

СЕКЦІЯ 8 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

АДАПТАЦІЙНІ ВИКЛИКИ ТА ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ У НОВИХ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

ADAPTIVE CHALLENGES AND RESILIENCE OF UKRAINIANS IN NEW SOCIO-CULTURAL CONDITIONS

Стаття представляє результати комплексного дослідження психологічних особливостей життєздатності та самовладання серед внутрішньо переміщених українців та українців за кордоном. У сучасних умовах, коли військовий конфлікт спричинив значні переміщення населення, питання адаптації та психологічного благополуччя цих груп є надзвичайно актуальним. Життєздатність ефективно функціонує в умовах стресу та невизначеності, зберігаючи при цьому психічне здоров'я. Самовладання, своєю чергою, включає здатність до самоконтролю та емоційної регуляції, що є важливими чинниками для подолання психологічних труднощів.

Метою дослідження є виявлення специфіки життєздатності та самовладання у внутрішньо переміщених українців та українців, які виїхали за кордон, а також аналіз впливу цих характеристик на їхню психологічну адаптацію. У дослідженні взяли участь 290 осіб, з яких 215 – внутрішньо переміщені українці, а 75 – українці за кордоном. Для оцінки життєздатності та самовладання використовувалися методики «Тест самовладання» та «Життєздатність». Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу за методом Спірмена.

Результати показали, що внутрішньо переміщені особи мають вищий рівень життєздатності та самовладання порівняно з українцями за кордоном. Виявлено значущі позитивні кореляції між компонентами емоційного контролю та саморегуляції та загальним рівнем життєздатності. Ці чинники сприяють зниженню рівня стресу та покращенню адаптації, що підкреслює їх важливість у контексті психологічної підтримки даних груп. Особливо важливою виявилася роль соціальної підтримки, яка значно впливає на здатність до адаптації та саморегуляції.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення специфічних механізмів адаптації, а також на розроблення програм психологічної підтримки для внутрішньо переміщених осіб та українців за кордоном. Також варто розглянути роль культурної адаптації та інтеграції у нові соціальні середовища, що може впливати на життєздатність та самовладання.

Ключові слова: війна, внутрішньо переміщені особи, українці за кордоном, життє-

здатність, самовладання, психологічна адаптація, соціальна підтримка, емоційний контроль, саморегуляція, культурна адаптація.

The article presents the results of a comprehensive study on the psychological characteristics of resilience and self-control among internally displaced Ukrainians and Ukrainians abroad. In the current context, where the war has caused significant population displacement, the issues of adaptation and psychological well-being of these groups are highly relevant. Resilience is considered the ability of individuals to effectively function under stress and uncertainty while maintaining mental health. Self-control, in turn, includes the capacity for self-regulation and emotional regulation, which are important factors in overcoming psychological difficulties.

The purpose of this study was to identify the specifics of resilience and self-control among internally displaced Ukrainians and those who have moved abroad, as well as to analyze the impact of these characteristics on their psychological adaptation. The study involved 290 participants, of which 215 were internally displaced Ukrainians, and 75 were Ukrainians abroad. The «Self-Control Test» and the «Resilience» scale were used to assess these traits. Mathematical and statistical data processing was carried out using correlation analysis based on Spearman's method.

The results showed that internally displaced individuals have a higher level of resilience and self-control compared to Ukrainians abroad. Significant positive correlations were found between components of emotional control and self-regulation and the overall level of resilience. These factors contribute to reducing stress levels and improving adaptation, underscoring their importance in the context of psychological support for these groups. The role of social support was particularly significant, as it greatly influences the ability to adapt and self-regulate.

Further research should focus on examining specific adaptation mechanisms and developing psychological support programs for internally displaced persons and Ukrainians abroad. Additionally, it is worth considering the role of cultural adaptation and integration into new social environments, which may affect resilience and self-control.

Key words: war, internally displaced persons, Ukrainians abroad, resilience, self-control, psychological adaptation, social support, emotional control, self-regulation, cultural adaptation.

УДК 159.922.8:316.7-058.22

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.34>

Дроздова Л.В.

доцентка кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Війна в Україні, що почалася у 2014 р., є результатом складних та багатогранних процесів, які охоплюють полі-

тичні, економічні, соціальні та культурні аспекти. Українці опинилися у нових соціально-культурних умовах через військові дії та були змушені

покинути свої домівки. Вимушене переміщення має серйозні наслідки для українського суспільства, що спричинило різке збільшення числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та українців, які виїхали за кордон. Психологічні наслідки таких змін є значними та включають зростання рівня стресу, тривожності, порушення соціальних зв'язків та адаптаційних труднощів. Одним із ключових аспектів адаптації до нових життєвих обставин є рівень життєздатності, що включає здатність індивіда справлятися з труднощами, стресовими ситуаціями та самовладання, яке характеризує контроль над емоціями та поведінкою. Попри значний обсяг досліджень, присвячених психічному здоров'ю та соціальній адаптації ВПО і мігрантів, існує недостатньо інформації про те, як ці дві групи порівнюються між собою за цими показниками.

Виникає необхідність у комплексному дослідженні, яке б вивчало особливості життєздатності та самовладання серед внутрішньо переміщених осіб та українців, які виїхали за кордон. Отримані результати можуть бути використані для розроблення ефективних програм підтримки та адаптації, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя цих груп населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові праці, присвячені вивченню психологічних наслідків війни в Україні, охоплюють широкий спектр тем, включаючи психічне здоров'я, соціальну адаптацію та вплив на загальне благополуччя постраждалих [6]. Важливими аспектами є дослідження життєздатності та самовладання, які є ключовими для розуміння того, як люди адаптуються до нових умов життя в умовах війни та вимушеного переміщення [1]. Дослідження О. Коханової та А. Паренко показує, що життєздатність, яка включає здатність до адаптації та стійкості в умовах стресу, є критично важливою для психічного здоров'я ВПО. Дослідники зазначають, що високий рівень життєздатності сприяє кращій адаптації та зниженню рівня тривожності та депресії [3]. Самовладання, або здатність до контролю емоцій та поведінки, також виявляється важливим чинником у цьому контексті. Наприклад, дослідження, проведене українськими психологами, показує, що високе самовладання асоціюється з меншим рівнем посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та кращою здатністю до розв'язання проблем [4].

Важливу роль у дослідженнях відіграє соціальна підтримка. Зокрема, наукові джерела показують, що наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та громади позитивно впливає на психічне здоров'я та адаптаційні можливості ВПО [7].

Нещодавні публікації також розглядають роль громадських організацій та волонтер-

ських рухів у підтримці ВПО. Зокрема, дослідження демонструють ефективність програм психологічної підтримки та реабілітації, організованих неурядовими організаціями [5]. Особлива увага в дослідженнях приділяється українцям, які виїхали за кордон. Дослідження вказують на специфічні виклики інтеркультурної адаптації, зокрема мовні бар'єри, культурні відмінності та труднощі з інтеграцією в нові суспільства. Однак дослідження також показують, що деякі українці демонструють високий рівень адаптивності, завдяки чому успішно інтегруються в нові громади [8]. Останні дослідження також зосереджуються на розробленні та оцінці ефективності різних психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я і підвищення рівня життєздатності та самовладання. Зокрема, вивчаються програми, які використовують когнітивно-поведінкову терапію, тренінги зі стресостійкості та інші методи психологічної підтримки [2].

Наукові пошуки в даному аспекті надають цінну інформацію для розуміння психологічних наслідків війни та переміщення для українців. Вони також підкреслюють важливість підтримки та розвитку адаптивних навичок у цих групах населення, що може бути корисним для політики і програм, спрямованих на їх підтримку та реабілітацію.

Постановка мети та завдання. Мета дослідження – виявити особливості життєздатності та самовладання внутрішньо переміщених осіб та українців, які виїхали за кордон, та визначити взаємозв'язки між цими психологічними характеристиками в умовах змін життєвих обставин. Завдання дослідження: 1. Провести огляд наукової літератури з тематики життєздатності та самовладання, зосереджуючись на дослідженнях, що стосуються внутрішньо переміщених осіб та мігрантів. 2. Визначити взаємозв'язки між показниками життєздатності та самовладання у внутрішньо переміщених осіб та українців за кордоном.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 290 респондентів, які були поділені на дві основні групи: внутрішньо переміщені особи та українці, які виїхали за кордон. Вибірка складалася з 215 внутрішньо переміщених осіб, що становить 74,1% від загальної кількості респондентів, та 75 українців, які перебувають за кордоном (25,9%). Для збору даних використовувалися дві методики: тест «Самовладання» та методика оцінки «Життєздатність». Тест «Самовладання» оцінює здатність індивідуума контролювати свої емоції, думки та поведінку в різних життєвих ситуаціях. Методика «Життєздатність» вимірює рівень стійкості та адаптаційних можливостей особистості, а також її здатність справлятися з життєвими труднощами та викликами. Ці

методики дали змогу дослідити особливості самовладання та життєздатності серед різних груп респондентів, зокрема внутрішньо переміщених осіб та українців за кордоном, а також оцінити їхній психологічний стан та адаптаційні стратегії в умовах змін.

Для аналізу даних у дослідженні було використано кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Цей метод дає змогу визначити силу та напрям зв'язку між двома змінними, зокрема показниками самовладання і життєздатності, серед внутрішньо переміщених осіб та українців за кордоном. Кореляційний аналіз Спірмена є особливо корисним, коли змінні не підпорядковуються нормальному розподілу або вимірюються в порядкових шкалах. Це дало змогу виявити статистично значущі взаємозв'язки між різними аспектами самовладання та життєздатності в обох групах респондентів. Результати досліджень надано у табл. 1 та 2.

У дослідженні внутрішньо переміщених українців було виявлено кілька значущих кореляцій між показниками життєздатності та самовладання.

Виявлено значущий позитивний зв'язок між шкалою «Емоційний контроль та саморегуляція» та «Особистісним самовладанням» ($r = 0.198, p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи, які краще контролюють свої емоції та здатні до саморегуляції, мають вищий рівень особистісного самовладання. Ці навички допомагають їм справлятися зі стресом та адаптуватися до нових життєвих умов.

Установлений значущий позитивний зв'язок між шкалою «Активність та ініціатива» та «Ситуаційним самовладанням» ($r = 0.235, p \leq 0.01$) свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи, які проявляють активність та іні-

ціативу, краще справляються з новими ситуаціями, що виникають у процесі адаптації. Окрім того, сильна кореляція між «Ситуаційним самовладанням» та «Емоційним контролем та саморегуляцією» ($r = 0.289, p \leq 0.01$) підкреслює важливість емоційного контролю в процесі адаптації до нових умов життя.

Позитивний зв'язок між «Емоційним контролем та саморегуляцією» та «Екзистенційним самовладанням» ($r = 0.175, p \leq 0.01$) указує на те, що внутрішньо переміщені особи, які здатні контролювати свої емоції, мають глибше усвідомлення свого існування та життєвих цінностей. Це сприяє їхній стійкості до стресу та викликів, з якими вони стикаються в нових життєвих обставинах.

«Загальний рівень самовладання» продемонстрував значущий позитивний зв'язок з «Емоційним контролем та саморегуляцією» ($r = 0.291, p \leq 0.01$), що підкреслює важливість цих навичок для внутрішньо переміщених осіб. Високий рівень емоційного контролю та здатність до саморегуляції сприяють збереженню психологічного здоров'я та здатності до адаптації в складних умовах.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку навичок самовладання та емоційного контролю серед внутрішньо переміщених українців для збереження їхньої життєздатності та успішної адаптації до нових життєвих умов.

У дослідженні українців за кордоном було виявлено кілька значущих кореляцій між показниками життєздатності та самовладання.

За шкалою «Особистісне самовладання», хоча прямих значущих кореляцій не виявлено, важливо відзначити, що негативні значення для деяких показників, таких як «Самотивація та досягнення» (-0.018) та «Активність

Таблиця 1

Кореляційний аналіз показників життєздатності та самовладання у внутрішньо переміщених українців

	Особистісне самовладання	Ситуаційне самовладання	Екзистенційне самовладання	Загальний рівень самовладання
Самотивація та досягнення	0.015	0.152*	0.083	0.091
Активність та ініціатива	0.061	0.235*	0.104	0.151*
Емоційний контроль та саморегуляція	0.198*	0.289*	0.175*	0.291*
Позитивні установки та гнучкість	0.12	0.227*	0.090	0.172*
Самоповага	-0.013	0.172*	0.061	0.071
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0.092	0.215*	0.052	0.142*
Адаптивні стилі поведінки	-0.258*	0.102	0.107	0.071
Самоорганізація та планування майбутнього	0.029	0.156*	0.108	0.112

Примітки: * – $p \leq 0.01$; ** – $p \leq 0.001$ – міра достовірності відмінностей за критерієм Спірмена

Кореляційний аналіз показників життєздатності та самовладання в українців за кордоном

	Особистісне самовладання	Ситуаційне самовладання	Екзистенційне самовладання	Загальний рівень самовладання
Самомотивація та досягнення	-0.018	0.185*	0.283*	0.142
Активність та ініціатива	-0.021	0.172*	0.061	0.078
Емоційний контроль та саморегуляція	0.142	0.215*	0.375**	0.281*
Позитивні установки та гнучкість	-0.182	0.014	-0.027	-0.112
Самоповага	-0.036	0.184*	0.007	0.042
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	-0.052	0.125	0.181*	0.083
Адаптивні стилі поведінки	-0.071	0.082	0.192*	0.064
Самоорганізація та планування майбутнього	-0.009	-0.110	0.031	-0.033

Примітки: * – $p \leq 0.01$; ** – $p \leq 0.001$ – міра достовірності відмінностей за критерієм Спірмена

та ініціатива» (-0.021), можуть свідчити про виклики, з якими стикаються українці за кордоном у плані особистісного самовладання. Це може бути пов'язано з труднощами адаптації до нових умов життя та культури.

Виявлено значущий позитивний зв'язок за шкалою «Самомотивація та досягнення» та «Ситуаційним самовладанням» ($r = 0.185$, $p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що українці за кордоном, які мають високу самомотивацію та досягають своїх цілей, краще справляються з викликами, що виникають у нових життєвих обставинах. Окрім того, кореляція з «Емоційним контролем та саморегуляцією» ($r = 0.215$, $p \leq 0.01$) указує на те, що здатність до контролю емоцій є важливим аспектом успішної адаптації в нових умовах.

Значущі позитивні зв'язки виявлено між «Екзистенційним самовладанням» та кількома показниками, такими як «Самомотивація та досягнення» ($r = 0.283$, $p \leq 0.01$) та «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0.375$, $p \leq 0.001$). Ці кореляції підкреслюють важливість мотивації та здатності контролювати свої емоції для підтримання високого рівня екзистенційного самовладання. Це свідчить про те, що українці за кордоном, які здатні зберігати мотивацію та управляти своїми емоціями, можуть краще інтегруватися в нове суспільство та зберігати своє психічне здоров'я.

«Загальний рівень самовладання» показав значущий позитивний зв'язок із такими показниками, як «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0.281$, $p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що здатність до контролю емоцій є ключовим чинником для підтримання загального рівня самовладання серед українців за кордоном. Також варто зазначити, що підтримка з боку

соціального оточення, як показано кореляцією із «Соціальною компетентністю та соціальною підтримкою» ($r = 0.181$, $p \leq 0.01$), може сприяти покращенню адаптації та загального самовладання.

Представлені результати підкреслюють важливість розвитку навичок самовладання, емоційного контролю та соціальної підтримки для українців за кордоном, що сприяє їх успішній інтеграції та збереженню психічного здоров'я.

Висновки з проведеного дослідження. Емпіричне дослідження показників життєздатності та самовладання у внутрішньо переміщених українців та українців за кордоном свідчить про різні виклики, з якими стикаються ці дві групи, а також про їхні унікальні адаптаційні стратегії.

Внутрішньо переміщені українці виявили високий рівень кореляції між емоційним контролем, саморегуляцією та загальним рівнем самовладання. Зокрема, значущі позитивні зв'язки були виявлені між ситуаційним самовладанням та показниками «Активність та ініціатива», «Емоційний контроль та саморегуляція», а також «Соціальна компетентність та соціальна підтримка». Ці результати підкреслюють важливість активної поведінки та емоційної стабільності в адаптації до нових умов. Внутрішньо переміщені особи, які демонструють високу активність, ініціативу та здатність до саморегуляції, більш успішно адаптуються до нових умов життя, зберігають психологічне здоров'я та життєздатність.

Для українців за кордоном важливим аспектом успішної адаптації також є емоційний контроль та саморегуляція. Вони мають значущий позитивний зв'язок з екзистенційним

самовладанням, що свідчить про те, що українці за кордоном, які здатні контролювати свої емоції, краще розуміють та приймають нову реальність. Окрім того, показник «Самотивація та досягнення» виявився важливим для збереження високого рівня життєздатності. Це означає, що збереження внутрішньої мотивації та прагнення досягати цілей є ключовими чинниками для успішної інтеграції в нове середовище.

Дослідження підкреслює важливість емоційного контролю, саморегуляції та соціальної підтримки для обох груп українців. Внутрішньо переміщені особи, які демонструють високу активність та ініціативу, а також отримують соціальну підтримку, здатні краще справлятися з викликами, з якими вони стикаються. З іншого боку, українці за кордоном, які зберігають високий рівень самотивації та здатності досягати цілей, а також уміють управляти своїми емоціями, мають кращі шанси на успішну адаптацію та інтеграцію. Ці чинниками є ключовими для збереження життєздатності та психічного здоров'я в обох групах.

Перспектива подальших досліджень у цій сфері може бути зосереджена на поглибленому вивченні відмінностей в адаптаційних стратегіях між внутрішньо переміщеними українцями та українцями за кордоном, а також визначати специфічні чинниками, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації в кожній групі. Важливо також надалі дослідити, як культурні та соціальні умови нової країни впливають на адаптацію українців за кордоном, а також як вплив цих умов може відрізнитися для різних вікових груп, гендерів чи соціально-економічних статусів. Окреслені напрями можуть допомогти глибше зрозуміти процеси адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб і мігрантів, розробити ефективні програми

підтримки та допомоги, а також сприяти розвитку політики, яка враховує потреби цих груп.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А., Кошура А. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2023. № 40. С. 3–8.
2. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13. С. 57–64.
3. Коханова О.П., Паренко А.Ю. Вивчення життєздатності внутрішньо переміщених осіб. *Actual trends of modern scientific research. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference*. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2020. С. 336–341.
4. Розвиток психотерапевтичних технологій, реабілітація та консультування учасників операції Об'єднаних сил : звіт про дослідницький проєкт. Ч. 1: Розроблення методів психолого-медико-педагогічної діагностики симптомів посттравматичного стресового розладу постраждалих внутрішньо переміщених осіб з зони ООС / К. Островська та ін. *Konin Socio-Economic Studies/Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne*. 2020. № 6(2). С. 83–147.
5. Петришин Л. Принципи соціальної відповідальності у волонтерській діяльності з внутрішньо переміщеними особами. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка*. 2023. № 1. С. 92–102.
6. Психологічні наслідки війни: міждисциплінарний нарис про Харківщину та її мешканців : монографія / О.О. Євдокімова та ін. ; за заг. ред. В.В. Сокурєнка. Харків : Факт, 2024. 411 с.
7. Путінцев А.В., Пашенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб у регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110–121.
8. Стебляк А.В., Хозлу І.К. Воєнні конфлікти як чинник хвилі міграції в сучасному світі. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2024. № 3–4. С. 44–48.