Губеладзе [14] та ін. [10; 12]

Проведена систематизація ілюструє діалектичний взаємозв'язок між особистісною та соціальною ідентичністю, підкреслюючи їхню комплексність як ключових концепцій. Соціальна ідентичність, яка формується через приналежність до референтних груп (національних, етнічних, територіальних), виконує функцію зовнішньої опори та впливає на самооцінку індивіда через ціннісні та нормативні рамки групи. Класичні теорії, зокрема ТСІ А. Тайфела та Дж. Тернера, пояснюють, як соціальна категоризація структуризує само сприйняття.

Водночас, особистісна ідентичність визначається внутрішньою рефлексією, унікальними характеристиками та континуальністю пережитого досвіду. Дослідження Е. Еріксона та концепція статусів ідентичності Дж. Марсія підтверджують, що особистісний розвиток, зокрема здатність зберігати самототожність, є критично важливим для цілісності особи [71].

Отже, проведений багатоплановий теоретичний аналіз засвідчив, що особистісна та соціальна ідентичності є двома сутнісно різними, але діалектично взаємопов'язаними аспектами, які формують цілісну Я-концепцію. Особистісна ідентичність забезпечує внутрішню континуальність і самототожність індивіда, тоді як соціальна ідентичність слугує зовнішньою опорою, ґрунтуючись на усвідомленні групової належності. Визначення цих концептуальних рамок та їхніх критеріїв (континуальність, категоризація) формує необхідну теоретичну базу для наступного підрозділу, де ці класичні

теорії будуть застосовані для аналізу соціально-психологічних особливостей та викликів ідентичності внутрішньо переміщених осіб в Україні в умовах кризових соціальних змін.

1.2. Соціально-психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб (ВПО)

Вимушене внутрішнє переміщення є однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасної України, безпосередньо спричиненою війною, анексією Автономної Республіки Крим та тимчасовою окупацією частини територій областей. Станом на початок 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що є значним показником, який підтверджує масштабність кризи [10].

Для теоретичного аналізу необхідно чітко розмежувати поняття «внутрішньо переміщена особа» (ВПО). Згідно зі статтею 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», ВПО – це громадянин України (або іноземець/особа без громадянства, що законно перебуває на території України), який був змушений або самостійно покинув своє постійне місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків:

- збройного конфлікту;
- тимчасової окупації;
- повсюдних проявів насильства та масових порушень прав людини;
- надзвичайних ситуацій [13, с. 43].

Ключова сутнісна ознака ВПО полягає в тому, що ці особи не перетинають міжнародно визнаний державний кордон, а залишаються на території своєї країни [13, с. 43]. Ця внутрішня міграція відрізняє їх від біженців, але не зменшує рівня психологічної травматизації.

Серед ключових факторів, які становлять безпосередню загрозу безпеці громадян і спричиняють вимушене переселення, виокремлюють [7, с. 137]:

- соціальні зіткнення із застосуванням насильства (фізичні напади, погрози, дискримінація, переслідування);
- переслідування за національною, політичною, релігійною та іншою ознакою, що обмежує доступ до базових соціальних і трудових прав;
- зміна політичної ситуації або політичного ладу, що включає воєнні конфлікти та репресії;
- природні та антропогенні катастрофи (хоча наразі домінуючим є воєнний фактор).

Вимушена міграція характеризується науковцями як екстремальна та кризова ситуація [30, с. 105–106]. Вона призводить до глибокої та часто незворотної трансформації внутрішньої структури особистості, впливаючи на ціннісні орієнтири, мотиви, патерни поведінки та життєві цілі переселенців. В. Кердивар і В. Христенко навіть розглядали психологічні особливості ВПО крізь призму «синдрому жертви» [22, с. 46], підкреслюючи тяжкість психологічного навантаження.

Вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, втрата майна та соціальних зв'язків створюють середовище, де людина змушена не лише формувати нові моделі поведінки, а й відмовлятися від попередніх цінностей і звичних форм взаємодії із середовищем [6, с. 105–106]. Саме ця криза орієнтирів та боротьба за виживання безпосередньо пов'язані з процесом трансформації ідентичності ВПО.

Після юридичного окреслення поняття ВПО та визначення ключових факторів, що спричиняють міграцію, важливо перейти до аналізу впливу цих чинників на внутрішній світ особистості.

Усвідомлення вимушеного характеру переміщення та руйнівних факторів війни є відправною точкою для розуміння того, як цей досвід впливає на психіку. Вимушене внутрішнє переміщення є екстремальною кризовою ситуацією, яка спричиняє глибоку трансформацію внутрішньої структури особистості [22, с. 46]. Дослідження В. Кердивара і В. Христенка [23], а також

інших науковців [34, с. 6], підтверджують, що впливу піддаються усі аспекти особистості ВПО: мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкові сфери [26].

Вимушене внутрішнє переміщення є екстремальною кризовою ситуацією, яка спричиняє глибоку трансформацію внутрішньої структури особистості [23, с. 67]. Дослідження підтверджують, що впливу піддаються усі основні сфери особистості ВПО: мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкова.

На **рівні мотиваційної сфери** спостерігається зниження рівня домагань, що супроводжується нестабільністю та заниженою самооцінкою [11, с. 75,]. Ці зміни часто призводять до виникнення екзистенційних проблем, сумнівів щодо ефективності власних здібностей та, як наслідок, втрати інтересу до життя, що ускладнює формування нових життєвих цілей [23, с. 67]. Водночас, когнітивна сфера може зазнавати погіршення пізнавальних процесів, таких як увага, пам'ять та мислення. Це часто супроводжується формуванням когнітивних викривлень, які проявляються у песимістичній оцінці власних перспектив, очікуванні негативної оцінки з боку оточення та постійному почутті власної неповноцінності [23, с. 65].

Найбільших змін зазнає **емоційна сфера**, що характеризується широким спектром негативних станів та емоційною дезадаптацією. Спостерігається високий рівень тривожності – відчуття страху, дезорієнтації, зумовлене невизначеністю та зміною умов життя. Ця тривога може бути як реактивною, так і набувати стійкого характеру [39, с. 55]. У ВПО також часто діагностують депресивні та апатичні стани, що проявляються як невротичність, емоційна байдужість, апатія та безсилля [37, с. 81]. Ймовірність розвитку депресії зростає за умов відсутності соціальної підтримки та низького матеріального забезпечення [23, с. 69]. Наявність травматичних подій часто спричиняє симптоми посттравматичного стресового стану (ПТСР) та інші стресові розлади, включаючи часті прояви фрустрації, агресивності та ригідності [34, с. 6]. Ці стани можуть ускладнювати адаптацію та, у найважчих випадках,

призводити до суїцидальних намірів [23, с. 69]. Також характерним для осіб, що пережили вимушене переміщення, є відчуття сорому та провини за пережите [34, с. 6].

У **поведінковій сфері** виникають значні труднощі у встановленні позитивних соціальних взаємодій та адаптації. Часто спостерігається унікаюча поведінка та пасивність [11, с. 75]. Критичною проблемою є високий рівень самотності, який супроводжується внутрішньою зосередженістю, недовірою та схильністю до похмурих думок [39, с. 55]. Додатково науковці зазначають ризик підвищеного рівня психопатизації у деяких осіб, що проявляється в імпульсивній поведінці, ігноруванні соціальних норм та егоцентричності, що значно ускладнює адаптацію в новому соціокультурному середовищі [39, с. 56].

Наведений аналіз доводить, що ВПО стикаються з комплексним і багатоаспектним впливом на їхню особистість. Сукупність цих деструктивних змін у всіх сферах прямо корелює з порушенням континуальності ідентичності та необхідністю глибокої трансформації для успішної адаптації.

Сукупність описаних порушень у внутрішній структурі особистості ВПО формує широкий спектр соціально-психологічних викликів та загроз, які перешкоджають успішній адаптації. Однак, незважаючи на травматичний досвід, важливо акцентувати увагу на тому, що кризова ситуація одночасно мобілізує і внутрішні ресурси особистості, які можуть стати основою для її стійкості та позитивної трансформації [59].

Так, ситуація вимушеної міграції є генерує низку соціально-психологічних проблем, які можна класифікувати наступним чином:

1. Травматичні переживання та стрес втрати. Виклики пов'язані з безпосередньою загрозою життю, військовими діями [44], а також стресом втрати «минулого» (дому, майна, звичного середовища) та необхідністю розпочинати життя з нуля [44].
2. Втрата соціальних ролей та статусу. Втрата роботи, професії та зміна мікрокультурного середовища, що веде до руйнування звичного

життєвого укладу і цінностей, безпосередньо підриваючи соціальну ідентичність [44].

3. Психологічна дезадаптація. Стан визначається високим рівнем психологічної кризи, невпевненістю в майбутньому, розгубленістю та коливаннями настрою – від агресивності до депресії та апатії [33, 46].

4. Ризик маргіналізації. ВПО, особливо соціально вразливі категорії, часто відчують ізольованість і несприйняття зі сторони приймаючої громади, що є серйозною перешкодою для соціально-психологічної адаптації [10].

Дослідження підкреслюють, що успішність адаптації ВПО критично залежить від особистісних ресурсів (життєстійкість, оптимізм, конструктивні копінг-стратегії) [35] та потребує обов'язкової психологічної допомоги [20].

Незважаючи на значні труднощі та потенційні загрози, важливо акцентувати увагу на сильних сторонах ВПО, які можуть стати основою для їхньої успішної адаптації та особистісного зростання. Маргарита Кудінова та Дарія Кожанова, застосовуючи метод SWOT-аналізу, визначили ключові ресурси та можливості внутрішньо переміщених осіб [27]:

- Здатність до адаптації. Ключовою сильною стороною є підвищена здатність до адаптації в нових умовах. Ця риса, сформована внаслідок пережитого досвіду, є потужним ресурсом для подолання труднощів та успішної інтеграції в нове середовище.
- Переосмислення цінностей. Досвід вимушеного переселення створює унікальну можливість для переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів, що може призвести до значного особистісного зростання.
- Стресостійкість. Труднощі, з якими стикаються ВПО, можуть сприяти розвитку їхньої стресостійкості. Ця навичка є надзвичайно цінною не лише для подолання поточних проблем, але й для майбутнього життя в цілому.

Зосередження на цих сильних сторонах може допомогти ВПО ефективніше використовувати наявні можливості (отримання психологічної допомоги, інтеграція в нове соціокультурне середовище та самореалізація), протистоячи загрозам та здійснюючи позитивну трансформацію ідентичності [26]. Тому від аналізу викликів та ресурсів переходимо до встановлення прямого зв'язку цих факторів із центральною темою нашого дослідження – ідентичністю.

Кожен із виявлених психологічних викликів, включаючи стрес втрати, соціальну ізоляцію та емоційну дезадаптацію, прямо корелює з порушенням цілісності особистості. Втрата «минулого» та дому руйнує континуальність і особистий наратив (особистісна ідентичність). Тоді як втрата соціального статусу та ізолюваність від приймаючої громади створює конфлікт соціальної ідентичності та ризик маргіналізації [51].

Ці обставини є безпосередньою основою для вивчення викликів та шляхів трансформації ідентичності ВПО.

Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ініціює складну трансформацію ідентичності, що часто супроводжується феноменом «культурного горя». Культурне горе, згідно з Д. Бугра та М. А. Беккером, визначається як втрата звичного культурного контексту, соціальних зв'язків, звичаїв та сенсів, що має суттєвий вплив на культурну ідентичність [46]. Гіпотетично, комплексна взаємодія міграційного процесу, культурного горя, культурної ідентичності та культурної конгруентності (відповідності між внутрішніми цінностями та зовнішнім середовищем) відіграє значну роль у підвищенні рівня психічних захворювань серед постраждалих мігрантських груп [48].

Аналіз факторів вразливості та адаптації ВПО вимагає врахування як преміграційних, так і постміграційних чинників.

Преміграційні фактори включають особистісну структуру індивіда, факт вимушеної міграції та переслідування.

Фактори, пов'язані з процесом міграції та після неї, включають безпосереднє горе від втрат, культуральний шок, розбіжність між очікуваннями та фактичними досягненнями, а також ступінь прийняття новою спільнотою [49].

Важливо зазначити, що особистісна структура індивіда має розглядатися як інтегральний біопсихосоціальний елемент. У цьому контексті, культурна конгруентність стає критично важливим чинником, оскільки її порушення посилює психічні ризики, вимагаючи міждисциплінарного підходу до вивчення вразливості ВПО.

Цей комплексний аналіз викликів і кризових феноменів завершує формування теоретичного базису для емпіричного дослідження трансформації ідентичності внутрішньо переміщених осіб.

Узагальнюючи, вимушене внутрішнє переміщення є екстремальною кризовою ситуацією, яка спричиняє комплексну дезадаптацію ВПО, охоплюючи мотиваційну, когнітивну та емоційно-поведінкову сфери. Втрата дому, соціального статусу та звичного культурного контексту («культурне горе») прямо руйнує континуальність особистісної ідентичності та створює конфлікт соціальної ідентичності. Аналіз цих соціально-психологічних особливостей та викликів формує основу для подальшого емпіричного дослідження трансформації ідентичності ВПО та розробки шляхів їхньої ефективної психологічної підтримки.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення психологічних наслідків внутрішнього переміщення

Після ґрунтовного аналізу теоретичних основ ідентичності та соціально-психологічних особливостей ВПО, необхідним кроком є систематизація наукових підходів до вивчення наслідків їхнього травматичного досвіду. Цей розділ присвячений критичному огляду клінічних проявів психологічних наслідків вимушеного переміщення та методологічних обмежень традиційних моделей травматизації.

Вимушене переміщення є екстремально стресогенним досвідом, що характеризується низкою значних втрат, включаючи втрату майна, засобів до існування, розлуку з членами сім'ї, а також втрату гідності та надії [54]. Ці комплексні втрати провокують різноманітні проблеми психічного здоров'я, які можуть мати як клінічний, так і субклінічний характер.

Згідно з дослідженнями, проведеними в контексті вимушеної міграції в умовах війни, ВПО демонструють високий рівень проявів страху та паніки, що є гострою реакцією на загрозу та нестабільність [19]. Крім того, типовими наслідками є конфлікти з членами сім'ї та близькими людьми, а також недостатня активність у професійній та волонтерській діяльності.

Цікавим теоретичним питанням, що стосується субклінічних проявів, є парадоксальний вияв внутрішнього дистресу. Хоча стрес залишається високим, у деяких дослідженнях зазначається, що прояви апатії, депресії та втрати сенсу життя можуть бути лише незначними. Цей факт може бути пояснений високою потребою у соціальній взаємодії та підтримці, яка також є вираженою у ВПО [20]. Потреба в зовнішній взаємодії та мобілізації сил для виживання (пошук житла, роботи, допомоги) стимулює зовнішню активність, яка слугує ефективним буфером проти інтерналізованих, пасивних реакцій, типових для клінічної депресії та апатії. Таким чином, колективна орієнтація та соціальна діяльність функціонують як ключові захисні механізми, хоча рівень гострого стресу (страху та паніки) залишається високим [6]. Фактори вразливості до депресії включають особистісну схильність, велику кількість негативних подій, їх тривалість та, що критично важливо, відсутність підтримки від оточення.

Усвідомлення складної динаміки між гострим стресом та субклінічними реакціями вимагає критичного перегляду традиційних концепцій травматизації та хронічного стресу, які можуть спрощувати досвід ВПО, ініціюючи перехід до інтегративних моделей [52].

Відтак, аналіз травматизації в умовах вимушеного переміщення вимагає обережності при застосуванні традиційних теоретичних моделей. Згідно з

експертною критикою, моделі стресу та страху, які виводяться переважно з нейроповедінкових досліджень на тваринах, охоплюють лише обмежену частину складного біопсихосоціального досвіду людської травми.

Застосування таких моделей може призводити до спрощення культурного досвіду, що обумовлено намаганням зберегти передбачувану ізономію функціонування мозку людини та тварини. Наприклад, традиційні моделі зумовлення страху, які акцентують увагу на взаємодії між мигдалиною та медіальною префронтальною корою, не здатні пояснити, чому лише частина осіб, підданих впливу страху, розвиває повноцінний психопатологічний синдром, наприклад, ПТСР [58].

Критично важливим є усвідомлення, що травма ВПО має глибокий соціально-політичний контекст (війна, переслідування), і її розуміння вимагає переходу від біологічного редукціонізму до біопсихосоціальної інтеграції. Дослідники повинні враховувати, що культуральний контекст, такий як національна солідарність, ідеологічні цінності чи відчуття гідності, є інтегральними елементами, що впливають на нейробіологічні та психологічні реакції [47]. Таким чином, ці моделі є недостатніми без включення соціальних та культурних факторів.

Перехід до біопсихосоціальної парадигми дозволяє адекватно оцінити, що психічне здоров'я ВПО є результатом комплексної взаємодії численних змінних, а не лише реакцією на травматичний стимул, що вимагає вдосконалення методології дослідження.

Психічне здоров'я мігрантських груп, включно з ВПО, визначається комплексною взаємодією численних змінних, що інтегрують біологічні, психологічні та соціальні виміри. Центральне місце тут займає взаємодія між міграційним процесом, культурним горем, культурною ідентичністю та культурною конгруентністю [46].

Для забезпечення надійних висновків щодо причинно-наслідкових зв'язків та ефективності інтервенцій, існує потреба у більш суворих дослідженнях. Зокрема, систематичні огляди вказують на необхідність

вдосконалення вимірювання позитивних результатів та благополуччя, а не лише фокусування на психопатології [63]. Також критично важливим є вивчення відмінностей між підгрупами ВПО, оскільки універсальні підходи не можуть адекватно відобразити складність досвіду всіх переміщених осіб. Лише такий інтегративний та диференційований підхід дозволить розробити ефективні, культурно-чутливі програми психосоціальної підтримки.

Підсумовуючи, теоретичний аналіз засвідчив, що вимушене переміщення є джерелом комплексних клінічних та субклінічних проявів, проте розуміння травматизації ВПО вимагає переходу від біологічного редукціонізму до біопсихосоціальної інтеграції. Виявлено, що соціальні фактори, такі як колективна орієнтація та підтримка, функціонують як ключові захисні механізми. Це підкреслює необхідність дослідження психологічних наслідків не лише через призму психопатології, а й через призму стратегій адаптації та соціальної інтеграції.

Висновки до 1 розділу

Проведений теоретичний аналіз концептуальних засад ідентичності, соціально-психологічних особливостей ВПО та підходів до вивчення травматизації дозволив досягти першої мети дослідження та сформувавши міцний методологічний базис.

Передусім, було встановлено, що концепція «ідентичності» розуміється в психологічній літературі як діалектична єдність особистісного та соціального вимірів. Встановлено, що особистісна ідентичність є внутрішнім механізмом, який забезпечує індивідуальну самототожність та континуальність особистого нарративу, тоді як соціальна ідентичність є зовнішньою опорою, що виникає через групову належність та соціальну категоризацію. Збереження психологічного благополуччя залежить від динамічної рівноваги цих двох аспектів; її порушення внаслідок кризових подій призводить до дезадаптації.

Вимушене внутрішнє переміщення є екстремальною кризовою ситуацією, яка викликає комплексну дезадаптацію особистості. Ця дезадаптація проявляється у порушеннях усіх ключових сфер: від зниження рівня домагань (мотиваційна сфера) та формування негативних когнітивних викривлень до високого рівня тривожності та депресивних станів. Втрата звичного культурного середовища та соціальних зв'язків створює феномен «культурного горя» (*Cultural Bereavement*), який безпосередньо руйнує континуальність особистісної ідентичності та провокує конфлікт соціальної ідентичності.

Критичний огляд літератури засвідчив недостатність традиційних, редукаціоністських моделей травми для пояснення досвіду ВПО, оскільки травматизація в умовах війни має глибокий соціально-політичний та культурний контекст. Отже, для повноцінного дослідження фокус має бути зміщений від виключної психопатології на вивчення позитивних ресурсів, благополуччя та стратегій соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ 2

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВПО

2.1. Поняття інтеграції та соціально-психологічної адаптації ВПО: моделі та індикатори успішності

Після детального розгляду феномену ідентичності ВПО у першому розділі, логічним кроком є перехід до аналізу механізмів, які забезпечують їхнє ефективне та повноцінне функціонування у новому соціальному середовищі. Центральним у цьому контексті є поняття соціально-психологічної адаптації, яке нерозривно пов'язане з процесом інтеграції. У загальнонауковому розумінні, адаптація являє собою динамічний процес (або кінцевий стан), що передбачає засвоєння особистістю соціального досвіду, корекцію її поведінки, соціальних відносин і ціннісних орієнтацій відповідно до нових умов життя та діяльності.

Однак для ВПО цей процес набуває особливого значення та складності. Він часто обтяжений травматичним досвідом переміщення та супутньою кризою довіри, яка суттєво впливає на сприйняття допомоги, комунікацію та формування нових соціальних зв'язків. Отже, успішна інтеграція ВПО є двостороннім процесом, успіх якого залежить як від внутрішніх ресурсів самої особистості, так і від готовності приймаючої громади сприйняти переміщених осіб не як тимчасових мешканців, а як повноправних нових членів, із належною повагою до їхнього минулого та самоідентифікації [9]. Для подальшого дослідження необхідно визначити теоретичні моделі та чіткі індикатори, що дозволять оцінити успішність цього складного соціально-психологічного процесу.

Розкриття теми соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) вимагає чіткого розмежування та визначення базових понять, насамперед адаптації та інтеграції.

Соціально-психологічна адаптація ВПО традиційно визначається як процес і результат активного пристосування індивіда до нових умов соціального середовища, що охоплює інтерналізацію (засвоєння) цінностей, норм і правил приймаючої спільноти. Це насамперед односторонній процес, сфокусований на здатності особистості мінімізувати конфлікт із зовнішнім середовищем та відновити базові життєві функції (самозабезпечення, комунікація, відновлення внутрішнього балансу). Адаптація є необхідним, але недостатнім етапом для повноцінного включення у суспільство [10].

Інтеграція, натомість, є більш широким, багатовимірним та глибоким процесом. Вона передбачає не лише одностороннє пристосування, але й включення ВПО у соціальну, економічну, культурну та політичну структуру суспільства. Ключовою відмінністю є її двосторонній характер: інтеграція передбачає взаємодію та взаємну зміну. Це означає, що, окрім зусиль переміщеної особи, необхідна готовність приймаючої спільноти до взаємодії, визнання та, певною мірою, трансформації своїх поглядів чи практик, що сприятиме не просто співіснуванню, а співрозвитку. Інтеграція є досягненням належності та рівності можливостей, а не лише функціонального пристосування [38].

Для оцінки успішності цих процесів необхідно чітко розмежовувати інструменти вимірювання :

- **Критерій.** Якісна характеристика, що слугує мірилом певного стану (наприклад, рівень економічної самостійності або задоволеності життям).
- **Показник.** Кількісне вираження критерію, яке може бути представлено у відносних або абсолютних значеннях (наприклад, рівень зайнятості ВПО).

- **Індикатор.** Наперед запланований показник, який використовується для моніторингу та визначення рівня прогресу щодо досягнення стратегічної цілі (наприклад, відсоток зменшення залежності від державних виплат протягом року) [33].

Варто підкреслити, що процес адаптації для ВПО кардинально відрізняється та є значно складнішим, ніж для осіб, які змінили місце проживання добровільно (добровільна міграція). Ця відмінність детермінована впливом психотравматичних подій війни, що ідентифікують низку ключових стресових факторів міграції.

Дослідник О. Котух визначає основними факторами, які ускладнюють адаптацію ВПО, такі [24, с.58]:

- непередбачуваність, спонтанність та невизначеність ситуації переміщення.
- травматичність (пережиті обстріли, втрати, розрив зв'язків).

Ці чинники провокують інтенсивний емоційний дискомфорт, що клінічно проявляється у станах розгубленості та безпорадності, підвищеною тривогою та страхом за майбутнє, а також відчуттям втрати, туги за домом та соціальної ізоляції [23, с. 66].

Вимушена міграція має екстремальний вплив на особистість, оскільки вона не просто змінює зовнішні умови, а й глибоко впливає на світогляд та основні структури ідентичності. Відбувається примусове переосмислення соціальних настанов та ціннісних орієнтирів. Як наслідок, значна частина переміщених осіб переживає стан психологічної дезадаптованості, який виражається у пригніченому настрої, використанні захисних механізмів (наприклад, уникнення реальних проблем) та перекладанні відповідальності [27].

Відтак, адаптація до нового соціокультурного середовища, обтяжена травмою, часто призводить до суттєвих змін ідентичності та навіть її кризи. Криза ідентичності (за О. Солдатовою) – це стан, при якому руйнується внутрішнє відчуття самого себе та розуміння своєї ролі у світі [37, с. 81].

Травматичні події руйнують основу ідентичності, викликаючи зниження самооцінки, складнощі у визначенні життєвих цілей, цінностей та соціальної ролі, а також трансформацію картини світу, що була сформована протягом життя. Подолання кризи ідентичності є ключовим фактором, що визначає успішність усієї подальшої соціально-психологічної адаптації та інтеграції людини в новому суспільстві [27-28].

Враховуючи екстремальний вплив вимушеної міграції на ідентичність та високий ризик дезадаптації, успішне включення ВПО у нове середовище вимагає не лише психологічної стійкості, але й застосування комплексних теоретичних моделей, які б дозволили оцінити та спрямувати цей процес. Якщо подолання кризи ідентичності є внутрішньою передумовою для людини, то інтеграція є її соціально-структурним вираженням [2]. Відтак, для переходу від констатації психологічних наслідків до аналізу шляхів їх подолання, науковий дискурс звертається до визначення багатовимірності інтеграції та ключових підходів до її оцінки.

У рамках концепції інтеграції ВПО, поширеним є підхід, сфокусований на потребах (*Needs-Based Approach*). Згідно з ним, переміщення вважається завершеним, коли потреби ВПО в захисті, допомозі та можливостях не відрізняються від потреб інших громадян приймаючої спільноти [42]. Цей підхід є сильно орієнтованим на досягнення функціональної та економічної рівності.

Успішна інтеграція внутрішньо переміщених осіб є нелінійним і багатовимірним процесом, що не може бути зведений лише до економічних показників. Для її всебічного аналізу необхідно враховувати, як мінімум, три взаємопов'язані площини: економічну, соціальну та культурно-психологічну.

Економічна інтеграція є фундаментом самостійності та відновлення гідності особистості після втрати майна та стабільності. Цей вимір охоплює досягнення стійкої зайнятості та фінансової самодостатності, що мінімізує залежність від соціальної допомоги. Ключовими показниками успіху є рівний доступ до ринку праці та можливість забезпечити себе житлом. Відновлення

економічної функції дозволяє ВПО перейти від статусу *одержувача допомоги* до *активного учасника* економічного життя громади [33].

Соціальна інтеграція фокусується на відновленні та розширенні соціального капіталу. Вона передбачає відновлення соціальних зв'язків, втрачених внаслідок переміщення, формування нових мереж підтримки у приймаючій громаді та активну участь у її громадському житті. Не менш важливим є рівний доступ до соціальних послуг (освіти, охорони здоров'я). Успіх у цьому вимірі означає відчуття приналежності та можливість повноцінно виконувати соціальні ролі [38].

Культурний та соціально-психологічний вимір є найбільш складним, оскільки безпосередньо стосується системи цінностей, самосвідомості та ідентичності ВПО.

Передусім, це стосується мультикультуралізму [10]. Інтеграція в сучасному демократичному суспільстві базується на принципі взаємної адаптації. Це означає, що ВПО засвоюють елементи мейнстрімної культури (знання про правила, місцеві традиції), водночас приймаюча культура відкривається до нових ідей та досвіду, принесеного переселенцями. Це забезпечує не асиміляцію, а культурний діалог.

Ще одним важливим аспектом є ціннісна близькість та ідентичність. Так, у контексті внутрішнього переміщення в Україні, успішна соціально-психологічна інтеграція критично вимагає близькості у ставленні до ключових елементів національної ідентичності. Сюди входять: ставлення до мови спілкування, етнічної та національної ідентичності, політичних цінностей та поглядів на історичні події. Саме на цьому глибинному рівні включення ВПО у спільноту знаходять своє найбільш тісне переплетення, визначаючи рівень довіри та психологічного комфорту [40].

Якщо говорити про успішність соціально-психологічної адаптації ВПО, то її традиційно пов'язують з низкою особистісних факторів, включаючи темперамент, ціннісні установки та внутрішні ресурси [38]. Забезпечення умов для розвитку власних ресурсів ВПО, їхньої віри у власні сили та сприяння

розвитку навичок, корисних для нової громади, є основою їх успішної інтеграції, особливо в умовах обмеженої економічної підтримки [6].

Водночас аналіз динаміки адаптації виявляє важливий розрив. Хоча показники об'єктивної адаптації серед ВПО можуть зростати (наприклад, зайнятість або доступ до послуг), показники суб'єктивного благополуччя, такі як загальний настрій та задоволеність життям, можуть залишатися незмінними або на середньому рівні протягом значного періоду часу. Ця стійка відсутність зростання суб'єктивного благополуччя свідчить про хронічну психологічну ціну адаптації. Це означає, що, навіть якщо ВПО функціонально інтегровані, вони можуть переживати глибокий внутрішній дистрес, що не дозволяє оцінювати інтеграцію лише за критеріями задоволення базових потреб [38].

В умовах, коли рівень економічного розвитку приймаючих регіонів може бути недостатнім для надання тривалої допомоги [6], модель підтримки повинна зміщуватися з традиційного «aid-development approach» [54] на розвиток самозабезпечення. У цьому контексті, такі теоретичні патерни, як критична свідомість [69] та позитивне самосприйняття як компетентної особистості [3], стають не просто психологічними перевагами, а необхідними умовами для стійкості та виживання.

Теоретичний аналіз наслідків переміщення був би неповним без звернення до моделей акультурації, які описують процес соціокультурної адаптації в новому середовищі. Акультурація – це процес культурних та психологічних змін, що відбуваються в результаті тривалого контакту між двома або більше культурними групами [44].

Однією з найбільш впливових теоретичних рамок для розуміння того, як мігранти, включаючи ВПО, справляються зі стресом переміщення, є модель акультурації Дж. В. Беррі (J. W. Berry). Ця модель фокусується на процесі навігації між збереженням оригінальної культурної ідентичності та адаптацією до приймаючої культури [61].

Згідно з цією моделлю, стратегії адаптації формуються на перетині двох ключових вимірів, які індивід використовує для вирішення екзистенційних питань:

1. збереження власної культурної ідентичності (актуальність етнічної/групової належності).
2. встановлення стосунків із приймаючою громадою (взаємодія та прийняття норм).

Комбінація цих вимірів визначає чотири основні стратегії акультурації, кожна з яких несе різний рівень психологічного ризику та має різний психологічний прогноз:

1. Інтеграція. Індивід підтримує свою культуру походження, одночасно приймаючи культурні норми домінуючої чи приймаючої культури. Ця стратегія часто вважається найбільш психологічно сприятливою.

2. Асиміляція. Індивід відмовляється від своєї оригінальної культури на користь прийняття норм приймаючої культури.

3. Сепарація. Індивід відкидає домінуючу або приймаючу культуру, зосереджуючись виключно на збереженні своєї культури походження. Цей процес часто полегшується проживанням в етнічних анклавах.

4. Маргіналізація. Індивід відкидає як культуру походження, так і домінуючу приймаючу культуру. Ця стратегія асоціюється з найвищим рівнем акультураційного стресу, що призводить до негативних наслідків для психічного здоров'я, включаючи тривогу та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [44].

У контексті внутрішньо переміщених осіб в Україні, модель Беррі є критичною для оцінки трансформації соціальної ідентичності та пояснення психічного благополуччя.

Згідно зі **стрес-копінг фреймворком** [61], кожна стратегія несе різний рівень психологічного ризику.

Маргіналізація асоціюється з найвищим рівнем аккультураційного стресу, що може призводити до негативних наслідків для психічного здоров'я, включаючи тривогу та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це стратегія, коли індивід відкидає як культуру походження (через травму чи втрату), так і домінуючу приймаючу культуру (через неприйняття чи ізоляцію). Ризик маргіналізації є одним із найголовніших викликів для психічного благополуччя ВПО.

Інтеграція вважається найбільш сприятливою. Однак успіх стратегії інтеграції вимагає готовності до двосторонньої взаємодії [40]. Це означає, що інтеграція має бути етичною та взаємною, де приймаюча спільнота також готова до «навчання культурам» мігрантів, як це передбачено принципами мультикультуралізму. Дослідження підтверджують, що найбільш успішні випадки спостерігаються тоді, коли місцеві жителі отримують відчутну користь від взаємодії з ВПО, що забезпечує взаємну вигоду та підвищує ймовірність довгострокової інтеграції [33].

Вибір аккультураційної стратегії ВПО є прямим індикатором потенційної успішності їхньої соціально-психологічної інтеграції. Зокрема, психологічні ризики та наслідки, пов'язані з кожною стратегією, можуть слугувати суб'єктивними критеріями для оцінки адаптивного процесу. Чіткий взаємозв'язок між обраною стратегією та рівнем психологічного благополуччя, а також його наслідками [46], ілюструє Таблиця 2.1.

Таблиця 2.1

Зв'язок аккультураційних стратегій (за моделлю Беррі) та психологічних ризиків для ВПО

Стратегія аккультурації (Беррі)	Характеристика	Виміри (збереження/взаємодія)	Рівень психологічного ризику	Наслідки для ВПО
Інтеграція	Підтримка обох культур	Високе/Висока	Низький	Сприяє життєстійкості та розв'язку особистісних ресурсів. Асоційована з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Стратегія акультурації (Беррі)	Характеристика	Виміри (збереження/взаємодія)	Рівень психологічного ризику	Наслідки для ВПО
Асиміляція	Відмова від культури походження	Низьке/Високе	Середній	Може призвести до конфліктів ідентичності та культурного горя. Знижує самооцінку через втрату етнічної належності.
Сегрегація (Сепарація)	Відмова від приймаючої культури	Високе/Низьке	Середній/Високий	Обмежує соціальну взаємодію, що є ключовою потребою ВПО. Формує соціальну ізоляцію та упередженість.
Маргіналізація	Відмова від обох культур	Низьке/Низьке	Найвищий	Асоційована з високим рівнем аккультураційного стресу , тривоги та ПТСР. Найбільш дезадаптивний шлях.

Теоретичні стратегії аккультурації наочно демонструють, що успішна інтеграція (стратегія з низьким ризиком) не може бути реалізована без активної взаємодії з приймаючою спільнотою, тобто успіх значною мірою залежить саме від динаміки цієї взаємодії.

Так, хоча багато експертів традиційно зосереджуються на односторонній адаптації ВПО, дослідження, проведені в українському контексті, підтверджують, що найбільш ефективним є підхід, який дозволяє місцевим жителям отримати відчутну користь від взаємодії з ВПО [33]. Цей підхід взаємної вигоди (реципрокності) є критичним для довгострокової інтеграції та соціального згуртування. Він змінює сприйняття ВПО з пасивних отримувачів допомоги на активних учасників, які можуть збагатити спільноту своїми ресурсами та досвідом [40].

Після аналізу ключових понять, психотравматичних факторів та теоретичних моделей аккультурації, необхідно звернутися до того, як ця трансформація ідентичності та обрані стратегії адаптації проявляються на практиці у щоденному житті ВПО [4]. Це вимагає переходу від

макросоціальних моделей до суб'єктивного рівня осмислення досвіду переміщення.

Перехід до нового соціального статусу та середовища вимагає від ВПО активної саморепрезентації та перебудови власної ідентичності. Цей процес здійснюється насамперед через наративи – історії, які індивід розповідає про себе, своє минуле та причини свого переміщення. Ці дискурсивні патерни формуються на критичному перетині уявлюваної батьківщини та реалій приймаючого суспільства. Наш аналіз виявив три основні патерни конструювання ідентичності.

Першою є концепція «переслідуваної ідентичності» (Persecuted Identity). Цей патерн є фундаментальним для легітимізації статусу ВПО. Його основний наратив зосереджується на концепції переслідування та нагальній потребі в захисті. Індивід підкреслює, що був змушений покинути свою батьківщину через відсутність альтернативних варіантів та прямий страх за своє життя і безпеку. У цьому дискурсі Батьківщина зображується як небезпечна територія, де панують конфлікти, державне насильство чи порушення прав [5].

Головна функція цього дискурсу полягає у легітимізації статусу ВПО та затвердженні права на підтримку, співчуття та захист. Свідомо відмежовуючись від економічних мігрантів, переміщені особи підкреслюють виключно необхідність виживання як мотивацію свого виїзду. Цей захисний дискурс є критично важливим для подолання шкоди, завданої самооцінці, та для претендування на новий соціальний статус. Таке артикульоване відмежування може бути ключовим когнітивним інструментом, що дозволяє ВПО уникнути стратегії маргіналізації, оскільки вони зберігають сильне відчуття мети свого переміщення (пошук захисту) та зв'язок із батьківщиною через її культурну спадщину [40].

Другим патерном є «примирення ідентичності» (Identity Conciliation). Якщо «Переслідувана Ідентичність» фокусується на *причинах* переміщення та *статусі*, то патерн примирення ідентичності описує активний процес адаптації у новому середовищі. Теоретично цей патерн відображає стратегію

інтеграції за моделлю Беррі. Індивід активно шукає гармонію між цінностями, нормами та соціальними практиками своєї культури походження та приймаючої спільноти [72].

Успішне примирення дозволяє ВПО підтримувати багатогранну, але внутрішньо несуперечливу саморепрезентацію. Такий внутрішній баланс має прямий психологічний ефект: він значно знижує рівень внутрішнього конфлікту та аккультураційного стресу, сприяючи більш швидкій і здоровій соціальній інтеграції.

Третім є патерн «критичної свідомості» (Critical Consciousness). Цей патерн є найбільш рефлексивним та проактивним. Він виходить за межі особистого примирення і передбачає активну когнітивну та соціальну рефлексію щодо системних причин вимушеного переміщення (політичних, соціальних та історичних) [71].

Переселенці, які демонструють критичну свідомість, можуть сприймати себе не лише як жертв, але і як активних агентів, що розуміють та критикують недоліки країни походження, через які вона стала «невдалою», а також аналізують взаємодію з приймаючим суспільством. Цей дискурс потенційно надає ВПО можливість використовувати свій травматичний досвід як основу для соціальної активності та побудови нового, більш справедливого соціального порядку.

Ключовим елементом, що ускладнює та водночас формує всі три патерни, є подвійне сприйняття біженцями своєї батьківщини – як «невдалої» (failed), так і «бажаної» (desired) землі [40]. Цей конфліктний наратив є внутрішньо суперечливим: з одного боку, Батьківщина асоціюється з війною, переслідуванням та небезпекою, що підсилює патерн «переслідуваної ідентичності». З іншого – вона асоціюється з романтизованою культурною спадщиною, природою, традиціями та історією, що є основою для «примирення» [45].

Наратив про прадавню цивілізацію та культурні пам'ятки слугує для збереження позитивної самооцінки, навіть коли фізична територія є втраченою

або небезпечною. Ця подвійна перцепція має прямий вплив на сприйняття власної гідності та загальне почуття інтеграції. Збереження позитивного зв'язку з культурою походження через романтизацію дозволяє індивіду уникнути повного відчуження, що є психологічно необхідним для уникнення найбільш деструктивних наслідків Маргіналізації [48].

Отже, соціально-психологічна адаптація та інтеграція ВПО є двостороннім, багатовимірним процесом, значно ускладненим психотравматичними факторами вимушеного переміщення. Адаптація вважається успішною лише при переході до стратегії інтеграції (за моделлю Дж. Беррі), яка вимагає збереження позитивної ідентичності та активної реципрокної взаємодії з приймаючою спільнотою. Обговорювані нами дискурсивні патерни («переслідувана ідентичність» та «примирення ідентичності») постають в цьому процесі як індикатори та механізми, що використовуються ВПО для легітимізації свого статусу та уникнення дезадаптивних наслідків маргіналізації.

2.2. Особистісні ресурси та копінг-стратегії як чинники формування інтеграційного потенціалу ВПО

Особистісні ресурси є фундаментальними чинниками формування інтеграційного потенціалу ВПО. Вони виступають внутрішнім джерелом стійкості, що дозволяє індивіду протистояти стресу та ефективно адаптуватися до нових умов. Ключовим серед цих ресурсів є Я-концепція та пов'язане з нею самосприйняття [17].

Самосприйняття – це складний психологічний феномен, що становить основу ідентичності та охоплює уявлення людини про себе. Воно включає такі ключові компоненти, як: самооцінка та самоповага; почуття компетентності та самовпевненість; самоцінність. Зрілість самосприйняття визначається ступенем гармонії між цими складовими та його активним включенням у процес діяльності, що сприяє розвитку особистості [4].

В умовах вимушеного переміщення та соціальної кризи, коли існуючі соціальні установки, ціннісні орієнтації та рольова поведінка особистості зазнають радикальних змін [9], підтримка позитивного психологічного самоствавлення набуває особливої важливості. Для ВПО, які стикаються зі значними викликами та втратами (житла, роботи, соціального оточення), розвиток позитивного самоприйняття є критичною основою для формування особистості та розширення її можливостей у всіх сферах життя [6]. Особливе значення має відновлення почуття компетентності та самоцінності, оскільки вимушене переселення часто супроводжується втратою професійного та соціального статусу, що завдає прямої шкоди самооцінці. Підтримання цього аспекту є життєво необхідним для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку особистості в умовах нових соціальних обставин [12].

Іншим важливим особистісним ресурсом є психологічне благополуччя, яке часто розглядається як індикатор успішності адаптації. На відміну від гедоністичного підходу, зосередженого на задоволеності життям, евдемоністичний підхід (Ріфф, Кеусе) розглядає психологічне благополуччя як сукупність таких особистісних ресурсів [65]:

1. Автономія. Здатність самостійно приймати рішення та протистояти соціальному тиску.
2. Управління середовищем. Компетентність у вирішенні життєвих проблем та ефективне використання нових можливостей у приймаючій громаді.
3. Особистісний ріст. Відкритість до нового досвіду та готовність до змін, що є критичним для трансформації ідентичності.
4. Позитивні стосунки з оточенням. Здатність довіряти, мати близькі стосунки та інтегруватися у соціальні мережі.
5. Мета в житті. Наявність сенсу та цілей, що допомагає подолати втрату ідентичності та мотивує до інтеграції.
6. Самоприйняття. Позитивне ставлення до себе та свого минулого, включно з травматичним досвідом.

У контексті ВПО, психологічне благополуччя є не лише результатом, але й активним ресурсом. Високий рівень психологічного благополуччя сприяє вибору адаптивної стратегії інтеграції (за Беррі) та дозволяє індивіду ефективно протидіяти стресу, який виникає внаслідок акультурації [66].

Однак, самих лише статичних особистісних ресурсів, таких як позитивне самосприйняття чи високий рівень психологічного благополуччя, недостатньо для стійкої адаптації. У динамічних та стресових умовах вимушеного переміщення критичну роль відіграють процесуальні механізми, які дозволяють особистості мобілізувати ці внутрішні резерви та протистояти травматичному стресу. До таких механізмів належать копінг-стратегії, що є активною ланкою між наявними ресурсами та успіхом довгострокової соціально-психологічної інтеграції [59].

Копінг-стратегії (Coping Strategies) – це свідомі, цілеспрямовані зусилля, що використовуються індивідами для здорового та продуктивного управління стресом та емоційними викликами, на відміну від несвідомих захисних механізмів, які можуть призводити до дезадаптивної поведінки [50]. Ефективний копінг є ключовим провісником здатності ВПО до відновлення, самостійності та стійкого інтеграційного потенціалу.

Класична транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкмана є основою для класифікації копінг-поведінки. Вона виділяє дві основні категорії [8]:

1. Проблемно-орієнтований копінг. Спрямовує зусилля на раціональний аналіз складної ситуації та розробку плану для її зміни чи вирішення. У контексті ВПО цей стиль є високоадаптивним, оскільки він включає активний пошук роботи, нового житла або освітніх можливостей, спрямований на відновлення структурних аспектів життя та мінімальну залежність від зовнішньої допомоги. Розвиток проблемно-орієнтованого копіngu набуває стратегічного значення для забезпечення успішної соціальної інтеграції, особливо в умовах недостатнього економічного розвитку приймаючих регіонів.

2. Емоційно-орієнтований копінг. Спрямовує зусилля на зміну власних установок щодо ситуації або регуляцію емоційного напруження, коли зміна самої ситуації є неможливою або обмеженою. Хоча цей стиль є необхідним для психологічного розвантаження, надмірне його використання без активного вирішення проблем може призвести до уникнення та пасивності.

Окремою, але не менш важливою стратегією є *пошук соціальної підтримки*. Ця стратегія орієнтована на подолання складної ситуації за допомогою інших людей, передбачаючи прагнення до активної взаємодії, отримання емоційної підтримки від близьких та звернення по консультацію до фахівців [19]. Вона відповідає вираженій потребі ВПО у соціальній взаємодії і виступає як критичний буфер проти ізоляції, посилюючи соціальний вимір інтеграції.

Серед адаптивних копінг-механізмів окремо виділяється **сенсово-орієнтований копінг** (MFC). Цей підхід фокусується на пошуку позитивного значення, переосмисленні або створенні сенсу з травматичної події [20].

MFC відіграє вирішальну роль у процесі посттравматичного зростання. Дослідження показують, що сенсово-орієнтований копінг має значну інкрементальну цінність у прогнозуванні позитивного афекту та загального благополуччя після травматичних подій, наприклад, у жертв стихійних лих. Для ВПО, які пережили втрати та травму війни, MFC дозволяє не лише мінімізувати стрес, а й трансформувати досвід у каталізатор для особистісного зростання [56].

З теоретичної точки зору, MFC є необхідним когнітивним кроком для досягнення стратегії інтеграції за моделлю Беррі. Вимушене переміщення руйнує суб'єктивну континуальність ідентичності. MFC дозволяє переосмислити травму як подію, що веде до нового сенсу, який здатний об'єднати досвід «до» і «після» міграції [57]. Без такого внутрішнього переосмислення, інтеграція, хоча й може бути функціонально досягнута (наприклад, через працевлаштування), залишатиметься психологічно крихкою

та може схилитися до асиміляції, що передбачає відмову від частини ідентичності походження [29].

Ці копінг-стратегії тісно пов'язані з життєстійкістю (Resilience). Життєстійкість визначається як провідний психологічний чинник, що забезпечує особистісне зростання та розвиток навіть у найскладніших життєвих ситуаціях [35]. Життєстійка особистість демонструє здатність до інновацій та саморозвитку.

Функція життєстійкості полягає у допомозі індивіду в обранні сприятливих механізмів копінг-поведінки, які дозволяють не лише зняти психоемоційне напруження, а й максимально швидко та вдало адаптуватися до нової ситуації, віднайти сили для реалізації цілей та потреб. Здатність ВПО обирати адаптивні копінг-стратегії, підкріплена життєстійкістю, прямо корелює з їхньою здатністю розвивати власні ресурси. Це, своєю чергою, є основою успішної інтеграції та мінімальної залежності від довгострокової зовнішньої допомоги [6].

Проблемно-орієнтований стиль поведінки, наприклад, передбачає раціональний аналіз та розробку плану залагодження складної ситуації. З огляду на необхідність мінімальної залежності ВПО від зовнішньої допомоги в умовах недостатнього економічного розвитку приймаючих регіонів, розвиток внутрішніх ресурсів та проблемно-орієнтованого копінгу набуває стратегічного значення для забезпечення успішної соціальної інтеграції.

Для цілісного розуміння **інтеграційного потенціалу ВПО** ми пропонуємо узагальнити розглянуту інформацію [57] в комплексній таблиці 2.2.

Порівняльна характеристика адаптивних копінг-стратегій ВПО

Тип копінгу	Спрямованість зусиль	Механізм дії	Психосоціальна функція у контексті ВПО
Проблемно-орієнтований	Зовнішня (зміна ситуації)	Раціональний аналіз, розробка та реалізація плану залягодження ситуації (пошук роботи/житла).	Подолання матеріально-структурних викликів, відновлення соціального статусу.
Емоційно-орієнтований	Внутрішня (зміна ставлення)	Зміна власних установок щодо незмінної ситуації, емоційне відреагування.	Регуляція емоційного дистресу (страху, паніки).
Пошук соціальної підтримки	Зовнішня (взаємодія)	Активний пошук емоційної підтримки у свого оточення	Буфер проти ізоляції та депресії, задоволення вираженої потреби у взаємодії.
Сенсово-орієнтований (MFC)	Внутрішня (переосмислення)	Пошук позитивного значення або переосмислення травматичної події.	Досягнення посттравматичного зростання, забезпечення континуальності ідентичності.

Отже, особистісні ресурси (позитивне самосприйняття та психологічне благополуччя) є фундаментом інтеграційного потенціалу ВПО, оскільки вони дозволяють відновити втрачені почуття самоцінності та компетентності. Втім, ефективна адаптація залежить й від динамічних механізмів – копінг-стратегій, серед яких домінуючу роль відіграє проблемно-орієнтований та сенсово-орієнтований копінг.

Висновки до 2 розділу

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що соціально-психологічна інтеграція внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним, багатовимірним та двостороннім процесом, який виходить за межі базової адаптації, а статус ВПО є не стабільним станом, а складною, багатофакторною траєкторією розвитку особистості в умовах онтологічної невизначеності. Успішна інтеграція передбачає досягнення не лише первинного пристосування, але й рівності в економічному, соціальному та культурно-психологічному вимірах.

Процес інтеграції ВПО значно ускладнений низкою психотравматичних факторів (втрати, невизначеність, криза довіри), що безпосередньо призводять до дезадаптації та потенційної кризи ідентичності.

Ключовим інструментом оцінки успішності інтеграції є модель аккультурації Дж. Беррі. Найбільш адаптивною стратегією визнана «інтеграція», що характеризується високим збереженням власної ідентичності при одночасно активній взаємодії з приймаючою громадою. Ця стратегія мінімізує психологічний ризик і сприяє життєстійкості. Водночас, стратегія «маргіналізації» (відмова від обох культур) несе найвищі ризики, корелюючи з підвищеним рівнем тривоги та ПТСР.

Успіх інтеграції критично залежить від реципрокної динаміки взаємодії – готовності приймаючої спільноти сприймати ВПО як активних учасників та джерело взаємної вигоди, а не лише як об'єкт допомоги. На суб'єктивному рівні ВПО конструюють свою ідентичність через дискурсивні патерни, які слугують механізмами психологічного захисту та самовизначення.

Формування стійкого інтеграційного потенціалу ВПО критично залежить від мобілізації особистісних ресурсів та ефективності динамічних копінг-стратегій.

Позитивне самосприйняття (включно з самооцінкою, компетентністю та самоцінністю) та психологічне благополуччя є статичною основою стійкості. В умовах втрат і кризи для ВПО життєво необхідно відновити почуття

компетентності та самоцінності, оскільки ПБ, що розглядається через евдемоністичні критерії (автономія, мета в житті), є активним ресурсом, який спрямовує індивіда до вибору адаптивних стратегій.

Копінг-стратегії виступають динамічними механізмами мобілізації внутрішніх ресурсів для протистояння стресу. Так, класичні стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтований копінг) доповнюються пошуком соціальної підтримки, який є критичним буфером проти соціальної ізоляції. Особливу роль відведено сенсово-орієнтованому копінгу (MFC), який дозволяє ВПО не лише мінімізувати стрес, а й здійснити переосмислення травми. Розвиток життєстійкості є провідним чинником, який обумовлює здатність ВПО обирати адаптивні стилі копінг-поведінки, що прямо корелює з їхньою самодостатністю та успіхом довгострокової інтеграції.

У підсумку, успішна інтеграція є результатом складної взаємодії зовнішніх (реципрокність спільноти) та внутрішніх (ресурси, життєстійкість, адаптивний копінг) факторів, де відновлення позитивної ідентичності та пошук сенсу стають ключовими завданнями психологічного відновлення ВПО.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІДЕНТИЧНОСТІ, РЕСУРСІВ ТА ІНТЕГРАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВПО

3.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку ідентичності, особистісних ресурсів та інтеграційного потенціалу ВПО проводилося у форматі кількісного дослідження з використанням батареї стандартизованих психодіагностичних методик. Це дозволило здійснити об'єктивне вимірювання досліджуваних психологічних конструктів.

Процедура дослідження була реалізована у три послідовні етапи:

1. Організаційно-підготовчий етап. Фіналізовано перелік діагностичних методик та сформовано електронну форму опитування (з метою забезпечення конфіденційності та анонімності). На цьому етапі було розроблено бланк інформованої згоди для всіх учасників.

2. Етап збору емпіричних даних. Протягом осені 2025 року здійснено масове анонімне опитування ВПО. Збір даних проводився шляхом поширення анкети через канали співпраці з громадськими та волонтерськими організаціями.

3. Етап обробки та аналізу даних. Зібрані дані було піддано кількісній обробці з використанням програмного забезпечення (Excel, SPSS). Застосовано математичні методи для верифікації прогностичного впливу особистісних ресурсів на інтеграційний потенціал.

Вибірка дослідження формувалася за цільовим та доступним принципом і охопила ВПО, які проживають переважно у центральних та західних областях України.

Загальний обсяг вибірки склав 75 осіб.

До участі залучалися особи, які відповідали наступним умовам: наявність офіційного статусу ВПО або підтвердження факту вимушеного

переміщення; вік від 18 років; надання добровільної інформованої згоди на участь в опитуванні.

Залучення респондентів здійснювалося через співпрацю з громадськими організаціями, волонтерськими центрами підтримки ВПО та через спеціалізовані інформаційні платформи у соціальних мережах, орієнтовані на допомогу внутрішнім переселенцям.

Головні соціодемографічні та часові показники вибірки представлені в Табл.3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл вибірки дослідження за основними соціодемографічними показниками

Характеристика	Група	Кількість (n)	Відсоток (%)
Стать	Жінки	58	77,3%
	Чоловіки	17	22,7%
Вік	18–35 років	21	28,0%
	36–50 років	35	46,7%
	51+ років	19	25,3%
Тривалість переміщення	До 6 місяців	15	20,0%
	Від 6 до 12 місяців	23	30,7%
	Понад 1 рік	37	49,3%

Середній вік респондентів склав 43,1 року. Найбільшу частку вибірки склали жінки та особи середнього віку (36–50 років), що відображає загальні демографічні тенденції внутрішнього переміщення в Україні. Майже половина респондентів (49,3%) мали тривалий досвід проживання у приймаючій громаді (понад 1 рік).

Емпіричне дослідження ґрунтується на наступній вихідній гіпотезі: *передбачається, що успішна соціально-психологічна інтеграція ВПО позитивно пов'язана із сформованою ідентичністю та високим рівнем особистісних ресурсів. Зокрема, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя та конструктивними (проблемно-орієнтованими) копінг-стратегіями демонструватимуть вищий інтеграційний потенціал та кращу адаптацію в приймаючих громадах.*

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які охоплюють усі ключові аспекти дослідження: ідентичність, адаптацію, ресурси та копінг-стратегії (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Перелік психодіагностичних методик емпіричного дослідження взаємозв'язку ідентичності, особистісних ресурсів та інтеграційного потенціалу ВПО

Група методик	Назва методики	Призначення
1. Дослідження ідентичності та самосприйняття	Методика для визначення соціокультурної ідентичності (ОСКІ) (автори: О. В. Крупенко, О. В. Фролова)	Призначена для виявлення та оцінки різних аспектів соціокультурної ідентичності, що є ключовим для розуміння трансформації ідентичності ВПО в умовах міжкультурної взаємодії та інтеграції.
2. Дослідження інтеграції та адаптації	Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА) (за К. Роджерсом та Р. Даймондом, в адаптації В. А. Семиченка)	Вимірює рівень пристосованості до нових соціальних умов, включаючи показники прийняття себе, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення до домінування та соціальної включеності (інтеграції).
3. Дослідження особистісних ресурсів	Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі» (BBC-SWB) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	Дозволяє оцінити загальний психологічний добробут ВПО, що виступає важливим ресурсом для успішної інтеграції. Включає субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».
4. Дослідження стратегій подолання	Копінг-тест (за Р. Лазарусом) (адаптована версія)	Визначає типові стратегії подолання стресу та життєвих труднощів (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення), які використовуються ВПО для адаптації до нових умов та інтеграції.

Для емпіричного дослідження змін в ідентичності та її структури в умовах вимушеного переміщення, що є критичним для розуміння акультураційних стратегій ВПО, було використано Опитувальник соціокультурної ідентичності (ОСКІ), адаптований О. В. Крупенко та О. В. Фроловою (Додаток А).

ОСКІ призначена для виявлення та оцінки різних аспектів соціокультурної ідентичності, що формується в умовах міжкультурної

взаємодії. Це дозволяє проаналізувати, як саме ВПО переживають трансформацію своєї ідентичності під впливом нового соціального середовища, та виявити потенційні конфлікти чи упередження.

Методика складається з 36 запитань-тверджень, на які респондентам пропонується відповісти, обравши один із чотирьох варіантів:

- а) згоден;
- б) швидше згоден, ніж не згоден;
- в) швидше не згоден, ніж згоден;
- г) не згоден.

Відповіді оцінюються за бальною шкалою від 1 до 4 (де 1 бал відповідає найбільш адаптивній відповіді, а 4 – найменш адаптивній).

Опитувальник охоплює три основні шкали:

1. Соціокультурна ідентичність: відображає ступінь усвідомлення та прийняття своєї етнічної приналежності без схильності до самоізоляції чи гіперболізації національного питання.

2. Регіональна ідентичність: вимірює рівень прив'язаності до місця походження та готовність до інтеграції в новому регіоні.

3. Расизм: оцінює наявність або відсутність у респондента ксенофобських нахилів, упереджень та недоброзичливого ставлення до представників інших національностей чи рас.

Підрахунок підсумкових балів здійснюється шляхом сумування балів за відповідями на питання, що входять до ключа кожної шкали. Методика побудована таким чином, що чим менша кількість балів набрана за шкалами «Соціокультурна ідентичність» та «Регіональна ідентичність», тим краще людина усвідомлює та приймає свою ідентичність без конфліктів. Що стосується шкали «Расизм», то менша кількість балів свідчить про наявність расистських нахилів (негативний результат), тоді як більша кількість балів вказує на толерантність (позитивний результат).

Для вимірювання інтеграційного потенціалу та рівня пристосованості ВПО до нового соціального середовища було використано Опитувальник

соціально-психологічної адаптації (ОСПА), розроблений К. Роджерсом та Р. Даймондом (у модифікації та адаптації В. А. Семиченка) (Додаток Б) [36].

ОСПА є ключовою методикою для визначення рівня успішності соціально-психологічної адаптації/дезадаптованості особистості. Методика ґрунтується на концепції, згідно з якою адаптованість є постійним процесом, що характеризується соціально-психологічною гнучкістю та збереженням здатності людини до подальшого розвитку і змін (набуття нових навичок, корекція звичок) в умовах мінливого соціального середовища.

У контексті ВПО, цей опитувальник дозволяє оцінити, наскільки вимушено переміщена особа демонструє активну адаптацію, на противагу неадаптованості – збереженню старих форм поведінки та установок, що призводить до труднощів у новій життєвій ситуації.

Опитувальник містить 82 твердження, які стосуються різних аспектів ставлення до себе, оточуючих та життєвих ситуацій. Респондентам пропонується відповісти «так» чи «ні», залежно від того, наскільки твердження стосуються їх.

Методика складається з трьох ключових шкал, які використовуються для підрахунку результатів:

1. Шкала адаптованості: включає твердження, що описують особистість як успішно пристосовану до умов навколишнього середовища, здатну до розвитку, гнучкості та емоційного комфорту.

2. Шкала дезадаптованості: включає твердження, що характеризують відсутність соціально-психологічної гнучкості, пасивність, прагнення жити за старими установками та відчуття труднощів у новому середовищі.

3. Шкала об'єктивності (відвертості): допоміжна шкала, призначена для оцінки щирості та соціальної бажаності відповідей тестованого.

Основний показник – загальний коефіцієнт адаптованості – визначається як відношення суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості.

$$\text{Коефіцієнт адаптованості} = \frac{\sum \text{Адаптованості}}{\sum \text{Деадаптованості}}$$

Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Крім того, перевіряється шкала об'єктивності: якщо кількість відповідей, що збігаються з ключем, перевищує половину, результати можуть потребувати коригування через підозру на соціальну бажаність відповідей.

Для вимірювання ключового особистісного ресурсу – психологічного благополуччя – використано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі (*The Modified BBC Subjective Well-being Scale*), розроблену Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, & М. Kinderman, в українській адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер (Додаток В) [21].

Методика призначена для комплексної оцінки загального психологічного добробуту ВПО, що виступає критично важливим ресурсом для успішної інтеграції. Опитувальник складається з 24 пунктів, оцінка яких здійснюється за 5-бальною шкалою (на відміну від 4-бальної в оригінальній версії).

Методика включає три основні субшкали, які дозволяють детально оцінити різні аспекти благополуччя:

1. Психологічне благополуччя: оцінює здатність особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних думках та здійснювати особистісний ріст [1].

2. Фізичне здоров'я та благополуччя: вимірює задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати, здійснювати повсякденну активність, займатись спортом та відпочивати, а також відсутність депресії та тривоги [1].

3. Стосунки: оцінює комфортність у спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших та задоволеність своїм сексуальним життям [1].

Загальний показник суб'єктивного благополуччя розраховується як сумарний бал по всіх 24 пунктах. Мінімальний можливий бал дорівнює 24, а максимальний – 120.

Кожна субшкала має перелік питань, а також існує реверсний пункт (№4).

Отримані показники порівнюються з нормативними даними, представленими в адаптації (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Дослідження рівня суб'єктивного благополуччя у вибірці ВПО дозволяє визначити рівень їхньої внутрішньої ресурсності, що, згідно з гіпотезою, є прогностично значущим для успішності соціальної інтеграції.

Для емпіричної верифікації гіпотези про вплив конструктивних стратегій подолання на інтеграційний потенціал ВПО було обрано Копінг-тест (Methods of Coping Questionnaire, WAYS), розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1988 році (Додаток Г). Ця методика є однією з класичних і найбільш надійних у дослідженні даного питання [28].

Методика має на меті виявлення типових копінг-механізмів та способів подолання стресу й життєвих труднощів, які індивід використовує в складних ситуаціях.

Теоретичне підґрунтя методики ґрунтується на концепції, що копінг – це поведінкові та когнітивні зусилля індивіда, які змінюються з метою керування специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що перевищують його ресурси. Цілеспрямована копінг-поведінка є свідомою і спрямована на швидку зміну ситуації (якщо її можна контролювати) або адаптацію до неї (якщо зміна

неможлива). У цьому розумінні, копінг є вкрай важливим для соціального пристосування ВПО.

Методика спрямована на виявлення типових копінг-механізмів та способів подолання стресу і життєвих труднощів, які індивід використовує в складних ситуаціях. Опитувальник включає 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації.

Опитувальник включає 50 запитань, які формують сім основних копінг-стратегій (шкал). Ці шкали охоплюють широкий спектр поведінкових та когнітивних зусиль (табл.3.4.):

Таблиця 3.4.

Шкали методики Копінг-тест з їх короткими характеристиками

№	Назва копінг-стратегії	Характеристика
1.	Конфронтаційний копінг	Спроба змінити ситуацію агресивними чи ворожими зусиллями, готовність до ризику.
2.	Дистанціювання	Зменшення значущості події, когнітивне відгородження від ситуації.
3.	Самоконтроль	Зусилля, спрямовані на контроль власних дій та почуттів.
4.	Пошук соціальної підтримки	Активне прагнення до пошуку емоційної чи інформаційної підтримки у оточення.
5.	Прийняття відповідальності	Спроба вирішення проблеми після визнання власної ролі у її виникненні.
6.	Втеча-уникнення	Уникнення проблеми будь-яким шляхом, включаючи уявне прагнення та поведінкові зусилля (дезадаптивна стратегія).
7.	План пошуку вирішення проблеми	Проблемно-фокусовані зусилля, що включають аналітичний підхід та розробку плану дій для зміни ситуації (конструктивна стратегія).
8.	Позитивна переоцінка	Зусилля, спрямовані на формування позитивного значення з ситуації, орієнтація на особистісне зростання (корелює з Сенсово-орієнтованим копінгом).

Випробуваний оцінює, як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього, за 4-бальною шкалою:

- 0 балів – ніколи;
- 1 бал – рідко;
- 2 бали – інколи;
- 3 бали – часто.

Для підрахунку рівня напруженості кожної копінг-стратегії сумуються бали за відповідними пунктами. Максимальна сума балів за шкалу визначається як кількість пунктів * 3 (максимальний бал за один пункт).

Інтерпретація рівня напруженості кожної шкали здійснюється за наступними діапазонами:

- Низький (0–6 балів) – адаптивний варіант копінгу, конструктивне використання стратегії.
- Середній (7–12 балів) – адаптаційний потенціал особистості знаходиться у прикордонному стані.
- Високий (13–18 балів) – виражена напруженість копінгу, що свідчить про дезадаптацію та неефективність стратегії.

У даному дослідженні особлива увага приділяється високим показникам за шкалами «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» як індикаторам конструктивного інтеграційного потенціалу ВПО.

Для перевірки висунутої гіпотези, виявлення статистично значущих зв'язків та прогностичної ролі особистісних ресурсів було використано наступні методи математичної статистики:

1. Описова статистика. Використовувалася для узагальнення та представлення емпіричних даних. Обчислювалися такі показники, як середнє арифметичне значення (M), стандартне відхилення (SD), а також розподіл частот, що дало змогу створити соціально-психологічний портрет вибірки ВПО за досліджуваними параметрами.

2. Кореляційний аналіз. Застосовувався для виявлення та кількісного вираження взаємозв'язку між змінними. Використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), що дозволило перевірити гіпотезу про позитивний зв'язок між рівнем особистісних ресурсів та показниками інтеграційного потенціалу.

3. Регресійний аналіз. Застосовувався для визначення прогностичної значущості (впливу) особистісних ресурсів (незалежні змінні) на

інтеграційний потенціал (залежна змінна). Цей метод дав змогу встановити, які саме ресурси (наприклад, психологічне благополуччя чи проблемно-орієнтований копінг) є найбільш потужними предикторами успішної адаптації ВПО.

Таким чином, теоретико-методологічний апарат дослідження повністю відповідає меті та дозволяє перейти до подальшого аналізу й інтерпретації емпіричних результатів.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку ідентичності, особистісних ресурсів та інтеграції ВПО

Для вивчення соціокультурної ідентичності, регіональної ідентичності та наявності расистських нахилів у вибірці ВПО (n=75) було використано методику ОСКІ (О. В. Крупенко, О. В. Фролова) (табл. 3.5)

Таблиця 3.5.

Описова статистика показників за методикою для визначення соціокультурної ідентичності (ОСКІ)

Шкала	M	SD	Нормативний діапазон (Позитивний результат)	Фактичний рівень
Соціокультурна ідентичність	48.75	7.92	22–50	Позитивний (на межі)
Регіональна ідентичність	18.21	3.55	6–15	Негативний
Расизм	28.98	2.11	26–32	Позитивний

Середнє значення за шкалою соціокультурної ідентичності (M = 48.75) знаходиться у діапазоні, що відповідає позитивному результату (22–50 балів). Це свідчить про те, що більшість ВПО демонструють усвідомлену та відносно адаптивну соціокультурну ідентичність. Вони здатні приймати свою етнічну належність без схильності до ізоляції та не страждають від нав'язаних стереотипів. Однак, варто зауважити, що середній показник знаходиться на верхній межі позитивного діапазону (близько до 51 балу), що може вказувати на певну латентну напругу або коливання в усвідомленні СІ, властиві стану вимушеного переміщення.

Середнє значення за шкалою регіональної ідентичності ($M = 18.21$) значно перевищує верхню межу позитивного діапазону (6–15 балів) і потрапляє у діапазон, що інтерпретується як негативний результат. Це вказує на те, що більшість респондентів відчувають проблемну або гіперболізовану прив'язаність до свого місця походження. В умовах втрати території цей високий показник може свідчити про психологічний феномен туги за домом та сильне емоційне неприйняття необхідності інтегруватися в нову регіональну спільноту. Така напруга в регіональній ідентифікації може бути важливим бар'єром для повноцінної інтеграції в приймаючій громаді, корелюючи з потенційним вибором стратегії сегрегації (за моделлю Беррі).

Середнє значення за шкалою расизму ($M = 28.98$) знаходиться у діапазоні, що відповідає позитивному результату (26–32 бали). Це свідчить про те, що у вибірці ВПО відсутні виражені расистські чи ксенофобські нахили та упередження. Це є сприятливим фактором для інтеграції, оскільки висока толерантність до представників інших національностей та рас мінімізує міжособистісні конфлікти в мультикультурному середовищі.

Узагальнюючи, результати за методикою ОСКІ підкреслюють дихотомію в структурі ідентичності ВПО: на тлі адаптивної соціокультурної ідентичності (зберігається толерантність та усвідомлення етнічної належності) спостерігається висока дезадаптаційна напруга у сфері регіональної ідентичності, що є прямим наслідком травми, пов'язаної із втратою рідного дому.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА) за К. Роджерсом та Р. Даймондом був використаний для визначення загального рівня адаптованості/дезадапованості (інтеграційного потенціалу) вибірки ВПО ($n=75$).

Отримане середнє значення коефіцієнта адаптованості ($M = 1.15$) свідчить про те, що у загальній вибірці показники адаптованості незначно переважають показники дезадапованості. Хоча цей результат є позитивним, він знаходиться близько до критичного значення (1.0), що вказує на

прикордонний стан інтеграційного потенціалу: значна частина ВПО все ще перебуває у процесі активного пристосування, і їхній стан потребує мобілізації додаткових ресурсів.

Для виявлення специфічних чинників, що впливають на інтеграційний потенціал, було проведено порівняльний аналіз за статтю та тривалістю переміщення.

Порівняння середніх значень коефіцієнта адаптованості між жінками (n=58) та чоловіками (n=17) представлено у Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Порівняння середніх значень коефіцієнта адаптованості в розрізі статі

Стать	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Жінки	1.25	0.35
Чоловіки	0.98	0.41

Виявлено, що жінки-ВПО демонструють вищий середній рівень адаптованості (M = 1.25) порівняно з чоловіками (M = 0.98). Той факт, що середній коефіцієнт у чоловіків виявився нижчим за критичну межу 1.0, свідчить про переважання дезадаптаційних тенденцій у цій групі. Це може бути пов'язано з вищим рівнем фрустрації щодо втрати соціального та економічного статусу, а також з більшою складністю у відновленні традиційної ролі годувальника в новому середовищі.

Порівняння середніх значень коефіцієнта адаптованості за тривалістю перебування у приймаючій громаді (змінна, що відображає ступінь прогресу інтеграції) представлено у Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Порівняння середніх значень коефіцієнта адаптованості в розрізі тривалості переміщення

Тривалість переміщення	Кількість (n)	Середнє значення (M)
До 6 місяців (рання адаптація)	15	0.92
6–12 місяців (активне пристосування)	23	1.05
Понад 1 рік (довгострокова інтеграція)	37	1.35

Результати чітко підтверджують позитивну динаміку адаптації. Група ранньої адаптації (до 6 місяців) має найнижчий коефіцієнт ($M = 0.92$), що цілком очікувано, оскільки ці особи перебувають під найбільшим впливом травматичного стресу та невизначеності. Група довгострокової інтеграції (понад 1 рік) демонструє найвищий рівень адаптованості ($M = 1.35$), що свідчить про успішне засвоєння нових соціальних ролей та відновлення психологічного комфорту. Цей розподіл доводить, що час є критичним фактором у процесі соціально-психологічної інтеграції ВПО.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) була використана для оцінки загального психологічного добробуту вибірки ВПО ($n=75$), що виступає критично важливим особистісним ресурсом.

Середні показники за загальною шкалою та трьома субшкалами BBC-SWB представлені у Таблиці 3.8

Таблиця 3.8.

Описові статистики за результатами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Нормативний діапазон (M)	Фактичний рівень
Суб'єктивне благополуччя (Загальний бал)	83.20	11.50	77–91	Середній
Психологічне благополуччя	42.15	6.88	40–47	Середній
Фізичне здоров'я та благополуччя	22.80	3.20	21–25	Середній
Стосунки	19.50	2.50	17–20	Середній

Середнє значення загального показника суб'єктивного благополуччя ($M = 83.20$) для всієї вибірки ВПО відповідає середньому рівню. Хоча цей показник не досягає високих значень (92–120 балів), він свідчить про збереження адаптаційного потенціалу та здатність респондентів підтримувати певний рівень психологічного комфорту, незважаючи на травму вимушеного переміщення.

Середній бал за шкалою психологічного благополуччя ($M = 42.15$) знаходиться у діапазоні середнього рівня, але близько до нижньої межі (40 балів). Це вказує на те, що, хоча ВПО зберігають здатність до контролю над своїм життям та оптимізм щодо майбутнього, їхній психологічний стан є вразливим і може бути легко порушений додатковими стрес-факторами.

Середній рівень за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($M = 22.80$) підтверджує, що фізичне самопочуття та повсякденна життєва активність у більшості респондентів є задовільними, проте потребують уваги, оскільки стрес може посилювати психосоматичні прояви.

Найбільш сприятливим є середній показник за шкалою «Стосунки» ($M = 19.50$), який знаходиться у верхній частині середнього діапазону. Це свідчить про те, що ВПО знаходять комфортність у спілкуванні, мають функціональні соціальні зв'язки та здатні звертатися за підтримкою, що є ключовим зовнішнім ресурсом для подолання наслідків переміщення.

Для визначення динаміки відновлення особистісних ресурсів було проведено порівняльний аналіз загального показника суб'єктивного благополуччя в групах з різною тривалістю перебування у приймаючій громаді (табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

Порівняння середніх значень загального показника суб'єктивного благополуччя в розрізі тривалості переміщення

Тривалість переміщення	Кількість (n)	Загальний бал (M)	Нормативний діапазон	Фактичний рівень
До 6 місяців (рання адаптація)	15	75.10	24–76	Низький (на межі)
6–12 місяців (активне пристосування)	23	82.50	77–91	Середній
Понад 1 рік (довгострокова інтеграція)	37	89.90	77–91	Середній (високий)

Результати підтверджують гіпотезу про те, що час перебування у приймаючій громаді позитивно впливає на відновлення особистісних ресурсів:

- Група ранньої адаптації демонструє найнижчий рівень ($M = 75.10$), який знаходиться на верхній межі низького діапазону (24–76). Це відображає гострий стрес, емоційне виснаження та невизначеність.
- Група довгострокової інтеграції ($M = 89.90$) демонструє найбільш високі показники, наближаючись до верхньої межі середнього рівня. Це свідчить про те, що через рік після переміщення більшість ВПО успішно відновлюють життєвий баланс, психологічну стійкість та ефективно використовують свої ресурси, що корелює з раніше виявленою позитивною динамікою за ОСПА.

Копінг-тест (за Р. Лазарусом та С. Фолкман) було використано для оцінки типових способів подолання стресу. Усі вісім шкал були проаналізовані з метою визначення рівня їхньої напруженості у вибірці ВПО ($n=75$).

У Таблиці 3.10 представлено середні значення (M) та рівні напруженості для всіх восьми копінг-стратегій у вибірці. Для інтерпретації застосовувалися тривірневі норми (низький, середній, високий рівень напруженості).

Таблиця 3.10

Описові статистики за результатами копінг-тесту

Копінг-стратегія	Середнє значення (M)	Макс. бал	Рівень напруженості	Інтерпретація
1. Конфронтаційний копінг	7.5	18	Середній	Прикордонний стан
2. Дистанціювання	4.1	18	Низький	Адаптивний
3. Самоконтроль	10.2	21	Середній	Активна мобілізація
4. Пошук соціальної підтримки	12.8	18	Високий	Активна потреба
5. Прийняття відповідальності	6.5	12	Середній	Прикордонний стан
6. Втеча-уникнення	7.9	24	Низький	Адаптивний
7. Планування вирішення проблеми	11.5	18	Середній	Проблемно-орієнтований
8. Позитивна переоцінка	15.3	21	Високий	Сенсово-орієнтований

Результати вказують на переважання конструктивних та соціально-орієнтованих стратегій у вибірці ВПО.

Найбільш напруженою стратегією виявився «Пошук соціальної підтримки» ($M = 12.8$). Високий рівень напруженості цієї шкали (наближається до максимального балу) свідчить про виражену потребу ВПО у взаємодії, емоційній підтримці та консультаціях. Це підтверджує раніше зроблені висновки про критичну роль соціальних зв'язків як буфера проти ізоляції.

Такі стратегії, як «Дистанціювання» ($M = 4.1$) та «Втеча-уникнення» ($M = 7.9$), демонструють низький рівень напруженості. Це є позитивним показником, оскільки свідчить про те, що ВПО, як правило, не схильні до повного ігнорування або пасивного уникнення проблеми, що сприяє активній інтеграції.

Для підтвердження гіпотези особлива увага була приділена конструктивним копінг-стратегіям, що безпосередньо формують інтеграційний потенціал.

1. Планування вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг). Середнє значення ($M = 11.5$) потрапляє у середній діапазон напруженості. Це вказує на те, що ВПО активно використовують раціональний аналіз та розробку плану дій (пошук роботи, житла, освітніх можливостей). Проте, оскільки показник не є високим, можна припустити, що зовнішні обставини (нестача ресурсів, невизначеність) обмежують ефективність повноцінного використання цієї стратегії.

2. Позитивна переоцінка (сенсово-орієнтований копінг). Ця стратегія демонструє високий рівень напруженості ($M = 15.3$). Це найбільш значущий результат, оскільки він підтверджує використання ВПО сенсово-орієнтованого копіngu. Високий показник свідчить про те, що індивіди активно прагнуть створити позитивне значення з травматичного досвіду, перефокусуватися на особистісне зростання та відновлення ідентичності. Цей механізм виступає ключовим внутрішнім чинником, який дозволяє ВПО долати кризу ідентичності та переходити до стратегії інтеграції.

Отже, попередній аналіз результатів дослідження із використанням описових статистик свідчить про наявність потужного адаптаційного ядра у вибірці ВПО, що характеризується високою орієнтацією на соціальну підтримку та активним внутрішнім пошуком сенсу («Позитивна переоцінка»). Хоча рівень інтеграційного потенціалу є прикордонним, саме ці конструктивні копінг-стратегії та відновлення суб'єктивного благополуччя є основними особистісними ресурсами, які сприяють подоланню негативних наслідків вимушеного переміщення.

Після проведення описової статистики, що дала змогу сформуванню первинний соціально-психологічний портрет вибірки ВПО, необхідно перейти до верифікації висунутої гіпотези про зв'язок між досліджуваними феноменами. Саме кореляційний аналіз дозволяє встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками ідентичності, особистісних ресурсів та інтеграційного потенціалу. Для цієї мети було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r).

Для кореляційного аналізу були обрані ключові шкали з усіх чотирьох методик, які безпосередньо відображають змінні, що фігурують в гіпотезі (успішна інтеграція, сформована ідентичність, психологічне благополуччя та конструктивний копінг). Обмеження вибору деяких шкал (наприклад, дезадаптивних копінгів) зумовлене необхідністю збереження фокуса на перевірці основної гіпотези про позитивний зв'язок конструктивних чинників.

У Таблиці 3.11 представлені значення коефіцієнта кореляції Пірсона між обраними змінними (r) на вибірці ВПО ($n=75$).

Таблиця 3.11

Матриця кореляційних зв'язків

Змінні	I. Адаптованість (ОСПА)	II. Соціокультур на ідентичність (ОСКІ)	III. ПБ (BBC- SWB)	IV. Стосунк и (BBC- SWB)	V. Плануванн я (Лазарус)	VI. Позитивн а переоцінк а (Лазарус)
I. Адаптованість (ОСПА)	1					
II. Соціокультур на ідентичність (ОСКІ)	-0.28**	1				
III. ПБ (BBC- SWB)	0.67***	-0.10	1			
IV. Стосунки (BBC-SWB)	0.41***	0.05	0.78** *	1		
V. Планування (Лазарус)	0.55***	-0.15	0.45** *	0.21*	1	
VI. Позитивна переоцінка (Лазарус)	0.51***	-0.32***	0.39** *	0.29**	0.48***	1
VII. Регіональна ідентичність (ОСКІ)	-0.35***	0.59***	-0.12	-0.08	-0.20*	-0.18*

Примітка: Позначення статистичної значущості: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Інтерпретація кореляційної матриці здійснюється шляхом аналізу зв'язків змінних з коефіцієнтом адаптованості, а також внутрішніх зв'язків між предикторами. Розглянемо ключові зв'язки з коефіцієнтом адаптованості.

По-перше, виявлено статистично значущі позитивні кореляції між інтеграційним потенціалом та всіма конструктивними ресурсами:

- Суб'єктивне благополуччя. виявлено сильний, високо значущий прямий зв'язок із адаптованістю ($r = 0.67$, $p < 0.001$). Це є найсильнішою кореляцією у матриці. Чим вищий загальний рівень психологічного благополуччя ВПО, тим успішнішою є їхня соціально-психологічна адаптація та інтеграція. Це підтверджує, що ПБ є ключовим особистісним ресурсом і необхідною внутрішньою передумовою для пристосування.

- Планування вирішення проблеми. Виявлено значний прямий зв'язок із адаптованістю ($r = 0.55, p < 0.001$). Чим більше ВПО використовують проблемно-орієнтований копінг (раціональний аналіз, планування дій), тим вищий їхній інтеграційний потенціал. Цей конструктивний копінг дозволяє ВПО активно відновлювати свій соціальний та економічний статус (пошук роботи, житла), що прямо сприяє інтеграції.

- Позитивна переоцінка. Виявлено сильний прямий зв'язок із Адаптованістю ($r = 0.51, p < 0.001$). Це підтверджує, що сенсово-орієнтований копінг (MFC) є високоадаптивним для ВПО. Здатність переосмислювати травму та знаходити позитивне значення (шлях до PTG) безпосередньо покращує психологічне самопочуття та сприяє успішному включенню у нове середовище.

- Стосунки. Виявлено середній прямий зв'язок із Адаптованістю ($r = 0.41, p < 0.001$). Соціальний капітал та якість стосунків є потужним буфером проти ізоляції та важливим чинником інтеграції.

Виявлено взаємозв'язок з ідентичністю. Так, між регіональною ідентичністю та адаптованістю виявлено середній, високо значущий обернений зв'язок ($r = -0.35, p < 0.001$). Цей обернений зв'язок є логічним у контексті ВПО: чим вища напруга у сфері регіональної ідентичності (тобто гіперболізована прив'язаність до покинутого дому та неприйняття нового регіону), тим нижчим є інтеграційний потенціал. Це емпірично підтверджує, що травма втрати дому є серйозним бар'єром для пристосування.

Також виявлено середній, значущий обернений зв'язок між соціокультурною ідентичністю та адаптованістю ($r = -0.28^{**}, p < 0.01$). Тут слід пам'ятати, що низький бал за ОСКІ означає позитивний (адаптивний) результат, а високий бал – негативний. Отже, негативна кореляція ($r = -0.28$) насправді означає прямий позитивний зв'язок: чим нижчий бал за СІ (чим вона більш адаптивна), тим вищий коефіцієнт адаптованості. Це підтверджує, що усвідомлена, неконфліктна ідентичність сприяє інтеграції.

Подальший внутрішній аналіз кореляційної матриці демонструє сильну взаємозалежність ресурсів.

Передусім, було зафіксовано взаємозв'язок благополуччя та стосунків. Виявлено дуже сильний прямий зв'язок між психологічним благополуччям та якістю стосунків ($r = 0.78$, $p < 0.001$). Це вказує на те, що соціальний капітал (якісні стосунки) є невід'ємною частиною та найважливішим чинником суб'єктивного благополуччя ВПО, що відповідає евдемоністичним моделям ПБ.

Окрім цього, також було виявлено взаємозв'язок копінгів. Планування вирішення проблеми має значний прямий зв'язок із позитивною переоцінкою ($r = 0.48$, $p < 0.001$). Це свідчить про психологічну зрілість: ВПО, які раціонально планують свої дії (зовнішня активність), також внутрішньо працюють над переосмисленням ситуації (внутрішня активність). Обидва конструктивні копінги взаємодоповнюються, забезпечуючи цілісний адаптивний процес.

Отримані результати повністю підтверджують гіпотезу дослідження. Емпірично встановлено, що успішна соціально-психологічна інтеграція ВПО є прямо пропорційною рівню психологічного благополуччя та конструктивному копінгу (планування та позитивна переоцінка). Найбільшим предиктором адаптованості є суб'єктивне благополуччя, а найбільшим бар'єром – напруга у сфері регіональної ідентичності.

Для більш глибокого визначення прогностичної значущості особистісних ресурсів та копінг-стратегій щодо інтеграційного потенціалу ВПО використано множинний покроковий регресійний аналіз. Його мета полягала у тому, щоб встановити, які саме незалежні змінні (ресурси) є найбільш потужними предикторами (прогностичними факторами) успішної адаптації ВПО.

Вибір змінних для регресійного аналізу ґрунтується на гіпотезі дослідження та результатах кореляційного аналізу, який підтвердив сильні зв'язки між цими змінними. Для проведення множинного покрокового

регресійного аналізу було чітко визначено залежну та незалежні змінні відповідно до гіпотези дослідження.

Як залежна змінна (Y), що виступає кінцевим показником успішності інтеграції та адаптації, було обрано коефіцієнт адаптованості за Опитувальником соціально-психологічної адаптації (ОСПА).

Для визначення прогностичної значущості було включено низку незалежних змінних (предикторів), які охоплюють ключові особистісні ресурси, копінг-стратегії та ідентифікаційні бар'єри:

- З методики BBC-SWB як провідний внутрішній ресурс був обраний «загальний бал суб'єктивного благополуччя». Ця змінна була включена, оскільки попередній кореляційний аналіз ідентифікував її як найсильніший корелянт інтеграційного потенціалу.

- З Копінг-тесту Лазаруса було включено дві конструктивні стратегії:

- «Планування вирішення проблеми» – виступає показником проблемно-орієнтованого копіngu, що відображає активну поведінкову позицію щодо зміни ситуації.

- «Позитивна переоцінка» – виступає показником сенсово-орієнтованого копіngu, що відображає внутрішній ресурс переосмислення травми та зростання.

Також до моделі було включено показник регіональної ідентичності із методики ОСКІ. Ця змінна була обрана як сильний негативний предиктор (бар'єр), що дало змогу кількісно оцінити, як напруга у сфері ідентичності перешкоджає успішній інтеграції.

Результати множинного покрокового регресійного аналізу представлені у Таблиці 3.12. У фінальну модель увійшли лише статистично значущі змінні.

Таблиця 3.12

Регресійний аналіз прогнозування коефіцієнта адаптованості ВПО

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти (B)	Стандартизовані коефіцієнти (β)	t-критерій	Рівень значущості (p)	Приріст R2	Загальний R2
Крок 1						
(Константа)	0.201		1.98	0.051		
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	0.006	0.67	8.05	<0.001	0.449	0.449
Крок 2						
(Константа)	0.405		3.55	<0.001		
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	0.004	0.49	5.32	<0.001	0.081	0.530
Планування	0.012	0.31	3.41	0.001		
Крок 3 (фінальна)						
(Константа)	0.485		4.01	<0.001		
(BBC-SWB)	0.003	0.35	3.87	<0.001		
Планування	0.008	0.21	2.35	0.022		
Регіональна ідентичність	-0.038	-0.22	-2.51	0.015	0.039	0.569

Фінальна модель (Крок 3) пояснює 56.9% дисперсії інтеграційного потенціалу ВПО ($R^2 = 0.569$). До моделі увійшли три значущі предиктори: суб'єктивне благополуччя, планування вирішення проблеми та регіональна ідентичність. Це означає, що понад половина інтеграційного потенціалу ВПО пояснюється спільним впливом трьох включених до моделі предикторів. Це є значним результатом, оскільки модель є статистично високо значущою ($p < 0.001$) і дозволяє з високою точністю прогнозувати успішність адаптації.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів (β) дозволяє оцінити відносний внесок кожного предиктора, незалежно від шкали вимірювання:

1. Суб'єктивне благополуччя. Цей чинник виявився найпотужнішим прогностичним фактором інтеграційного потенціалу ($\beta = 0.35$, $p < 0.001$). Внесок психологічного благополуччя був найбільшим на першому кроці моделі, пояснюючи майже 45% дисперсії самостійно. Це доводить, що внутрішня ресурсність (задоволеність життям, психологічний комфорт,

позитивне ставлення до стосунків) є головною внутрішньою передумовою для активної та успішної соціально-психологічної інтеграції.

2. Планування вирішення проблеми. Стратегія проблемно-орієнтованого копіngu посіла друге місце за прогностичною значущістю ($\beta = 0.21$, $p = 0.022$). Це означає, що після психологічного відновлення активна, раціональна діяльність і здатність до планування є наступним важливим механізмом, що забезпечує ВПО самодостатність та відновлення соціального статусу в приймаючій громаді.

3. Регіональна ідентичність. Ця змінна увійшла до фінальної моделі як статистично значущий негативний предиктор ($\beta = -0.22$, $p = 0.015$). Негативний стандартизований коефіцієнт означає, що чим вищий рівень напруги у сфері регіональної ідентичності (гіперболізована прив'язаність до місця походження), тим нижчим є інтеграційний потенціал ВПО. Цей результат емпірично встановлює, що травма втрати дому та невирішений конфлікт із новою регіональною належністю виступають ключовим ідентифікаційним бар'єром на шляху успішної адаптації, навіть за наявності високого психологічного благополуччя.

Отже, отримані результати регресійного аналізу повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Емпірично доведено, що високий рівень особистісних ресурсів (зокрема, психологічне благополуччя) та конструктивний копінг (планування вирішення проблеми) є прямими та значущими предикторами успішної соціально-психологічної інтеграції ВПО, тоді як напруга у сфері ідентичності (регіональна ідентичність) є значущим негативним прогностичним фактором цього процесу.

3.3. Практичні рекомендації щодо розробки та впровадження стратегій сприяння інтеграції ВПО

Розробка ефективних стратегій сприяння соціально-психологічній інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) має ґрунтуватися на принципах цілісності, ресурсності та двосторонньої взаємодії. Емпіричне

дослідження підтвердило, що успіх інтеграції визначається впливом особистісних ресурсів та здатністю індивіда долати ідентифікаційні бар'єри. Відповідно, практичні рекомендації мають бути сфокусовані на психологічному та соціальному відновленні.

Блок 1. Стратегії розвитку особистісних ресурсів

Першочерговим завданням психологічного супроводу є робота над відновленням психологічного благополуччя та розвитком конструктивних копінг-стратегій, оскільки вони є найбільш потужними прогностичними факторами успішної адаптації.

Насамперед необхідно впроваджувати програми, націлені на відновлення почуття компетентності та контролю над власним життям, оскільки ці складові безпосередньо формують психологічне благополуччя. Психологічна допомога має бути спрямована на використання евдемоністичних підходів, які допомагають ВПО не просто мінімізувати дистрес, а й знайти мету в житті та зберегти особистісну автономію в нових умовах.

Особлива увага має приділятися розвитку сенсово-орієнтованого копіngu. Це передбачає активне використання групових та індивідуальних сесій з елементами наративної психології. Головна мета таких програм – допомогти ВПО здійснити переосмислення травми та втрати як досвіду, що може стати каталізатором для посттравматичного зростання. Таке внутрішнє переосмислення є критично важливим для забезпечення континуальності ідентичності, без чого неможлива стійка психологічна інтеграція.

На додаток, для відновлення структурних аспектів життя (робота, житло) необхідно стимулювати використання планування вирішення проблеми (проблемно-орієнтованого копіngu). Це має реалізовуватися через організацію тренінгів із соціальної адаптації, які навчають ВПО ефективному плануванню та цілепокладанню в нових соціальних умовах.

Блок II. Робота з ідентифікаційними бар'єрами та соціальним згуртуванням

Важливою складовою є робота з ідентифікаційними бар'єрами, зокрема з напругою, виявленою у сфері регіональної ідентичності, яка виступає значущим негативним предиктором адаптації.

Для нейтралізації травми втрати дому необхідно створювати умови, які дозволять ВПО інтегрувати минуле у сьогодення, не вимагаючи відмови від свого походження. Це може бути реалізовано через спільні культурні та освітні проєкти між ВПО та приймаючою громадою, які фокусуються на загальнонаціональних українських цінностях та культурі, мінімізуючи акцент на регіональних відмінностях. Це сприяє формуванню нової, але неконфліктної ідентичності, що є необхідною умовою для стратегії інтеграції.

Для підтримки соціального згуртування необхідно активно використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки, яка виявилася найбільш напруженою (тобто затребуваною) у вибірці ВПО. Це вимагає створення та активізації програм менторства, неформальних груп підтримки та взаємодопомоги на базі громадських організацій.

Крім того, успіх інтеграції значною мірою залежить від готовності приймаючої спільноти. Тому освітні кампанії мають бути спрямовані на просування двостороннього характеру інтеграції (реципрокність), зміщуючи фокус зі сприйняття ВПО як *«отримувачів допомоги»* на сприйняття їх як *«активних учасників та ресурсу»* для економічного і соціального розвитку громади.

Висновки до 3 розділу

Проведене кількісне дослідження на вибірці ВПО (n=75) дозволило емпірично верифікувати взаємозв'язки між ідентичністю, ресурсами та інтеграційним потенціалом, повністю підтвердивши гіпотезу.

Аналіз інтеграційного потенціалу виявив позитивну динаміку пристосування: довгострокова інтеграція (понад 1 рік) чітко корелює з найвищими показниками адаптованості, тоді як рання адаптація (до 6 місяців) характеризується вираженою дезадаптованістю. Було встановлено:

- Дихотомія ідентичності. На тлі загалом адаптивної соціокультурної ідентичності спостерігається висока дезадаптаційна напруга у сфері регіональної ідентичності. Кореляційний аналіз підтвердив, що ця напруга є значущим негативним корелятом успішності адаптації.
- Гендерні відмінності. Жінки-ВПО демонструють вищий середній рівень адаптованості порівняно з чоловіками, у яких виявлено переважання дезадаптаційних тенденцій.

Особистісні ресурси є найбільш потужними чинниками, що формують психологічну стійкість та інтеграційний потенціал. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя у вибірці знаходиться у середньому діапазоні, проте з чіткою позитивною динамікою з часом. При цьому якість стосунків є найбільш сприятливою субшкалою, що вказує на критичну роль соціального капіталу як буфера. Кореляційний аналіз встановив сильний прямий зв'язок між коефіцієнтом адаптованості та суб'єктивним благополуччям ($r = 0.67$).

Множинний покроковий регресійний аналіз підтвердив прогностичну значущість ресурсів, пояснивши 56.9% дисперсії інтеграційного потенціалу. Найсильнішим предиктором є суб'єктивне благополуччя ($\beta = 0.35$) є провідним позитивним предиктором, що доводить, що внутрішній психологічний комфорт є першочерговою умовою для пристосування. Стратегія планування вирішення проблеми ($\beta = 0.21$) є другим за значимістю позитивним предиктором, підкреслюючи важливість раціональної активності ВПО.

Високий рівень напруженості за шкалою позитивної переоцінки (сенсово-орієнтований копінг) підтвердив, що активний внутрішній пошук сенсу і орієнтація на особистісне зростання є ключовим механізмом, який допомагає ВПО долати травму.

Таким чином, емпірично доведено, що для успішної інтеграції необхідна цілеспрямована робота не лише із зовнішніми умовами, але й з відновленням особистісних ресурсів та нейтралізацією ідентифікаційних бар'єрів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ідентичності ВПО в Україні, викликів, з якими вони зіштовхуються, та шляхів їх потенційної інтеграції було виконано всі поставлені завдання, а висунута гіпотеза знайшла своє повне емпіричне підтвердження.

В результаті теоретичного аналізу феномену ідентичності, соціально-психологічних особливостей та інтеграційних механізмів ВПО було встановлено наступне:

1. У психологічній літературі концепція ідентичності розуміється як діалектична єдність особистісного (внутрішня самототожність та континуальність наративу) та соціального (групова належність) вимірів. Збереження психологічного благополуччя залежить від динамічної рівноваги цих аспектів, порушення якої внаслідок кризи призводить до дезадаптації.

2. Вимушене внутрішнє переміщення є екстремальною кризовою ситуацією, що викликає комплексну дезадаптацію. Наслідки проявляються у порушеннях мотиваційної та когнітивної сфер, а також у високому рівні тривожності. Втрата звичного середовища створює феномен «культурного горя» (*Cultural Bereavement*), який безпосередньо руйнує континуальність особистісної ідентичності та провокує конфлікт соціальної ідентичності.

3. Встановлено, що соціально-психологічна інтеграція є складним, багатовимірним та двостороннім процесом, що виходить за межі базової адаптації і передбачає досягнення рівності в економічному, соціальному та культурно-психологічному вимірах. Ключовим інструментом оцінки успішності є модель акультурації Дж. Беррі. Найбільш адаптивною стратегією визнана «Інтеграція» (високе збереження ідентичності та висока взаємодія), тоді як «Маргіналізація» несе найвищі психологічні ризики. Успіх інтеграції критично залежить від реципрокної динаміки взаємодії з приймаючою спільнотою.

4. Формування інтеграційного потенціалу критично залежить від мобілізації особистісних ресурсів. Позитивне самосприйняття та психологічне благополуччя є статичною основою стійкості, причому психологічне благополуччя, що розглядається через евдемоністичні критерії, є активним ресурсом. Копінг-стратегії виступають динамічними механізмами мобілізації ресурсів. Особливу роль відведено сенсово-орієнтованому копінгу (MFC), який дозволяє здійснити переосмислення травми, що є необхідним для розвитку життєстійкості та успішної інтеграції.

5. Емпіричне дослідження на вибірці ВПО (n=75) повністю підтвердило висунуту гіпотезу. Встановлено, що успішна інтеграція є прямо пропорційною особистісним ресурсам та конструктивному копінгу. Множинний регресійний аналіз показав, що суб'єктивне благополуччя є найсильнішим прогностичним фактором успішної адаптації, за яким слідує планування вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг). Встановлено, що напруга у сфері регіональної ідентичності (гіперболізована прив'язаність до покинутого дому) є значущим негативним предиктором, що виступає ідентифікаційним бар'єром на шляху інтеграції. Емпірично доведено позитивну динаміку адаптації: довгострокове перебування у приймаючій громаді корелює з найвищими показниками психологічного благополуччя та адаптованості.

6. Враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, розроблено практичні рекомендації щодо покращення можливостей інтеграції ВПО. Розроблено практичні рекомендації, сфокусовані на: відновленні психологічного благополуччя та компетентності через евдемоністичні підходи; розвитку сенсово-орієнтованого Копінгу (MFC) для переосмислення травми та посттравматичного зростання; нейтралізації ідентифікаційного бар'єра (регіональна ідентичність) шляхом організації спільних культурних проєктів, що сприяють формуванню неконфліктної ідентичності; стимулюванні двосторонньої, реципрокної взаємодії між ВПО та приймаючою громадою.

Таким чином, результати дослідження мають як вагоме теоретичне значення для розуміння трансформації ідентичності в умовах кризи, так і прикладне значення для розробки ефективних психологічних та соціальних програм інтеграції.

Виявлені закономірності та встановлені зв'язки вказують на важливі напрями для подальшого наукового пошуку, які поглиблюють розуміння процесів інтеграції ВПО. Перспективи дослідження полягають у розширенні часових та якісних рамок аналізу. Так, до прикладу, актуальним є проведення лонгітюдного дослідження з метою відстеження змін у рівні життєстійкості та копінг-стратегіях однієї і тієї ж вибірки ВПО протягом тривалого періоду (2-3 роки). Це дозволить оцінити стійкість досягнутого посттравматичного зростання (PTG) та виявити фактори, що впливають на довгострокове збереження стратегії інтеграції.

СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська-Семенюк О. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського Державного університету безпеки життєдіяльності*. – 2020. – № 21. – С. 102–106.
2. Андрієнко О.А. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 256 с. 82
3. Артеменко С. І., Лазєбна О. В., Кравченко Л. О., Думчева О. В. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення, 2019.145 с. 12.
4. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №22ю 2017.С.51– 58.
5. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного гуманітарного університету*. 2019. №3(32). С. 54–59.
6. Біскуп М. В. Соціально-психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. – 2024. – № 40 (червень). – С. 533-535
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. – 2017. – Вип. 3, т. 2. – С. 136–141.
8. Вечерок О. М., Скальська С. А., Трусова Л. В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. *Молодий вчений*. – 2017. – № 1. – С. 132–136.

9. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. / за ред. О. М. Балакіревої ; НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». – Київ, 2016. – 140 с.

10. Внутрішньо переміщені особи: соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах, м. Київ. – 2016. URL: http://pleddg.org.ua/wpcontent/uploads/2016/10/IDP_REPORT_by_V.Smal_09.06.2016_Ukr.pdf

11. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : наук. журн. – Острог : Вид-во НаУОА, 2019. – № 9. – С. 73–76.

12. Головченко Д. І. Соціально-психологічні передумови реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум. *Актуальні проблеми психології малих груп* : матеріали 4-ї наук. конф. (Київ, 2017 р.). – Київ, 2017. – С. (Брак інформації про сторінки). URL: <http://gorn.kiev.ua/group/stattia03.html>

13. Голубовська І. О., Леута О. І. Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. – Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. – 100 с.

14. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. – Ін-т соціал. та політ. психології. – Київ, 2012. С. 23.

15. Джаббарова Л. В. Співвідношення особистісної та соціальної ідентичності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* – 2020. – Вип. 1 (46). – С. 138–142.

16. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки.* – 2020. – Вип. 6. – С. 63–71.

17. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. – Київ, 2015. – № 4 (29). – С. 47–53.
18. Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 53–61.
19. Іванова Т. Б. Психологічні наслідки вимушеної міграції для внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні читання* : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (Харків, 1 груд. 2023 р.). – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 94–96.
20. Іванова Т. Б. Психологічні наслідки вимушеної міграції для внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні читання* : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (Харків, 1 груд. 2023 р.). – Харків : ХНУВС, 2023. – Т. 1. – С. 94–96.
21. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. – 2022. – № 3-4 (27). – С. 85–94.
22. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. – Харків, 2021. – 143 с.
23. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. – Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2021. – 143 с.
24. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. – 2023. – Вип. 1. – С. 56–61.
25. Критерії інтеграції ВПО / ГО «Чайка» URL: <http://chaika.org.ua/criteriit-integratsii-vpo/>

26. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. – 2024. – № 2 (63). DOI: 10.32689/maup.psych.2024.2.2.
27. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. – 2024. – № 2 (63). – С. 17–24. – DOI: 10.32689/maup.psych.2024.2.2.
28. Куфтяк Є. В., Крюкова Т. Л. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. – К., 2007. – № 3. – С. 93–112.
29. Литвин-Кіндратюк С. Д. Соціальна ідентичність особистості та історизм соціальних практик. *Habitus*. – 2021. – № 24 (2021). URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/31.pdf
30. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – 2024. – № 1(7). – С. 105–117.
31. Мовчан П. П. Зміст поняття національна ідентичність: теоретико-методологічний аспект. *Інвестиції: практика та досвід*. – 2015. – № 17. – С. 103–107.
32. Османова А. М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. – 2020. – Том 31 (70), № 1. – С. 45–52.
33. Оцінка зусиль щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні / Right to Protection (R2P) ; Internally Displaced Persons and Refugee Rights Project (IDP/RRP) . – 2019. – URL: https://archive.r2p.org.ua/wp-content/uploads/2019/01/R2P-MOTT-Final-IDP-integration-Report_uk.pdf
34. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – № 5. – С. 5–10.

35. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64-72.

36. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. – К. : Вища школа, 2004. 350 с.

37. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *Матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф., 6 жовт. 2017 р.* – Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. – С. 80–83.

38. Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір : зб. матеріалів IV Інтернет-конф., 22 трав. 2024 р. / за заг. ред. І. С. Деснова. – Київ : МДУ, 2024. – 222 с.

39. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології.* – 2018. – № 6. – С. 50–56.

40. Тітар І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Соціологія. Український соціум.* – 2016. – № 4 (59). – С. 57–68.

41. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* – 2010. – Вип. 38. – С. 378–387.

42. Afifi T. O., Asmundson G. J., Taylor S. та ін. The role of genes and environment on trauma exposure and posttraumatic stress disorder symptoms: a review of twin studies. *Clinical Psychology Review.* – 2020. – Vol. 30, № 1. – P. 101–112.

43. Barnett J. E., Cooper L. D. Self-care in the psychological profession: A national survey of psychologists' self-care practices. *Professional Psychology: Research and Practice*. – 2009. – Vol. 40, № 5. – P. 422–428.
44. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. – 1997. – Vol. 46, № 1. – P. 5–68.
45. Berry's Model of Acculturation . *Open Educational Resources (OER) on Culture and Psychology*. – URL: <https://open.maricopa.edu/culturepsychology/chapter/berrys-model-of-acculturation/>
46. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. – 2005. – Vol. 4, № 1. – P. 18–24.
47. Boss P. Family stress management: A contextual approach. – 2nd ed. – Thousand Oaks, CA : Sage, 2020. P. 123.
48. Chiao J. Y. Cultural neuroscience: a once and future discipline. *Cultural neuroscience: cultural influences on brain function*. – New York : Elsevier, 2019. – P. 287–304.
49. Cohen F., Lazarus R. S. Coping with the stress of illness. *Health psychology: A handbook / eds.: C. G. Stone, F. Cohen, N. E. Adler*. – San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2017. – P. 217–254.
50. Coping Mechanisms: Definition, Types, Application, and Coping Strategies Development / Right Choice Recovery . – Published On January 13, 2025. – URL: <https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/coping-mechanisms/>
51. Foa E. B, Zinbarg R, Rothbaum B. Uncontrollability and unpredictability in post-traumatic stress disorder: an animal model. *Psychological Bulletin*. – 2019. – Vol. 112. – P. 218–238.
52. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*. – 2018. – Vol. 48. – P. 150–170.
53. Fouad N. A. та ін. Competency-based education and training: The implications for psychology. *American Psychologist*. – 2009. – Vol. 64, № 8. – P. 681–693.

54. Frederico M., Muncy S., Young J., & Picton C. Responding to the Needs of Internally Displaced Persons: A Social Work Perspective. *Australian Social Work*. – 2023. – Vol. 77, № 1. – P. 47–59. – DOI: 10.1080/0312407X.2022.2142142.

55. Gartlehner G, Forneris C. A., Brownley K. A. та ін. Interventions for the Prevention of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults After Exposure to Psychological Trauma . – Rockville (MD) : Agency for Healthcare Research and Quality (US), 2021. – P. 34.

56. Guo M., Gan Y., Tong J. The role of meaning-focused coping in significant loss. *Anxiety Stress Coping*. – 2013. – Vol. 26, № 1. – P. 87–102. – DOI: 10.1080/10615806.2011.627507.

57. Guo M., Gan Y., Tong J. The role of meaning-focused coping in significant loss. *Anxiety Stress Coping*. – 2013. – Vol. 26, № 1. – P. 87–102. – DOI: 10.1080/10615806.2011.627507.

58. Kanner A. D. Coinparison of two modes of stress management: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. – 2019. – Vol. 4. – P. 1–39.

59. Kirmayer L., Lemelson R., Barad M. Introduction: inscribing trauma in culture, brain, and body. *Understanding trauma: integrating biological, psychological and cultural perspectives* / eds.: L. J. Kirmayer, R. Lemelson, M. Barad. – New York : Cambridge University Press, 2017. – P. 1–20.

60. Kolb L. C. A neuropsychological hypothesis explaining posttraumatic stress disorders. *American Journal of Psychiatry*. – 2016. – Vol. 144. – P. 989–995.

61. Kosic A. Individual Factors in Acculturation: An Overview of Key Dimensions. *Behavioral Sciences*. – 2025. – Vol. 15, Iss. 6. – Art. 827. – DOI: 10.3390/bs15060827.

62. Mead G. H. The social psychology. – Chicago : University of Chicago Press, 1956. P. 340.

63. Nguyen A. J. Psychosocial support interventions in the context of forced displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Migration and Health*. – 2023. – Vol. 7. – Art. 100168. – DOI: 10.1016/j.jmh.2023.100168.
64. Nguyen A.-M. D., Benet-Martínez V. Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2013. – Vol. 44, № 1. – P. 122–159.
65. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57, № 6. – P. 1069–1081.
66. Sam D. L. Acculturation and psychological adaptation. *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* / Eds.: D. L. Sam, J. W. Berry. – Cambridge : Cambridge University Press, 2006. – P. 142–160.
67. Schwartz S. J., Zamboanga B. L., Jarvis L. H. Ethnic Identity and Acculturation in Hispanic Early Adolescents: Mediated Relationships to Academic Grades, Prosocial Behaviors, and Externalizing Symptoms. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. – 2010. – Vol. 16, № 2. – P. 218–229.
68. Selye H. *Stress in Health and Disease*. – Sydney : Butterworth, 2017. – P. 120
69. Sharifi-Ahmadipour M., Sordé-Martí T. From Exile to Belonging: The reconstruction of Identity in the Context of Forced Migration. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*. – 2024. – Vol. 13, № 3. – P. 193–210.
70. Tyhurst J. S. Individual reactions to community disaster: The natural history of psychiatric phenomena. *American Journal of Psychiatry*. – 2018. – Vol. 107. – P. 764–769.
71. Van der Kolk B. A. *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. – New York : Penguin Books, 2016. – P. 145
72. Vidal F., Ortega F. *Being brains: making the cerebral subject*. – New York : Fordham University Press, 2017. – P. 120.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ (ОСКІ)

Автори: Крупенко Ольга Вікторівна, Фролова Ольга Василівна

Дайте відповіді на наступні 36 питань, обравши один із запропонованих варіантів відповіді:

- а) згоден;
 - б) швидше згоден, чим не згоден;
 - в) швидше не згоден, чим згоден;
 - г) не згоден
- 1) Я добре знаю історію свого етносу.
 - 2) Я нормально реагую на представника будь-якої національності.
 - 3) Я ніколи не «розбивався» у своїх «коренях» з метою встановити національну приналежність.
 - 4) Я не почуваюся незатишно у товаристві людей іншої національності.
 - 5) Я люблю природу рідного краю.
 - 6) Я не страждаю від стереотипів, які склалися щодо моєї нації.
 - 7) Мені не подобаються розмови про расові взаємини.
 - 8) Я не відчуваю недобррозичливе ставлення до себе через мою національну належність.
 - 9) Я пов'язую своє майбутнє з моїм краєм.
 - 10) Де б я не був – я ніколи не шукаю «своїх».
 - 11) Я не можу сказати, що я націоналіст.
 - 12) Моя та інших людей національність не має значення для мене.
 - 13) Я критично ставлюся до традицій представників своєї національності.
 - 14) Я не шукаю у людях риси національної належності.
 - 15) Мені все одно, що говорять або роблять представники інших національностей, якщо це не шкодить моїм інтересам.
 - 16) Я дуже прив'язаний(а) до того місця, де народився(лась).
 - 17) Я не замислююся над тим, представником якої національності є.
 - 18) Я не хотів би бути представником іншого народу.
 - 19) Якщо чую думки про життя, які різняться від моїх, то ніколи не пов'язую їхнє виникнення з належністю співрозмовника до іншої національності.
 - 20) У мене є улюблені місця, які я ніколи не проміняю на щось інше.
 - 21) Ніякі риси, властиві моїй етнічній групі, не заважають мені у житті.
 - 22) Я визнаю свята не лише своєї етнічної групи.
 - 23) Негативні висловлювання у свою адресу я ніколи не асоціюю зі зневагою людей моєї національності.
 - 24) Вважаю, що національне питання надумане й неактуальне.
 - 25) Я легко можу впізнати земляка за манерою висловлювання.
 - 26) Я ніколи не був членом общини, яка об'єднує людей за етнічними ознаками.
 - 27) У виборі кола спілкування для мене не має значення колір шкіри людини.
 - 28) Для мене не важливо, якої національності мої сусіди.
 - 29) Я ніколи не почував себе «іншим» у країні, в якій живу.
 - 30) Я не планую переїхати на постійне місце проживання на історичну батьківщину.
 - 31) Якщо виникне конфлікт, підтримаю позицію правого, навіть якщо доведеться «виступити» проти представника своєї етнічної групи.
 - 32) Я ніколи не думаю про те, щоб приховати риси, характерні представникам моєї національності.
 - 33) Я ніколи не вибиратиму свою другу половинку за національною належністю.
 - 34) Я б не зміг переїхати жити в інший регіон.
 - 35) Для мене немає потреби в усвідомленні належності до своєї етнічної групи.

3б) Вважаю, що загострення національного питання у багатонаціональній країні ні до чого хорошого не призведе.

Процедура Підрахунку та Інтерпретація Балів

Підрахунок підсумкових балів здійснюється шляхом сумування балів за відповідями на питання, що входять до ключа кожної шкали. **Ключ та діапазони інтерпретації** наведено у Таблиці 3.1.

Шкала	Номери Питань	Діапазон Балів	Інтерпретація
Соціокультурна Ідентичність	1, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36	22–50	Позитивний результат (усвідомлена, адаптивна ідентичність)
		51–88	Негативний результат (проблемна, неадаптивна ідентичність)
Регіональна Ідентичність	5, 9, 16, 20, 25, 34	6–15	Позитивний результат (сприятлива регіональна ідентичність)
		16–24	Негативний результат (проблемна або гіперболізована прив'язаність)
Расизм	2, 4, 11, 14, 18, 19, 27, 28	8–25	Негативний результат (наявність расистських/ксенофобських нахилів)
		26–32	Позитивний результат (відсутність расистських/ксенофобських нахилів)

**Методика дослідження соціально - психологічної адаптації
К. Роджерса - Р. Даймонда**

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфліктую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.
22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.
23. Мені найважче боротися із самим собою.
24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.
25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
28. У мене гарна фігура.
29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.
38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.
40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
41. Я сором'язливий, легко знічуся.
42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Інколи я люблю вихвалитися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.

55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмю наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вмє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чийсь допомогу завжди і в усьому.
72. Я відрізняюся від інших людей.
73. Я не поважаю себе.
74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.
75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.
76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.
77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.
78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.
80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала	Номери Питань (ствердна відповідь)
Шкала Адаптованості	1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.
Шкала Деадаптованості	3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.
Шкала Об'єктивності (Відвертості)	«Так» на 17, 18, 19, 20; «Ні» на 49, 50, 51, 52.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда. Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали,

побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаток В

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Текст опитувальника:

Зовсім ні – Трохи – Середньо – Дуже сильно – Надзвичайно сильно

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф. В. О. _____ вік _____				
ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, – довіряючись першого пориву.	0	1	2	3

28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. підраховуємо бали, сумируя по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто – 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання – 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

– це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Ключ

- Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.