

Лариса Журавльова,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Поліський національний університет,
бульвар Старий, 7, м. Житомир, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4020-7279>

Марина Нетикша,
магістерка ОПП «Практична психологія»
Поліський національний університет
Бульвар Старий, 7, м. Житомир, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-7006-036X>

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Статтю присвячено вивченню соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. У статті подано результати емпіричного дослідження особистісних чинників соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах повномасштабної війни. Метою дослідницької роботи було визначення й схематизація ресурсно-динамічної моделі адаптації особистості, проведення відповідного емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО, а також аналіз її взаємозв'язків з тривожністю, самоповагою, життєвими позиціями та адаптивними особистісними особливостями, зокрема, внутрішніми ресурсами особистості. У дослідженні взяли участь 258 респондентів, серед яких 116 внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України, 71 ВПО з м. Маріуполь та 71 особа без статусу ВПО. Використано опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, шкалу тривожності Бека, шкалу самоповаги М. Розенберга, методичку життєвих позицій Т. Харріса та Вісбаденський опитувальник позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який дозволяє оцінити особистісні особливості, внутрішні ресурси та способи переробки конфліктів. Застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз (r Пірсона) та порівняння кореляцій за критерієм z -перетворення Фішера.

Встановлено, що тривожність є провідним дезадаптивним чинником респондентів, демонструючи стійкий негативний взаємозв'язок з інтегральним показником адаптації, причому найбільш чутливою її складовою до тривожності є емоційний комфорт. Самоповага та внутрішні ресурси мають стабільний позитивний зв'язок з адаптацією. Найбільш значущими ресурсними особистісними характеристиками виявилися контактність, довіра, активність і наполегливість. У підгрупі ВПО з м. Маріуполь взаємозв'язок між тривожністю та адаптацією є статистично сильнішим, що свідчить про посилення дезадаптивного впливу тривоги в умовах інтенсивнішого травматичного досвіду.

Отримані результати підтверджують ресурсно-динамічну модель адаптації та можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності та розвиток внутрішнього потенціалу особистості.

Ключові слова: адаптація, особистісні особливості, тривожність, самоповага, внутрішні ресурси, резильєнтність, психологічне благополуччя, система особистісних чинників.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Повномасштабна війна в Україні зумовила глобальні соціальні трансформації та безпрецедентні обсяги внутрішнього переміщення населення. Втрата дому, звичних соціальних ролей, професійної стабільності та соціальних зв'язків створює ситуацію тривалого стресу, що супроводжується підвищенням рівня тривожності, невизначеності, емоційного виснаження та порушенням відчуття базової безпеки. У цих умовах соціально-психологічна адаптація є необхідною умовою відновлення життєвої стабільності, збереження психологіч-

ного благополуччя та інтеграції особистості в нове соціальне середовище.

У сучасній психології адаптація розглядається як багатовимірний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Класичні підходи трактують її як здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективну взаємодію з соціальним оточенням (Р. Даймонд, К. Роджерс). У межах гуманістичної традиції адаптація пов'язується із самоприйняттям та конгруентністю Я-концепції, тоді як у соціально-психологічному контексті – із прийнят-

тям інших, інтернальність та здатність до конструктивної взаємодії.

Сучасний стан досліджуваної проблеми засвідчує активне зростання наукового інтересу до психічного здоров'я осіб, які зазнали вимушеного переміщення. Міжнародні дослідження демонструють високий рівень тривожних і депресивних симптомів серед внутрішньо переміщених осіб і біженців (Lane et al., 2025; Rizzi et al., 2022). Узагальнення даних гуманітарної психології вказує на те, що тривала невизначеність і повторна травматизація підсилюють ризик дезадаптації (Tol et al., 2011). У межах теорії збереження ресурсів С. Гобфолла (Hobfoll, 1989) підкреслюється, що в умовах втрат запускається «спіраль виснаження ресурсів», яка знижує здатність особистості до ефективного функціонування, тоді як збереження та мобілізація ресурсів виступають основними чинниками відновлення.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням резильєнтності як здатності особистості зберігати функціональність і відновлюватися після травматичних подій (Bonanno, 2004). Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що включає когнітивну переоцінку подій, адаптивні копінг-стратегії та підтримку соціальних зв'язків. Поряд із цим значущим чинником адаптації визнається самоповага, яка виступає інтегральним показником позитивної Я-концепції, самоприйняття та внутрішньої опори. Дослідження показують, що адекватна самооцінка, самоприйняття обумовлюють зниження тривожності, підвищення суб'єктивності та збереження інтернального локусу контролю.

У вітчизняному науковому дискурсі в умовах війни особлива увага приділяється трансформації емоційної сфери та копінг-стратегій. Так, встановлено зростання агресивності молодих людей, як реакції на воєнну реальність (Журавльова, Заруднева, 2024), а також зміни в системі емоційних потреб і стратегій подолання стресу у дорослого населення (Журавльова, Баранова, 2024). Ці дані підтверджують, що адаптація в умовах війни має складну ресурсно-динамічну природу та визначається не лише інтенсивністю травматичного досвіду, а й особистісними характеристиками.

Сучасні ресурсні підходи акцентують увагу на ролі внутрішніх цінностей, установок і способів переробки конфліктів у підтриманні адаптивності. У цьому контексті Вісбаденський підхід позитивної психотерапії Н. Пезешкіана розглядає актуальні здібності та внутрішні ресурси як механізми регуляції поведінки й подолання кризових ситуацій. Здатність до встановлення контактів, збереження довіри, активності та наполегливості виступає важливими детермінантами адаптаційного потенціалу.

Разом із тим, попри значну кількість досліджень окремих аспектів психологічного функціонування в умовах війни, проблема комплексного аналізу взаємозв'язків між тривожністю, самоповагою, життєвими позиціями та внутрішніми ресурсами у структурі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб залишається недостатньо систематизованою. Особливої уваги потребує диференційований аналіз різних груп

ВПО з урахуванням специфіки травматичного досвіду та його впливу на силу адаптаційних зв'язків.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю емпіричного уточнення психологічних детермінант соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у контексті воєнних подій та визначення провідних чинників ризику й ресурсів підтримки, що можуть бути інтегровані у практику психологічної допомоги в кризових умовах.

Мета та завдання. Метою дослідження є емпіричне визначення рівня соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб відповідно до ресурсно-динамічної моделі адаптації особистості та комплексний аналіз її взаємозв'язків із тривожністю, самоповагою, життєвими позиціями й внутрішніми ресурсами особистості з урахуванням міжгрупових відмінностей.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні **завдання**:

1. Визначити рівень інтегральної соціально-психологічної адаптації та її структурних компонентів у внутрішньо переміщених осіб.
2. Дослідити рівень тривожності, самоповаги, особливості життєвих позицій, особистісних особливостей та проаналізувати їх взаємозв'язки із соціально-психологічною адаптацією.
3. Здійснити порівняльний аналіз сили виявлених взаємозв'язків у групах ВПО, ВПО з м. Маріуполь та осіб без статусу ВПО.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження застосовано комплекс валідних психодіагностичних **методик**: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд (Прикладна психодіагностика, 2020) для оцінки інтегрального показника адаптації та її структурних компонентів (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, уникання проблем); шкала тривожності Бека (Beck et al., 1988) для визначення рівня вираженості тривожних симптомів; шкала самоповаги М. Розенберга (Вельдбрехт, Зінченко & Тавровецька, 2025) для оцінки глобальної самооцінки на рівні самоприйняття; опитувальник життєвих позицій Т. Харріса (Bohlost, 2002) для аналізу базових когнітивно-емоційних установок щодо себе та інших; Вісбаденський опитувальник позитивної та сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (адаптація україномовної версії опитувальника Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk, & Otenko, 2021) з метою оцінки внутрішніх ресурсів, особистісних характеристик і способів переробки конфліктів як чинників адаптаційного потенціалу.

Статистичну обробку даних здійснено із застосуванням методів описової статистики (середні значення, частоти, відсоткові розподіли), кореляційного аналізу (коефіцієнт лінійної кореляції r Пірсона) для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між змінними, а також порівняння кореляцій за допомогою перетворення Фішера (критерій Z -перетворення Фішера) метою встановлення міжгрупових відмінностей.

У дослідженні взяли участь 258 осіб віком від 18 до 70 років. Вибірка формувалася за принципом на-

явності або відсутності досвіду внутрішнього переміщення та охоплювала три групи: внутрішньо переміщені особи (ВПО) з різних регіонів України – 116 осіб (71 жінка, 45 чоловіків); внутрішньо переміщені особи з м. Маріуполь (з досвідом переживання гострої кризової ситуації) – 71 особа (35 жінок, 36 чоловіків); особи без статусу ВПО (контрольна група) – 71 особа (39 жінок, 32 чоловіки). Віковий розподіл учасників охоплював такі категорії: 18–21 років; 22–25 років; 26–40 років; 41–55 років; 56–65 років; 66 років і старші. Найбільш кількісно представленою була група молодих та дорослих осіб працездатного віку (22–40 років), що відповідає загальній структурі внутрішньо переміщеного населення в Україні.

Окрім статусу переміщення, у межах дослідження враховувалися додаткові соціально-демографічні та контекстуальні характеристики: стать, вік, характер переміщення (вимушене/добровільне), досвід втрати близьких осіб унаслідок воєнних подій, збереження або роз'єднання родини, а також наміри щодо повернення до місця постійного проживання (найближчим часом, після завершення війни або відсутність планів повернення). Такий підхід до формування вибірки дозволив здійснити як узагальнений аналіз показників соціально-психологічної адаптації, так і порівняльне вивчення міжгрупових відмінностей з урахуванням інтенсивності травматичного досвіду та соціального контексту. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: участь була добровільною, респонденти надавали інформовану згоду, а отримані дані використовувалися в узагальненому вигляді.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є складним багаторівневим процесом, що розгортається в умовах тривалого стресу, невизначеності та втрати базових життєвих опор. Вимушене переміщення порушує усталений спосіб життя, систему соціальних ролей і відчуття контролю над подіями, що зумовлює необхідність комплексного аналізу чинників, які визначають адаптаційний потенціал особистості.

У межах цього дослідження соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегральний результат взаємодії дестабілізуючих психоемоційних чинників і ресурсного потенціалу особистості (Lane et al., 2025; Rizzi et al., 2022). Відповідно, адаптація інтерпретується не як лінійне «приспособлення», а як динамічна система, у якій наслідки травматичного досвіду можуть посилюватися або компенсуватися залежно від сформованості внутрішніх ресурсів та якості соціальної підтримки.

Базовою умовою, що запускає адаптаційні процеси, є феномен вимушеного переміщення як критична життєва подія, пов'язана з втратою дому, соціального статусу, професійної реалізації та усталених міжособистісних зв'язків. У цьому контексті дестабілізуючі психоемоційні стани (хронічний стрес, підвищена тривожність, емоційне виснаження) виступають фоновими умовами адаптації та впливають на ефективність взаємодії з новим соціальним середовищем. Висока тривожність знижує резильєнтність, звужує репертуар копінг-стратегій і підвищує ймовірність дезадаптивних моделей реагування (Журавльова & Баранова, 2024; Rizzi et al., 2022).

Разом із тим адаптація ВПО не зводиться лише до подолання наслідків травматизації. Ресурсний блок виконує буферну функцію, визначаючи, чи матимуть стресові чинники руйнівний ефект, чи сприятимуть мобілізації внутрішнього потенціалу (Титаренко et al., 2019; Lane et al., 2025). Резильєнтність розглядається як здатність відновлювати психологічну рівновагу й зберігати функціональність в умовах стресу (Lane et al., 2025). Самоповага виступає регулятором адаптаційного потенціалу (Вельдбрехт et al., 2025). Соціальна підтримка зменшує відчуття ізольованості та підсилює суб'єктивне відчуття безпеки (Tol et al., 2011).

Узагальнення зазначених компонентів дозволило інтегрувати їх у цілісну теоретичну конструкцію, що відображає умови та чинники соціально-психологічної адаптації ВПО (рис. 1). Запропонована модель підкреслює системний характер адаптації ВПО та вказує, що адаптаційні труднощі не є фатальними наслідками травматичного досвіду: вони значною мірою опосередковуються наявністю внутрішнього потенціалу, відповідних особистісних особливостей та якістю соціальної підтримки. Це створило концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язків між адаптацією та особистісними особливостями респондентів: тривожністю, самоповагою, життєвими позиціями та ресурсним потенціалом.

Результати. Наступним етапом роботи стало емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ВПО та аналіз взаємозв'язків між інтегральним показником адаптації, тривожністю, самоповагою, життєвими позиціями та внутрішніми ресурсами з урахуванням міжгрупових відмінностей. Визначались та порівнювались особистісні кореляти соціально-психологічної

Адаптації внутрішньо переміщених осіб з різним травматичним досвідом та респондентів без статусу ВПО. Узагальнені результати кореляційного аналізу між показниками інтегральної адаптації та особистісних особливостей у трьох групах подано в таблиці 1. Найбільш виразний ефект (найвищі значення коефіцієнта Пірсона) виявлено у взаємозв'язках показників тривожності: у всіх трьох вибірках вона має тісний негативний взаємозв'язок з інтегральними показниками адаптації (ВПО: $r = -0,60$; без статусу ВПО: $r = -0,76$; ВПО з Маріуполя: $r = -0,85$; $p < 0,001$). Це свідчить, що зі зростанням тривожності адаптаційні можливості стабільно знижуються, а у маріупольській підгрупі дезадаптивний вплив тривожності є найбільш вираженим.

Змінні ресурсних особистісних особливостей демонструють протилежний напрямок взаємозв'язків. Показники самоповаги у трьох групах також мають високий позитивний зв'язок із соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,58-0,70$; $p < 0,001$), що дозволяє трактувати її як стабілізуючий чинник, який підтримує суб'єктивність та впевненість у ситуації невизначеності. Індекс актуальних здібностей за WIPPF також позитивно корелює з адаптацією ($r = 0,50-0,64$; $p < 0,001$), підтверджуючи ресурсну роль внутрішніх характеристик і способів переробки конфліктів у регуляції поведінки та соціальної взаємодії.

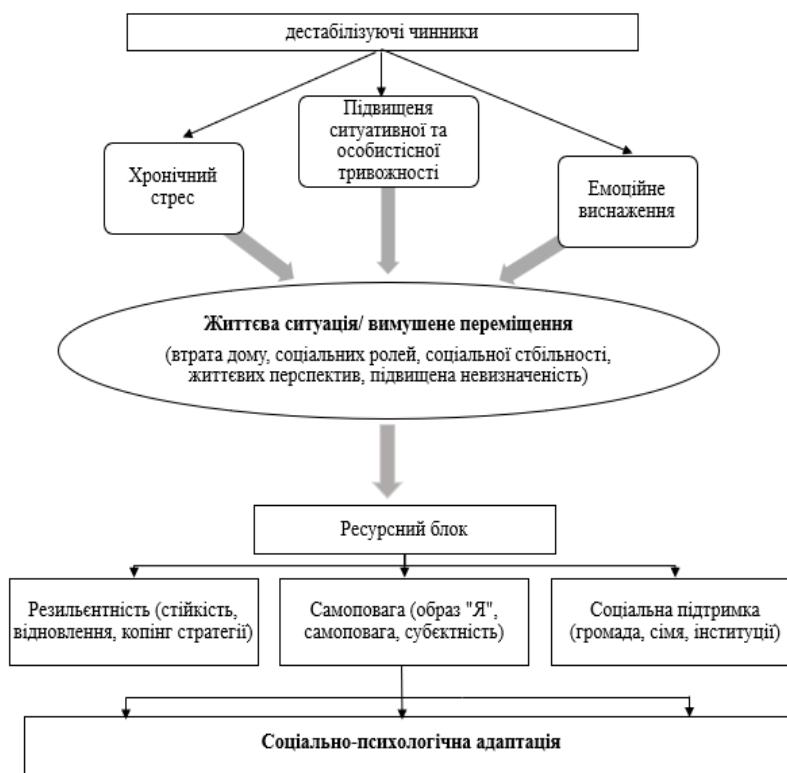


Рис. 1. Теоретична ресурсно-динамічна модель соціально-психологічної адаптації

Матриця кореляційних взаємозв'язків між показниками інтегральної адаптації та особистісних особливостей у респондентів з різним статусом ВПО

Таблиця 1

Показник	r	p
ВПО		
Тривожність	-0.60	<0.001
Самоповага	0.58	<0.001
Індекс актуальних здібностей/внутрішні ресурси	0.50	<0.001
Позиція «Я–ОК, Ти–ОК»	0.52	<0.001
«Я–не ОК, Ти–ОК»	-0.55	<0.001
«Я–ОК, Ти–не ОК»	-0.28	<0.05
«Я–не ОК, Ти–не ОК»	-0.58	<0.001
Без статусу ВПО		
Тривожність	-0.76	<0.001
Самоповага	0.66	<0.001
Індекс актуальних здібностей/внутрішні ресурси	0.60	<0.001
Позиція «Я–ОК, Ти–ОК»	0.62	<0.001
«Я–не ОК, Ти–ОК»	-0.64	<0.001
«Я–ОК, Ти–не ОК»	-0.34	<0.05
«Я–не ОК, Ти–не ОК»	-0.68	<0.001
ВПО Маріуполь		
Тривожність	-0.85	<0.001
Самоповага	0.70	<0.001
Індекс актуальних здібностей/внутрішні ресурси	0.64	<0.001
Позиція «Я–ОК, Ти–ОК»	0.68	<0.001
«Я–не ОК, Ти–ОК»	-0.70	<0.001
«Я–ОК, Ти–не ОК»	-0.40	<0.05
«Я–не ОК, Ти–не ОК»	-0.78	<0.001

Примітка: r – коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона; p – рівень статистичної значущості

У блоці життєвих позицій позитивна установка «Я – ОК, Ти – ОК» має прямо пропорційні взаємозв'язки з адаптацією в усіх групах ($r = 0,52-0,68$; $p < 0,001$). Очікувано, що всі життєві позиції, які містять хоч одне «не ОК» є дезадаптивними та мають негативні взаємозв'язки з адаптацією. Найсильніший негативний взаємозв'язок серед цих позицій демонструє установка «Я – не ОК, Ти – не ОК»: від $r = -0,58$; $p < 0,001$ у респондентів зі статусом ВПО до $r = -0,78$; $p < 0,001$ у респондентів з Маріуполя. Отже, інтегральна адаптація формується в полі протилежних впливів: тривожність та життєва позиція «Я – не ОК, Ти – не ОК» виступають провідним дезадаптивними чинниками, тоді як самоповага, ресурсний потенціал і позитивна життєва позиція виконують компенсаторно-підтримувальну функцію.

Для конкретизації ресурсних характеристик було проаналізовано взаємозв'язки інтегральної адаптації з окремими актуальними здібностями за WIPPF (табл. 2). Найбільш стабільні та сильні кореляційні взаємозв'язки з інтегральними показниками адаптації в усіх групах демонструють показники шкал «Контакти» та «Довіра» (відповідно, $r = 0,50-0,58$; $p < 0,001$ та $r = 0,48-0,62$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що вирішальним для успішної адаптації у кризових ситуаціях війни росії з Україною є здатність підтримувати соціальну активність, вибудовувати взаємодію та зберігати довіру до людей та світу. Другий ресурсний кластер охоплює особистісні характеристики, які репрезентують активне подолання труднощів: «Діяльність», «Наполегливість», «Відкритість» (загалом $r = 0,42-0,52$; $p < 0,05-0,001$). Отже, ці характеристики можуть відображати актуальні та ефективні копінг-стратегії в умовах нестабільності.

Коефіцієнти кореляції між показниками «Тіло/відчуття» та адаптації у всіх групах не мають статистичної значущості ($p > 0,05$). Отже, в межах даної моделі сенсорний компонент не виступає провідним чинником інтегральної адаптації, порівняно із соціально-комунікативними та поведінково-вольовими ресурсами.

Подальший аналіз здійснено на рівні окремих компонентів/шкал соціально-психологічної адаптації (таблиця 3), що дало змогу визначити їхню диференційну чутливість до особистісних особливостей.

Найбільші коефіцієнти кореляції виявлено між показниками тривожності респондентів, зокрема, внутрішньо переміщених осіб та їх емоційним комфортом: без статусу ВПО – $r = -0,63$, $p < 0,001$; ВПО – $r = -0,84$, $p < 0,001$; ВПО з Маріуполя – $r = -0,94$, $p < 0,001$. Це означає, що тривожність найбільш негативно впливає саме на емоційне самопочуття як центральний компонент адаптації, а в маріупольській групі цей ефект суттєво посилюється.

Самоповага та індекс актуальних здібностей (внутрішній ресурс, копінги) демонструють позитивні взаємозв'язки майже з усіма шкалами адаптації, найбільш тісно – із самоприйняттям, емоційним комфортом та внутрішнім контролем. Отже, особистісні характеристики, що репрезентують внутрішню опору, суб'єктивність особистості складають систему чинників адаптаційної ефективності.

Окремої інтерпретації потребує шкала уникнення (ескапізму). Вона має позитивний взаємозв'язок із тривожністю (у всіх групах $r = 0,55$) і негативний – із самоповагою та внутрішніми ресурсами (у всіх групах, відповідно, $r = -0,45$ та $r = -0,42$). Отже, уникнення в цій моделі виступає маркером психоемоційної напруги: зі зростанням тривожності зростає ймовірність використання стратегій уникнення, тоді як зростання ресурсності зменшує потребу в ескапізмі.

Для виявлення статистично значущих відмінностей у структурі кореляційних взаємозв'язків між адаптацією та досліджуваними особистісними особливостями у групах респондентів з різним статусом перебування та різним психотравматичним досвідом застосовано перетворення Фішера (критерій Z-перетворення Фішера) (табл. 4).

Аналіз матриці кореляційних взаємозв'язків за допомогою Z-перетворення Фішера дозволив виявити специфіку внутрішньої структури адаптаційного потенціалу респондентів залежно від їхнього статусу. Найбільш статистично значущі розбіжності зафіксовано за показником «Тривожність». Зокрема, порівняння груп «ВПО (Маріуполь)» та «не ВПО» продемонструвало достовірну різницю в силі кореляційного зв'язку ($z = -2,33$ при $p < 0,05$). Встановлено, що у респондентів із

Таблиця 2

Матриця кореляційних взаємозв'язків між інтегральними показниками адаптації та актуальними здібностями у респондентів з різним статусом ВПО

Здібність (WIPPF)	Статус					
	Без статусу ВПО		ВПО		ВПО з Маріуполя	
	г	р	г	р	г	р
Пунктуальність	0.38	0.01	0.42	0.01	0.40	0.05
Наполегливість	0.42	0.01	0.48	0.001	0.46	0.05
Відкритість	0.45	0.01	0.46	0.001	0.44	0.05
Контакти	0.50	0.001	0.55	0.001	0.58	0.001
Довіра	0.48	0.001	0.58	0.001	0.62	0.001
Діяльність	0.44	0.01	0.50	0.001	0.52	0.01
Любов	0.40	0.01	0.44	0.01	0.46	0.05
Віра/сенс/ релігія	0.28	0.05	0.35	0.05	0.42	0.05
Фантазії/ майбутнє	0.33	0.05	0.40	0.01	0.48	0.01
Тіло/відчуття	0.22	0.121	0.18	0.210	0.15	0.423

Примітка: г – коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона; р – рівень статистичної значущості.

досвідом евакуації з зони активних бойових дій (Маріуполь) тривожність має значно потужніший деструктивний вплив на загальну адаптацію ($r=-0,85$), ніж у осіб без статусу переселенця ($r=-0,06$). Це свідчить про те, що для цієї категорії осіб тривожність виступає критичним чинником, який фактично «цементує» сценарій неуспішної адаптації.

Щодо інших показників, таких як «Самоповага», «Індекс актуальних здібностей» та позиція «Я–ОК, Ти–ОК», спостерігається односпрямована тенденція до посилення кореляцій у групах ВПО, проте різниця між коефіцієнтами не досягла рівня статистичної значущості ($p \geq 0,05$). Це вказує на відносну стабільність ролі цих ресурсних станів у структурі адаптації незалежно від соціального статусу респондентів.

Окремої уваги заслуговує тенденція до посилення зв'язку між адаптацією та екзистенційною позицією «Я–не ОК, Ти–не ОК» у групі ВПО з Маріуполя ($r=-0,78$), порівняно з контрольною групою ($r=-0,58$, $\Delta r=-0,20$). Хоча показник r (0.113) перевищує поріг значущості, така виражена різниця може свідчити про формування специфічного «депресивного сценарію» як реакції на надтравматичні події.

Отже, статус ВПО, особливо пов'язаний із безпосереднім перебуванням у зоні бойових дій, призводить до реструктуризації адаптаційних механізмів, де тривожність стає домінуючим фактором, що вимагає пріоритетної уваги в ході психокорекційної роботи.

Дискусія. Отримані результати підтверджують, що соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є інтегральним результатом взаємодії дестабілізуючих психоемоційних станів та ресурсних характеристик особистості. Кореляційний аналіз засвідчив системну закономірність: тривожність у всіх групах виступає найпотужнішим дезадаптивним чинником ($p \leq 0,001$), тоді як самоповага, ресурсний потенціал (за WIPPF) і конструктивні життєві позиції є стабільними чинниками підтримки адаптації ($p \leq 0,001$). Особливо показовим є те, що у підгрупі ВПО з м. Маріуполь зв'язок між адаптацією та тривожністю є статистично сильнішим порівняно з групою не ВПО ($p < 0,05$), що свідчить про посилення дезадаптивного впливу тривоги в умовах більш інтенсивного або пролонгованого травматичного досвіду.

Негативний зв'язок тривожності з адаптацією узгоджується з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, відповідно до якої значні втрати й невизначеність спричиняють «спіраль виснаження ресурсів», що погіршує психологічне функціонування та підвищує вразливість до дезадаптації (Hobfoll, 1989). Отримані дані також співвідносяться з сучасними дослідженнями психічного здоров'я осіб, які вимушено перемістилися через війну в Україні: у таких людей фіксуються високі рівні тривожності й емоційної напруги як чинники погіршення психологічного благополуччя та соціального функціонування (Rizzi et al., 2022). У нашому дослідженні найбільш чутливою до тривожності складовою

Таблиця 3

Матриця кореляційних взаємозв'язків між показниками адаптації, її структурних компонентів та особистісних особливостей у респондентів з різним статусом ВПО

Особистісні характеристики	Інтегральна адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Домінування	Ескапізм (уникнення)
Без статусу ВПО							
Тривожність	-0.60 ($p < 0.001$)	-0.63 ($p < 0.001$)	-0.54 ($p < 0.001$)	-0.63 ($p < 0.001$)	-0.57 ($p < 0.001$)	-0.42 ($p < 0.01$)	0.55 ($p < 0.001$)
Самоповага	0.58 ($p < 0.001$)	0.61 ($p < 0.001$)	0.52 ($p < 0.001$)	0.61 ($p < 0.001$)	0.55 ($p < 0.001$)	0.41 ($p < 0.01$)	-0.45 ($p < 0.01$)
Актуальні здібності (індекс)	0.50 ($p < 0.001$)	0.53 ($p < 0.001$)	0.45 ($p < 0.01$)	0.53 ($p < 0.001$)	0.47 ($p < 0.001$)	0.35 ($p < 0.05$)	-0.42 ($p < 0.01$)
ВПО							
Тривожність	-0.76 ($p < 0.001$)	-0.76 ($p < 0.001$)	-0.65 ($p < 0.001$)	-0.84 ($p < 0.001$)	-0.68 ($p < 0.001$)	-0.49 ($p < 0.001$)	0.55 ($p < 0.001$)
Самоповага	0.66 ($p < 0.001$)	0.66 ($p < 0.001$)	0.56 ($p < 0.001$)	0.73 ($p < 0.001$)	0.59 ($p < 0.001$)	0.43 ($p < 0.01$)	-0.45 ($p < 0.01$)
Актуальні здібності (індекс)	0.60 ($p < 0.001$)	0.60 ($p < 0.001$)	0.51 ($p < 0.001$)	0.66 ($p < 0.001$)	0.54 ($p < 0.001$)	0.39 ($p < 0.01$)	-0.42 ($p < 0.01$)
ВПО з Маріуполя							
Тривожність	-0.85 ($p < 0.001$)	-0.81 ($p < 0.001$)	-0.68 ($p < 0.001$)	-0.94 ($p < 0.001$)	-0.72 ($p < 0.001$)	-0.51 ($p < 0.01$)	0.55 ($p < 0.01$)
Самоповага	0.70 ($p < 0.001$)	0.66 ($p < 0.001$)	0.56 ($p < 0.01$)	0.77 ($p < 0.001$)	0.59 ($p < 0.001$)	0.42 ($p < 0.05$)	-0.45 ($p < 0.05$)
Актуальні здібності (індекс)	0.64 ($p < 0.001$)	0.61 ($p < 0.001$)	0.51 ($p < 0.01$)	0.70 ($p < 0.001$)	0.54 ($p < 0.01$)	0.38 ($p < 0.05$)	-0.42 ($p < 0.05$)

Порівняння щільності кореляційних взаємозв'язків між інтегральними показниками адаптації та особистісними характеристиками у респондентів з різним статусом ВПО

Чинник	Група 1	Група 2	r_1	r_2	Δr	z	p
Тривожність	ВПО	без статусу ВПО	-0.76	-0.6	-0.16	-1.47	0.142
	ВПО (Маріуполь)	без статусу ВПО	-0.85	-0.6	-0.25	-2.33	0.050
	ВПО (Маріуполь)	ВПО	-0.85	-0.76	-0.09	-1.08	0.282
Самоповага	ВПО	без статусу ВПО	0.66	0.58	0.08	0.63	0.527
	ВПО (Маріуполь)	без статусу ВПО	0.7	0.58	0.12	0.85	0.396
	ВПО (Маріуполь)	ВПО	0.7	0.66	0.04	0.31	0.758
Індекс актуальних здібностей	ВПО	без статусу ВПО	0.6	0.5	0.10	0.70	0.486
	ВПО (Маріуполь)	без статусу ВПО	0.64	0.5	0.14	0.86	0.387
	ВПО (Маріуполь)	ВПО	0.64	0.6	0.04	0.27	0.788
Позиція «Я–ОК, Ти–ОК»	ВПО	без статусу ВПО	0.62	0.52	0.10	0.72	0.471
	ВПО (Маріуполь)	без статусу ВПО	0.68	0.52	0.16	1.05	0.295
	ВПО (Маріуполь)	ВПО	0.68	0.62	0.06	0.43	0.666
Позиція «Я–не ОК, Ти–не ОК»	ВПО	без статусу ВПО	-0.68	-0.58	-0.10	-0.81	0.419
	ВПО (Маріуполь)	без статусу ВПО	-0.78	-0.58	-0.20	-1.59	0.113
	ВПО (Маріуполь)	ВПО	-0.78	-0.68	-0.10	-0.90	0.370

Примітка: r – коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона; Δr – різниця між коефіцієнтами лінійної кореляції Пірсона; z – критерій z -перетворення Фішера; p – рівень статистичної значущості.

адаптації виявився емоційний комфорт ($r = -0,94$ у ВПО з Маріуполя), що вказує на провідну роль емоційної стабільності як «базового» компонента адаптації.

Позитивні кореляції адаптації з самоповагою підтверджують значущість для особистості внутрішньої опори: самоприйняття, відчуття власної цінності та суб'єктності. Самоповага, ймовірно, підтримує інтернальний локус контролю та здатність до активних дій у ситуації невизначеності, що підвищує адаптивність. З огляду на наявність валідної української адаптації шкали М. Розенберга та її психометричні характеристики, цей результат має додаткове методичне підґрунтя щодо коректності вимірювання показника самоповаги (Вельдбрехт, Зінченко & Тавровецька, 2025). На рівні змістової інтерпретації отримані дані узгоджуються з вітчизняними спостереженнями про трансформацію емоційних потреб і копінг-стратегій у дорослих українців в умовах війни, де ресурси Я-концепції можуть виступати чинником психологічної стабілізації (Журавльова & Баранова, 2024). Також вони корелюють із даними про напруження та реактивні форми поведінки (зокрема агресивність) у молоді, що може бути одним із проявів дезадаптаційного тиску воєнного стресу (Журавльова & Заруднева, 2024).

Зв'язок інтегральної адаптації з ресурсним індексом WIPPF підтверджує ресурсну природу адаптації та відповідає підходам позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, де актуальні здібності та внутрішні ресурси розглядаються як чинники саморегуляції, міжособистісної взаємодії та переробки конфліктів (Peseschkian, 2016). Високі достовірні кореляції в усіх групах мають такі особистісні особливості, як «Контакти» та «Довіра», а також «Діяльність», «Наполегливість» і «Відкритість». Це дозволяє інтерпретувати адаптаційний потенціал як переважно соціально-комунікативний і поведінковий. Таким чином, вирішального значення для успішної соціально-психологічної адаптації особистості мають її здатність до встановлення взаємин, збереження довіри та активна взаємодія

з новим середовищем. Водночас показник «Тіло/відчуття» не має статистично значущих взаємозв'язків, що може свідчити про вторинність сенсорного компонента у структурі інтегральної адаптації в даній вибірці чи, можливо, про необхідність додаткових інструментів для оцінювання тілесно-орієнтованих маркерів стресу.

Аналіз життєвих позицій показав, що установка «Я–ОК, Ти–ОК» позитивно впливає на адаптацію, тоді як наявність в екзистенційній установці особистості хоча б однієї негативної є деструктивним чинником її адаптивного потенціалу. Це узгоджується з логікою транзакційного аналізу, де базові установки щодо себе та інших визначають стиль міжособистісної взаємодії й психологічного функціонування (Штайнер, 2023). Отже, адаптація зумовлюється не лише об'єктивними умовами переміщення, а й когнітивно-емоційною інтерпретацією себе та соціального світу.

Виявлені зв'язки ескапізму (уникнення) з тривожністю та його негативні зв'язки із самоповагою й ресурсами дозволяють розглядати уникання як індикатор психологічного перевантаження, що є релевантним для практик реабілітаційної психології та технологій відновлення після травматичних подій (Гриджовець, 2018; Титаренко, Дворник, & Климчук, 2019).

Важливо, що відносна універсальність ресурсних механізмів у різних групах поєднується зі специфічним посиленням ролі тривожності у маріупольській підгрупі. Це узгоджується з підходами гуманітарної психічної допомоги, де наголошується на необхідності поєднувати зниження симптоматичного навантаження з підтримкою ресурсів і соціальної включеності (Tol et al., 2011), а також із загальною концепцією резильєнтності як здатності зберігати/відновлювати функціональність після втрат і травми (Bonanno, 2004).

Висновки. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є системним багатокомпонентним утворенням, що формується у взаємодії дестабілі-

зуючих психоемоційних станів та внутрішніх ресурсів особистості. Емпіричні дані підтверджують ресурсно-динамічний характер адаптаційного процесу та можуть бути використані як підґрунтя для розробки програм підтримки ВПО з урахуванням специфіки пережитого досвіду.

Існує як відносно універсальна система особистісних ресурсних чинників соціально-психологічної адаптації, так і специфічна система особистісних дезадаптивних чинників. Універсальна структурна система особистісних ресурсних чинників соціально-психологічної адаптації містить соціально-комунікативний (контактність, довіра, відкритість), когнітивно-емоційний (самоповага, позитивна життєва позиція, любов, віра, майбутнє) та поведінково-вольовий (активність, наполегливість, пунктуальність). Емоційна складова соціально-психологічної адаптації (емоційний комфорт) є найбільш чутливою до впливу кризових умов, що засвідчує вагоме значення емоційної стабільності у підтримці загального психологічного функціонування. Система особистісних дезадаптивних чинників є емоційно-когнітивною та містить тривожність й неконструктивні життєві позиції.

Інтенсивність травматичного досвіду виступає вагомим модератором соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. За умов більш інтенсивного травматичного досвіду тривожність виступає системоутворювальним дезадаптивним чинником та істотно порушує емоційний комфорт, самоприйняття й внутрішній контроль особистості. При умові зростання сили травматичного впливу вирішального значення набуває своєчасна стабілізація тривожності та підтримка внутрішніх і соціальних ресурсів. Інтенсивність травматичного досвіду визначає, чи збережеться баланс між дезадаптивними та компенсаторними механізмами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, застосуванням лонгітюдного дизайну для відстеження динаміки адаптаційних процесів, а також аналізом медіаційних і модераційних механізмів впливу ресурсів на взаємозв'язок між тривожністю та адаптацією.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
2. Гридковець Л. М. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Київ: ОБСЄ, 2018. 240 с.
3. Журавльова Л., Заруднева В. Агресія особистості юнацького віку в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 25 (70). С. 81–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).09)
4. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 20–26. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>
5. *Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб.* / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
6. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій* / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Імекс-ЛТД, 2019. 240 с.

7. Штайнер К. *Сценарії життя людей*. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 448 с.

8. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56, No. 6. P. 893–897. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

9. Boholst F. A. A Life Position Scale. *Transactional Analysis Journal*. 2002. Vol. 32, No. 1. P. 28–32. DOI: <https://doi.org/10.1177/036215370203200105>

10. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

12. Lane R., Taylor H., Ellis F., Rushworth I., Chiu K. Resilience and its association with mental health among forcibly displaced populations: A systematic review and meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 379. P. 387–400. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.015>

13. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. 356 p.

14. Rizzi D., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C. Running away from the war in Ukraine: The impact on mental health of internally displaced persons (IDPs) and refugees in transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 24. Article 16439. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>

15. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, No. 1. P. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>

16. Tol W. A., Barbui C., Galappatti A., Silove D., Betancourt T. S., Souza R., Golaz A., van Ommeren M. Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*. 2011. Vol. 378, No. 9802. P. 1581–1591. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61094-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61094-5)

REFERENCES

1. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., Tavrovetska, N. (2025). Shkala samoootsinky Rozenberha: ukrainska adaptatsiia ta psikhometrychni vlastyvyosti [Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties]. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7> [in Ukrainian].
2. Hrydkovets, L. M. (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Foundations of rehabilitation psychology: overcoming crisis consequences]*. Kyiv: OSCE [in Ukrainian].
3. Zhuravlova, L., Zarudnieva, V. (2024). Ahresiia osobystosti yunatskoho viku v umovakh viiny [Aggression of youth personality in wartime conditions]. *Scientific Journal of Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 12. Psychological Sciences*, 25(70), 81–91. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).09) [in Ukrainian].
4. Zhuravlova, L. P., Baranova, A. V. (2024). Emotsiini potreby ta kopinh-stratehii doroslykh ukrainsiv v umovakh viiny [Emotional needs and coping strategies of Ukrainian adults in wartime]. *Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Psychology Series*, 2, 20–26. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4> [in Ukrainian].

5. Kolesnichenko, O. S., Prykhodko, I. I., et al. (2020). Prykladna psykholohiia v Natsionalnii hvardii Ukrainy [Applied psychodiagnostics in the National Guard of Ukraine]. Kharkiv: NANGU [in Ukrainian].
6. Tytarenko, T. M., Dvornyk, M. S., Klymchuk, V. O. (2019). Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events]. Kyiv: Imeks-LTD [in Ukrainian].
7. Steiner, K. (2023). Stsenarii zhyttia liudei [Life scripts]. Kharkiv: Ranok: Fabula [in Ukrainian].
8. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
9. Boholst, F. A. (2002). A Life Position Scale. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 28–32. <https://doi.org/10.1177/036215370203200105>
10. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
11. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
12. Lane, R., Taylor, H., Ellis, F., Rushworth, I., Chiu, K. (2025). Resilience and its association with mental health among forcibly displaced populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 379, 387–400. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.015>
13. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Wiesbaden: Springer VS.
14. Rizzi, D., de Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M., Ionio, C. (2022). Running away from the war in Ukraine: The impact on mental health of internally displaced persons (IDPs) and refugees in transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16439. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>
15. Serdiuk, L., Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 1(1), 11–14. <https://doi.org/10.52982/lkj135>
16. Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T. S., Souza, R., Golaz, A., van Ommeren, M. (2011). Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. *The Lancet*, 378(9802), 1581–1591. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61094-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61094-5)

Larysa Zhuravlova,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Polissia National University
10008, 7 Staryi Blvd., Zhytomyr, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4020-7279>

Maryna Netyksha,

Master of the educational and professional program "Practical Psychology"
Polissia National University
10008, 7 Staryi Blvd., Zhytomyr, Ukraine
ORCID ID: maryna.netyksha@childrenheroes.org

PERSONAL FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN CRISIS CONDITIONS

The article is devoted to the study of socio-psychological adaptation of internally displaced persons in wartime conditions. The article presents the results of an empirical study of personal factors of socio-psychological adaptation of internally displaced persons (IDPs) in conditions of full-scale war. The research method also determined the schematization of the resource-dynamic model of personality adaptation, conducted a corresponding empirical study of the features of socio-psychological adaptation of IDPs, as well as analyzed its relationships with anxiety, self-esteem, life positions and adaptive personality characteristics, in particular, internal resources of the personality. The study involved 258 respondents, including 116 internally displaced persons from different regions of Ukraine, 71 IDPs from Mariupol and 71 persons without IDP status. The socio-psychological adaptation questionnaire by K. Rogers and R. Diamond, Beck's anxiety scale, M. Rosenberg's self-esteem scale, T. Harris's life positions methodology and the Wiesbaden researcher of positive and family psychotherapy (WIPPF) N. Pezeschkian were used, which allows assessing personal characteristics, internal resources and ways of processing conflicts. Descriptive statistics methods, correlation analysis (Pearson's r) and comparison of correlations using Fisher's z -transformation criterion were used. It was established that anxiety is the leading maladaptive factor of respondents, demonstrating a negative relationship with the integral indicator of adaptation, which is why its most sensitive component to anxiety is emotional comfort. Self-esteem, internal and resources have a stable positive relationship with adaptation. The most significant resource personal characteristics are perceived as contact, trust, activity and perseverance. In the subgroup of IDPs from Mariupol, the relationship between anxiety and adaptation is statistically stronger, which affects the strengthening of the maladaptive impact of anxiety in conditions of intense traumatic experience.

The obtained confirmed results provide a resource-dynamic model of adaptation and can be used to develop psychological support programs aimed at reducing anxiety and developing the internal potential of the individual.

Key words: adaptation, personal characteristics, anxiety, self-esteem, internal resources, resilience, psychological well-being, system of personal factors.

Дата першого надходження статті до видання: 05.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.04.2026