

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології та психологічного консультування

**Д и п л о м н а р о б о т а**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» на тему:

**«Особливості проявлення адаптаційного потенціалу у осіб з  
травматичною евакуацією під час війни»**

**«Peculiarities of manifestation of adaptation potential in persons with  
traumatic evacuation during the war»**

Виконала: студентка денної форми навчання

Спеціальність 053 Психологія

**Пасхіна Поліна Геннадіївна**

Керівник док.психол. наук проф.Литвиненко О.Д.

\_\_\_\_\_

підпис

Рецензент: канд. псих. наук доц. Оріщенко О.А.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри №

\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_р

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № \_\_

протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (за  
національною шкалою, шкалою ECTS,  
бали)

Голова ДЕК

\_\_\_\_\_

(підпис)

(ППП)

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЛЮДИНИ.....	6
1.1. Сутність понять «адаптація» та «адаптаційний потенціал» людини.....	6
1.2. Теоретико-методологічне підґрунтя вивчення розвитку адаптаційного потенціалу в сучасній науці.....	14
1.3. Особливості проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей у новому соціокультурному середовищі.....	25
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	36
2.2. Опис використаного інструментарію .....	39
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНОЮ ЕВАКУАЦІЄЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	43
3.1. Аналіз адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених через війну громадян.....	43
3.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	53
Висновки до третього розділу.....	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, який нерідко стикається з воєнними конфліктами та надзвичайними ситуаціями, дослідження психологічного стану осіб, які пережили травматичні евакуації під час воєнних дій, є актуальною та важливою задачею. Ситуації військового конфлікту, пов'язані з евакуацією, є надзвичайно високоризикованими та стресовими для осіб, що переживають їх. Важливо розуміти, як саме ці ситуації впливають на адаптаційний потенціал і психологічну стійкість людей, які опинилися в центрі воєнного конфлікту та пройшли через етап евакуації.

Враховуючи складність та ризикованість подібних ситуацій, важливо розглядати психологічні аспекти адаптації та вплив стресових факторів на індивідуальні та колективні психічні процеси.

Дефініція поняття «адаптаційний потенціал людини» є досить актуальним у сучасному світі. Визначення його та структуру у своїх наукових доробках неодноразово висвітлювали Ж. Годфруа, Н. Завацька, Д. Зіглер, О. Лазурський, О. Литвиненко, А. Налчаджян, М. Сарджвеладзе, Г. Сельє, Ж. Піаже, А. Фурман та ін.

Дослідники розглядають його з різних боків, насамперед, з біологічних, антропологічних, медичних, екологічних та етичних міркувань. Однак найбільше проблема адаптаційного потенціалу сьогодні позиціонується в гуманітарній та соціальній сферах. Це обумовлено процесом пристосування (адаптації) до нових соціокультурних умов життя, що спричинюється російсько-українською війною. Тому адаптаційний потенціал людини важливо розглядати з боку досягнення комфортного стану при змінених обставинах, неконфліктній взаємодії між новим середовищем та особистістю, яка прагне до самореалізації та самоактуалізації у соціумі. Такий підхід до сутності поняття адаптаційний потенціал людини й зумовлює актуальність даного дослідження.

Складна та багатопланова реакція адаптації проявляється у вигляді специфічних відповідей саморегулюючих систем організму на різноманітні ситуації. Більшість нервово-психічних і психосоматичних розладів, які виникають, є результатом порушення процесу адаптації до актуальних умов життя і виражають нестійкість адаптивних механізмів в тривалих і короткочасних екстремальних ситуаціях.

В даний час дослідниками отримано багато даних про порушення особистісного розвитку, адаптації при наявності психосоматичного захворювання (Г. Аріна, С. Боткін, Г. Захар'їн, Б. Зейгарник, Б. Карвасарский, А. Квасенко, А. Лурія, В. Миколаєва, І. Павлов, Є. Соколова, М. Струківська, В. Тополянський та ін.)

Відтак **мета дослідження** полягає в теоретичному та емпіричному вивченні психологічних особливостей проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей, які зазнали травматичної евакуації під час повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Поставлена мета обумовила виконання наступних **завдань**:

- теоретично проаналізувати наукові підходи до визначення поняття та структури адаптаційного потенціалу;
- дослідити причини, через які люди зазнають травмуючої евакуації на інші території;
- вивчити можливості адаптаційного потенціалу у людей, які вимушено переселилися до інших міст та селищ;
- емпірично дослідити рівень адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених людей в контексті взаємодії з новим соціокультурним середовищем.

**Об'єкт дослідження** – адаптаційний потенціал.

**Предметом дослідження** є особливості проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених громадян з травматичною евакуацією під час війни.

Для дослідження нами застосовувалися наступні **методи**:

- *аналізу і синтезу*, що дали змогу узагальнити теоретичні питання роботи та систематизувати зібраний матеріал;
- *кількісний аналіз*, що дозволив з'ясувати структуру та особливості адаптаційного потенціалу та важливість вивчення цього поняття;
- *описовий метод*, завдяки якому були виділені, класифіковані та інтерпретовані досліджувані поняття;
- *емпіричний* – дозволив з'ясувати рівень адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених унаслідок російсько-української війни. Також під час емпіричного дослідження ми використовували методи спостереження, бесіди, тестування за методиками: методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана; методика Баєвського Р. М.; опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським.

**База дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google-form. У дослідженні брали участь внутрішньо переміщені люди з різних міст і сіл, які пережили травматичну евакуацію під час війни. Загалом участь в емпіричному дослідженні взяли 52 людини віком від 18 до 65 років.

**Практичне значення.** Отриманні дані за допомогою емпіричного дослідження можна буде використати у викладацькій діяльності під час вивчення теми «адаптаційний потенціал людини», використовувати у курсах з психології, соціальної психології, соціології. Дослідженні психологічні особливості проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей можливо використовувати на різних тренінгах, практичних консультаціях та під час психологічного консультування з даного питання.

**Структура роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, підрозділів до них і висновку до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Бібліографія налічує 77 позицій.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЛЮДИНИ

### 1.1. Сутність понять «адаптація» та «адаптаційний потенціал» людини

Поняття адаптаційний потенціал у сучасному науковому дискурсі є одним із ключових у сфері знань, що вивчають людину з позицій природничо-наукового, гуманітарного та суспільно-наукового підходів. Саме тому в науковій літературі зустрічається чимала кількість поглядів і думок про те, що розуміють під адаптаційним потенціалом.

У сучасних наукових підходах до дослідження адаптаційного потенціалу людини використовуються такі поняття, як: «адаптація», «адаптаційна готовність», «адаптивність» та «адаптованість». Термін «адаптація» вперше був уведений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році. У перекладі з латинської «adaptatio» він означає «приспосовую», через що почав вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників. З часом термін «адаптація» почали використовувати не тільки у межах біології та фізіології, а також у психології, соціології, педагогіки та інших галузях науки [1].

Першоджерелом поняття «адаптаційний потенціал» є біологічна наука, що трактує його як здатність організму пристосовуватися до певного середовища. Ця ідея займала центральне місце в міркуваннях Чарльза Дарвіна про походження видів. Він пояснював адаптаційний потенціал як сукупність змін, що відображаються не лише у процесі виникнення нових видів, але й їх розмноження [4, с. 32]. Американський еволюційний біолог Річард Чарльз Левонтін зазначав, що адаптаційний потенціал «є процесом еволюційних змін, за допомогою яких організм якнайкраще «вирішує

проблеми», а кінцевим результатом цієї діяльності є стан пристосованості» [2].

Започаткування уявлень про адаптаційний потенціал належать і дослідженням французького науковця, фізіолога Клода Бернара. У своїх напрацюваннях він зазначав, що жива система набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів та виявляє адаптаційний потенціал до навколишнього середовища. Уолтер Кеннон [5, с. 43], американський психофізіолог, детально розробив основні ідеї К. Бернара, зокрема концепцію гомеостазу, яку він представив у науці. Він визначив гомеостаз як збереження сталого стану організму шляхом взаємодії з його оточенням та введення терміну "гомеостаз" у науковий обіг.

Кеннон розглядав гомеостаз як внутрішній стан організму і як взаємодію у системі "організм – середовище". Усі фізіологічні процеси в організмі спрямовані на збереження рівноваги відповідно до негативного впливу середовища. Тобто, вчені розглядають гомеостаз як фізіологічний адаптаційний потенціал, що лежить в основі пристосування організму до змін оточуючих умов і спрямований на збереження внутрішнього середовища.

На початку ХХ століття представники органічної школи, такі як П. Лілієнфельд, Г. Спенсер, А. Шеффле та інші, перенесли поняття "адаптаційний потенціал" з фізіології до соціальних наук [8]. Вони порівнювали суспільство з організмом і вважали, що суспільство є продуктом унікального адаптаційного потенціалу людини до навколишнього середовища. Термін "соціальна адаптація" був введений У. Томасом і Ф. Знанецьким на початку ХХ століття, але різноманітні визначення цього поняття не призвели до універсального тлумачення. Соціальну складову адаптаційних можливостей науковці розглядають як здатність пристосуватися до нових груп, а також видів діяльності, що є важливими у певному соціумі.

Цей вид адаптаційного потенціалу дослідники розуміють як результат процесу різних змін: соціальних, соціально-психологічних,

морально-психологічних тощо. У даному контексті над проблемою адаптаційного потенціалу працюють такі українські вчені, як: Є. Головаха, В. Волович, О. Злобіна, В. Тихонович, М. Лукашевич, О. Донченко, І. Кононов, А. Лобанова, Н. Паніна, Н. Ходорівська, В. Тарасенко, М. Шульга, С. Шудло, А. Ручка, А. Ташенко та інші [25, с. 17].

Загалом питанню адаптаційного потенціалу приділяли увагу багато дослідників з різних наукових галузей. Вони досліджували низку проблем, пов'язаних з цим поняттям. Значний вклад у розвиток теорії адаптаційного потенціалу зробили вчені з-за кордону. Ж.Б. Ламарк ввів біологічний підхід до розуміння цього поняття. У. Кеннон і Г. Сельє досліджували фізіологічний аспект адаптаційного потенціалу, тоді як І.Г. Гердер розглядав можливості адаптації особистості в соціокультурному середовищі. З свого боку, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс і Т. Шибутані вдосконалили соціально-психологічний аспект адаптаційного потенціалу [27, с. 22].

Проблема також здобула велику увагу в міжнародній науці. В психології поняття "адаптаційний потенціал" широко тлумачилося психоаналітичною концепцією соціальних можливостей особистості, висунутою вченими, такими як Ф. Ніцше, З. Фрейд і інші. Ці вчені успішно спробували розробити чітку теорію адаптаційного потенціалу індивіда. Це питання також частково розглядалося неофрейдистами, такими як К. Хорні, Г. Селліван, Е. Фромм, А. Кардінер і інші. Згідно з положенням неофрейдистської концепції, визнається вирішальна роль соціального середовища як фактора розвитку психіки індивіда та його взаємодії з оточуючим світом [6].

Зарубіжні вчені теж активно досліджували дане поняття. Вони висловлювали думку про те, що адаптаційний потенціал особистості і загальну адаптацію потрібно розмежовувати відповідно до соціальних груп та типових проблемних ситуацій. Такий погляд висловлював Т. Шибутані, який розрізняв поняття "адаптація" і "пристосування", стверджуючи, що кожна особистість виявляється унікальною комбінацією стратегій, які допомагають

їй впоратися з труднощами адаптаційного періоду і можуть вважатися формами адаптації. Натомість термін "приспосовання" відображає процес адаптації особи до конкретних вимог ситуацій. Згідно з його поглядами, адаптаційний потенціал включає в себе більш стійкі рішення - добре організовані методи впорядкування з типовими труднощами, що розглядаються як прийоми, характеризовані поступовим пристосуванням [8, с. 56].

У сфері психологічних досліджень також вивчається адаптаційний потенціал, який розглядається як перетворення та адаптація психіки індивіда (особистісної психології) під впливом об'єктивних факторів оточуючого середовища. У психології адаптаційний потенціал визначається як зміна форми або вмісту психічних реакцій відповідно до зміни енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх стимулів психіки [15, с. 45].

Дослідженням адаптаційного потенціалу з психологічної точки зору займалися чимало зарубіжних вчених. Особливу увагу цьому питанню приділяли американський психолог Річард Лазарус (Richard Lazarus), його теорія стресу та адаптаційних можливостей виявилася важливою для розуміння того, як люди справляються зі стресом та при звичаються до негативних життєвих подій.

Американський психотерапевт, професор психіатрії Пенсільванського університету Аарон Бек (Aaron Beck) був одним із засновників когнітивно-поведінкової терапії і досліджував, як у людей проявляється адаптаційний потенціал до різних психічних порушень та стресових ситуацій.

Серед вітчизняних науковців також можна виділити вчених, які активно розробляють дане поняття. Однією з провідних вчених, яка присвятила свою кар'єру дослідженню адаптаційного потенціалу, є доктор психологічних наук, професор Тетяна Глущенко. Вона вивчала адаптаційні можливості школярів, а також адаптаційний потенціал підлітків в умовах соціальних змін. Її

дослідження спрямовувалися на визначення ключових факторів, які впливають на покращення адаптаційного потенціалу та розробку психологічних програм для підтримки цього процесу.

Доктор психологічних наук Ольга Литвиненко присвятила свою дисертацію визначенню соціально-психологічних засад розвитку адаптаційного потенціалу молоді у сучасному суспільстві та розробці соціально-психологічної програми для його підтримки [16; 17; 18].

Ще однією відомою українською дослідницею є Оксана Жабінська, яка спеціалізується на дослідженні адаптаційних можливостей мігрантів. Вона вивчає, які фактори впливають на адаптаційні можливості мігрантів у новій країні, та розробляє рекомендації для покращення цього процесу. Її робота має велике значення в умовах сучасних міграційних процесів.

Однією з важливих тем досліджень в Україні на сучасному етапі є адаптаційний потенціал особистості в умовах конфлікту та війни. Сучасні українські психологи, такі як Ірина Петрова, активно досліджують, які стресові ситуації та травми може пережити людина під час війни та як впливає військовий конфлікт на їх адаптаційний потенціал. Її дослідження допомагають розробляти програми психологічної підтримки для ветеранів та цивільних осіб, які пережили воєнні події.

Українські психологи вивчають адаптаційні можливості людини у складних життєвих обставинах, таких як втрата близької людини або тривожні стани. Дослідження в цій галузі допомагають розробити інтервенційні програми та психотерапевтичні методи для підтримки осіб, які пережили важкі життєві події.

Загалом, українські дослідники роблять важливий внесок у розвиток цієї науки та допомагають покращити якість життя людей в умовах складних життєвих обставин. Їхня робота спрямована на підтримку та розвиток адаптаційного потенціалу як важливого аспекту психічного здоров'я та загального благополуччя людей.

Поняття «адаптація» та «адаптаційний потенціал» – взаємопов’язані, оскільки взаємодіють із процесами, що дозволяють людині адаптуватися до змін в навколишньому середовищі та подолати різноманітні труднощі. Однак саме «адаптаційний потенціал» визначається як здатність людини пристосовуватися до різних умов, змінювати свою поведінку та ставлення відповідно до нових обставин, що виникають у житті людини [10, с. 61].

Адаптація – це процес, який включає в себе зміни в поведінці, думках, інтересах та інших аспектах життя людини з метою пристосування до нових умов. Це може бути адаптація до нового місця проживання, нової роботи, відносин, фізичних обмежень або будь-яких інших змін. Адаптація є невід’ємною частиною життя кожної людини, і вона допомагає нам виживати та розвиватися в постійно змінному світі [7, с. 26].

Адаптаційний потенціал – це сукупність ресурсів, які людина має для того, щоб успішно адаптуватися до нових умов. Цей потенціал включає в себе фізичні, інтелектуальні, емоційні та соціальні ресурси, які дозволяють особистості впоратися з різними викликами та стресовими ситуаціями. Іншими словами, адаптаційний потенціал – це здатність людини адаптуватися до будь-яких змін [11, с. 72].

Для розуміння сутності цих понять важливо враховувати, що адаптація – це процес, а адаптаційний потенціал – це ресурси, які допомагають здійснювати цей процес.

Важливо зауважити, що адаптаційний потенціал людини може змінюватися внаслідок різних чинників, таких як навчання, досвід, підтримка оточуючих та інші фактори. Також, вищий адаптаційний потенціал може допомогти людині більш успішно адаптуватися до змін і досягти своїх цілей в житті. Поняття адаптаційного потенціалу особистості широко використовується в якості самостійного об’єкта дослідження. Воно є похідним від концепції адаптації й спирається на її традиційне трактування у міждисциплінарному просторі.

Поняття «адаптаційний потенціал» у контексті людини було вперше запропоноване і досліджене психологом Аароном Антоновським – американським соціологом та психологом, який жив у 1923-2018 роках [19]. Він став відомим завдяки своїм дослідженням в галузі стресу, соціальної підтримки та здоров'я. Науковець ввів термін «адаптаційний потенціал» для опису здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. Він вважав, що існують певні фактори, які допомагають людині впоратися зі стресом і залишатися здоровою, включаючи соціальну підтримку, особисту резилієнтність та інші фактори. Його робота допомогла розробити багато теорій та моделей, які вивчають, як люди адаптуються до викликів у своєму житті.

Залежно від індивідуальних характеристик та умов оточення, адаптаційний потенціал людини може бути різним. Деякі люди мають великий адаптаційний потенціал і з легкістю пристосовуються до нових ситуацій, тим самим досягаючи успіху в різних аспектах свого життя. Інші можуть потребувати додаткових підтримки та ресурсів, щоб успішно адаптуватися [21, с. 78].

Адаптаційні здібності індивіда значною мірою залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають здатність до адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності. Чим вираженіше адаптаційні можливості, тим вища ймовірність нормального функціонування організму і ефективної діяльності при збільшенні впливу психогенних факторів зовнішнього середовища. Оцінка адаптаційних можливостей особистості може бути проведена шляхом оцінки рівня розвитку психологічних характеристик, які визначаються як найважливіші для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації. Чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації, і тим ширший діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися.

У сучасних дослідженнях українських вчених виявляються різноманітні підходи до розуміння адаптаційного потенціалу особистості, що призводить до різноманітності напрямків його вивчення.

У дослідженні, проведеному О. Сафіном та Ю. Кузьменком [48], визначаються психологічні характеристики, які формують адаптаційний потенціал та підвищують стійкість особи до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. Серед цих характеристик вони включають: локус контролю, який проявляється у суб'єктивній впевненості в здатності та готовності подолати труднощі життя; психологічну зрілість особистості, що виражається в розсудливому ставленні до свого життя та розумному оцінюванні минулого, майбутнього і теперішнього; когнітивні ресурси подолання, які ґрунтуються на знаннях особи про механізми і закономірності певних явищ та ймовірність їх виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, що дозволяє здійснювати напередодні налаштування функціональних систем до майбутніх подій і готуватися до очікуваних негативних подій; впевненість у соціальній підтримці та об'єктивних можливостях подолання негативних подій [31, с. 120].

О.В. Колісник [17] розглядає адаптаційний потенціал особистості у контексті пошуку життєвих стратегій, які дозволяють задовольняти потреби, обумовлені соціальною дійсністю та особливостями самоідентифікації. Ідентифікацію О.В. Колісник визнає властивістю людини, яка виявляється у пошуку відчуття приналежності до цінностей конкретної соціальної групи, а також можливості представлення себе як індивіда на різних рівнях вираження адаптаційного потенціалу. Вчена намагається провести типологізацію проявів особистісного потенціалу, виходячи з ціннісних пріоритетів особистості та її смислових програм. Серед таких програм виділяються життєвий добробут, життєвий успіх та самореалізація особистості. Деякі дослідники (С. Добряк, О. Саннікова та О. Кузнецова) визначають поняття адаптаційного потенціалу як синонім адаптивності [13, с. 67].

Оскільки умови соціального середовища постійно зазнають змін, вчені розглядають процес розвитку адаптаційного потенціалу як неперервний. Проте, навіть при його постійності, це явище особливо пов'язується з періодами кардинальних змін у життєдіяльності індивіда та його соціальному оточенні.

Таким чином, поняття «адаптація» та «адаптаційний потенціал» – взаємозалежні. Вони характеризують певний стан, процес, що відбувається з індивідом під час різних ситуацій та характеризуються прилаштуванням особистості до нових умов.

## **1.2. Теоретико-методологічне підґрунтя вивчення розвитку адаптаційного потенціалу в сучасній науці**

В даний час вчені вивчають адаптаційний потенціал людини на різних рівнях міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я і т. д.

Введення поняття адаптаційного потенціалу в діяльнісний компонент значно розширило його зміст та наблизило до завдань психологічних досліджень і практики. З цього погляду адаптаційні здібності розглядаються не лише як процес і результат взаємодії людини з оточуючим середовищем, але і як системна реакція організму на тривалу та повторну взаємодію зовнішнього середовища.

Український психолог Г.О. Балл аналізує сучасний стан проблеми адаптаційного потенціалу у дослідженні особистості і припускає, що якщо поняття адаптаційного потенціалу треба трактувати не у вузькому сенсі, як-то пристосування до середовища, а більш широко, як сукупність взаємопов'язаних і протилежно спрямованих процесів, що забезпечують рівновагу суб'єкта і середовища. Функціональна активність людини, на його думку, може розглядатися одночасно як адаптивна і дезадаптивна, залежно

від екологічного контексту, в якому вона здійснюється. У цьому контексті Г.О. Балл зазначає, що слід враховувати адаптацію індивіда до психологічного середовища, яка характеризується співвідношенням між об'єктивними особливостями середовища та внутрішньою системою значень індивіда [9, с. 88].

Серед науковців, які сприяли вивченню особистості з позицій адаптаційного потенціалу в сучасних наукових дисциплінах, на особливу увагу заслуговують напрацювання А.А. Налчаджян, який запропонував власну концепцію адаптаційних можливостей та розглядав її як функцію розвитку особистості [16]. Вчений запропонував найбільш узагальнену класифікацію соціально-психологічних особливостей адаптаційних здібностей особистості, розрізняючи нормальну, девіантну (або дезадаптивну) та патологічну адаптації.

Нормальною адаптацією А.А. Налчаджян вважає процес, який призводить до стійкого пристосування в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін у структурі особистості та без порушення норм соціальної групи, в якій відбувається певна діяльність [25, с. 41].

Незахисна адаптація характеризується необхідністю прийняття людиною раціональних рішень і відбувається в нефрустраційних проблемних ситуаціях, які виникають без залучення захисних механізмів.

Змішана захисно-незахисна адаптація виникає в проблемних ситуаціях, коли особистість частково фрустрована, але в той же час стикається з конструктивними викликами, пов'язаними з її соціальною роллю.

Девіантна адаптація, згідно з теорією А.А. Налчаджян, забезпечує задоволення потреб індивіда в певній конкретній групі або соціальному середовищі, але очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою [13].

Однак у сучасних соціологічних дослідженнях термін «адаптаційний потенціал» розглядається як складова понять «психологічна адаптація» та «соціальна адаптація». Розробкою цього займалися як вітчизняні науковці –

Г.О. Балл, Л.І. Божович, Г.С.Костюк, А.А.Налчаджян та ін., так і зарубіжні дослідники – Г. Гартман, Ж. Піаже, З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.

Науковці розглядали адаптаційні можливості як процес пристосованості індивіда до соціального середовища, у якому він функціонує. Цей процес, відповідно до їхніх напрацювань, виникає внаслідок взаємодії між психологічними факторами особистості та соціокультурними умовами, в яких вона знаходиться. Він є невід'ємною частиною життя будь-якої особи, оскільки люди постійно стикаються з новими соціальними ситуаціями, змінами у соціокультурному оточенні та іншими факторами, які вимагають проявлення адаптаційних можливостей [55].

Виникнення адаптаційного потенціалу може бути обумовлене різними чинниками, такими як:

- зміна соціального статусу: переїзд в інше місто, зміна роботи, одруження або розлучення, народження дітей можуть вимагати від особистості нового рівня адаптації до інших соціальних умов;
- культурний контакт: коли особа вступає в контакт з іншою культурою або соціальною групою, виникає необхідність у вивченні і адаптації до нових соціальних норм, цінностей і практик;
- соціальний конфлікт: конфлікти в соціальних відносинах можуть спричинити потребу в адаптації, щоб вирішити конфлікт та відновити гармонію у стосунках;
- вік та розвиток: зміни в соціальному статусі, цінностях та інтересах можуть вимагати адаптації на різних етапах життя.
- соціальна ізоляція: може викликати негативні емоції та проблеми з психологічним здоров'ям, що вимагає пристосованості для виходу з цієї ситуації [33, с. 161].

Соціально-психологічна сторона адаптаційного потенціалу включає в себе такі аспекти, як соціальна взаємодія, самоідентифікація, формування соціальних навичок і пристосованість до нових ролей і обов'язків. Він може бути як високим, сприяючи здоровому функціонуванню особистості, так і

низьким, спричиняючи стрес, тривожність та інші проблеми з психологічним здоров'ям. Адаптаційні здібності є невід'ємною частиною життя кожної людини і важливим аспектом її психологічного розвитку.

Повномасштабна війна росії в Україні змусила українців проживати багатовекторний спектр переживань: стреси, втрати, горе, розгубленість, безсилля, злість, страждання, тривогу, напругу, біль та страхи. Все це травматично впливає на психіку кожного громадянина. Порушення вже звичних механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем вплинуло на адаптаційні можливості людей до соціальних, територіальних, індивідуальних, фізичних змін.

Довготривалий стрес використовує адаптаційні резерви людини. Адаптаційний потенціал в умовах війни як стресогенного фактора можливий тільки тоді, коли організм людини встигає, мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви, «підлаштовуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища [17, с. 49].

Під час війни та конфліктів населення змушене стикатися з різноманітними викликами, які включають травматичну евакуацію та виявлення адаптаційних здібностей до нових умов проживання.

Отже, в Україні війна є джерелом ситуацій, які призводять до травмування. Тут розглядаються екстремальні критичні події та загрози, які сильно та негативно впливають на індивіда, вимагаючи виняткових зусиль для подолання їх наслідків. Ці обставини можуть приймати форму незвичайних подій, які ставлять людину перед екстремальним, інтенсивним та надзвичайним впливом загрози для життя чи здоров'я, як свого власного, так і своїх близьких, і суттєво порушують відчуття безпеки.

В психологічних дослідженнях також визначається ще одне поняття, пов'язане із цією проблемою - надзвичайна (екстремальна) ситуація. Це означає обставини, що склалися на певній території внаслідок небезпечних подій, які можуть призвести до людських жертв, шкоди здоров'ю людей чи

навколишньому середовищу, значних матеріальних втрат та порушень умов життєдіяльності людей [5, с. 92].

Екстремальні ситуації можуть бути класифіковані за рядом ознак:

- за ступенем раптовості: події, які неможливо передбачити, та ті, які можна прогнозувати. Вчасне передбачення екстремальної ситуації та належні дії надають можливість уникнути значних втрат;

- за швидкістю розповсюдження: ситуації можуть бути вибухового, стрімкого або помірною, плавного характеру. Більшість військових конфліктів, техногенних аварій та стихійних лих часто характеризуються стрімкістю;

- за масштабом розповсюдження: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, трансграничні;

- за тривалістю дії: можуть бути короткочасними або тривалими;

- за характером: навмисні та ненавмисні. До навмисних подій відносяться більшість національних, соціальних і військових конфліктів, терористичні акти тощо. Стихійні лиха, зазвичай, є ненавмисними, охоплюючи також більшість техногенних аварій і катастроф [36].

Проте, травма – це не просто подія в певному місці. Це тристоронній процес, що проявляється у фізичних, психологічних та соціальних наслідках. Те, якими вони будуть залежить від багатьох чинників, зокрема адаптаційного потенціалу людини в травматичних екстремальних ситуаціях. У даному контексті також можна розглядати травматичну евакуацію.

Проблеми соціокультурної адаптації вимушених переселенців виникають особливо відчутно, оскільки це процеси, які визначають відповідність між переміщеною особою та новим культурним оточенням. Дослідження Т. Стефаненко розглядає внутрішню і зовнішню сторони адаптаційного потенціалу, де внутрішній аспект включає відчуття задоволеності життям, а зовнішній - участь особи в соціальному та культурному житті нової групи. Внутрішній резерв соціокультурної адаптації

виникає з розбіжностей між традиційною культурною практикою особи та зміненим соціокультурним середовищем [18, с. 31].

Аналіз стратегій поведінки в міжетнічній взаємодії показав, що вимушено переміщені особи успішно інтегруються в нове соціокультурне середовище, адаптуючись до складної соціальної реальності та конструюючи свою ідентичність в цьому новому контексті. Ступінь соціально-психологічної адаптованості залежить від індивідуальних особливостей цих осіб і готовності нового соціального середовища прийняти їхню присутність.[29, с. 44].

Сучасне українське суспільство переживає складні та контраверсійні періоди соціально-економічної нестабільності, інформаційної війни та збройного конфлікту. Ці умови породжують численні негативні події, спричиняючи внутрішньо-особистісні конфлікти та порушення адаптаційних процесів особистості в соціокультурному середовищі. Збільшення кількості людей із психічними травмами наростає, що вимагає надання високоякісної допомоги від кваліфікованих фахівців. Проте на практиці роботи з постраждалими від гострої травми особами виявляється важко досягти ефективних результатів через сильні захисні механізми психіки, які утворилися під впливом травматичного досвіду.

Додаткові труднощі виникають через обмежене розуміння психологом внутрішніх глибинних психологічних механізмів функціонування травмованої особистості.

Особливо гостро це питання постає під час евакуації людей з небезпечних місць.

*Травматична евакуація* виникає, коли люди змушені покинути свої домівки через військові конфлікти, природні катастрофи або інші надзвичайні ситуації. Це надзвичайно важкий і стресовий процес, який може сильно вплинути на психічне та фізичне здоров'я евакуйованих осіб. Під час евакуації люди можуть втратити свої рідні домівки, важливі особисті речі та підтримку свого соціального оточення [29, с. 32].

Основні аспекти травматичної евакуації включають:

- *фізичні та психологічні травми*: під час евакуації люди можуть потрапити під обстріли, травмуватися та переживати стрес, що призводить до фізичних і психічних травм;

- *втрата родини та близьких*: евакуйовані особи можуть втратити зв'язок з рідними та близькими, що становить інше джерело психологічного стресу;

- *зміни у звичному способі життя*: люди, які евакуювалися, повинні адаптуватися до нових умов проживання, де можуть бути обмежені доступ до основних потреб, таких як їжа, вода та житло;

- *адаптація до нових умов*: після травматичної евакуації люди змушені проявляти адаптаційний потенціал до нових умов проживання. Цей процес може бути надзвичайно важким та вимагати від людей різних навичок та ресурсів [10, с. 71].

Основні аспекти адаптаційних можливостей включають:

- *пошук житла та базових потреб*: евакуйовані особи повинні шукати безпечне житло та доступ до їжі, води та медичної допомоги. Це може вимагати великих зусиль та підтримки від гуманітарних організацій та урядових інституцій;

- *соціальну пристосованість*: після евакуації люди можуть бути відокремлені від свого звичного соціального оточення. Вони мають зусиллями створювати нові соціальні контакти та встановлювати зв'язки з іншими евакуйованими особами та місцевими жителями;

- *психологічна підтримка*: люди, які евакуювалися, можуть потребувати психологічної підтримки для подолання стресу та травм, які вони пережили під час евакуації;

- *навчання новим навичкам*: адаптаційні здібності до нових умов можуть включати навчання новим навичкам та здібностям, необхідним для виживання та підтримки себе та своєї родини [15].

Тож травматична евакуація під час війни та адаптаційних можливостей до нових умов проживання є важливими аспектами, які впливають на життя людей, під час кризових ситуацій.

3. Фройд писав, що «травматичний вплив на психіку може спричинити будь-яка подія, що викликає болісне почуття жаху, страху, сорому, втрати, душевний біль. Від чутливості потерпілого залежить ймовірність того, що ця подія набуває характеру травми» [4].

Науковець А. Кардінер назвав це явище «хронічним воєнним неврозом». Він вперше надав комплексну характеристику такої симптоматики: збудливість і подразливість; нестримний тип реагування на раптові подразники; фіксація на обставинах травмуючої події; уникнення реальності; схильність до неконтрольованих агресивних реакцій [22, с. 67].

Посттравматичний досвід – це переломний момент травматичного досвіду в умовах бойових дій. По-перше, воно характеризується негативними змінами у психіці людей, які пережили травматичні події та ставали учасниками складних і трагічних подій. В результаті усвідомлення травматичної події людина має можливість переосмислити себе, свою ієрархію цінностей та свої стосунки з іншими, сфокусуватися на корисності, сприйнятливості цих подій.

Під час війни або бойових дій у житті людини часто виникають кризові ситуації, які можуть призвести до особистісної кризи – реакції людини на кризову ситуацію, що виражається в нездатності вирішити цю ситуацію нормальним способом за короткий час [22, с. 56].

Як теоретики, так і практики вважають, що люди відчувають певне фізичне та психологічне перевантаження, намагаючись впоратися зі стресовими ситуаціями в кризових ситуаціях. Емоційне напруження і стрес можуть призводити як до подолання нових ситуацій (так звані копінг-стратегії), так і до порушення або погіршення життєдіяльності. Деякі ситуації є стресовими для всіх людей, тоді як інші є кризовими для тих, хто особливо вразливий через індивідуальні особливості особистості.

Найтривожніші кризові переживання людини часто пов'язані з нездатністю бачити і прогнозувати своє майбутнє, що часто є наслідком невизначеності та складності життєвої ситуації, в якій вона опинилася. Саме умови невизначеності життєвого середовища та непередбачуваності майбутніх подій значною мірою визначають негативні емоційні переживання людини [61].

Аналіз сучасних наукових підходів дозволяє стверджувати, що психічне та фізичне благополуччя залежить від вибору індивідами копінг-стратегій як активних способів поведінки, спрямованих на подолання травматичних ситуацій. Загалом науковці та практики вважають, що основними копінг-стратегіями є «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення»:

1) стратегії вирішення проблем – це активні поведінкові стратегії, що характеризуються прагненням використовувати особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблем;

2) стратегії пошуку соціальної підтримки – це активні поведінкові стратегії, що характеризуються прагненням звернутися за допомогою та підтримкою до свого оточення, наприклад, сім'ї та друзів;

3) стратегії уникнення – поведінкові стратегії, що характеризуються прагненням уникати контакту з навколишнім світом, який повідомляє про необхідність вирішення проблем (раптове захворювання, збільшення вживання алкоголю або наркотиків, суїцид). Стратегія уникнення є однією з типових поведінкових стратегій, які сприяють формуванню дезадаптивної, так званої копінг-поведінки. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатніми копінг-ресурсами та навичками активного розв'язання проблем [30, с. 83].

Р. Лазарус підкреслював важливість адаптаційного потенціалу людини, тобто мобілізації її адаптаційних ресурсів. Тому він визначає копінг як: «прагнення до вирішення проблем, яке індивід використовує для мобілізації своїх адаптаційних можливостей, коли ця потреба має вирішальне значення

для благополуччя людини (або в дуже небезпечних, або в дуже успішних ситуаціях)» [16, с. 9].

Окрім копінг-стратегій, у психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки відносять фізичні (життєстійкість, здоров'я), психологічні (оптимальний рівень тривожності, переконання, адекватна самооцінка, оптимізм, відповідальність, внутрішній контроль, життєстійкість, сила власного «Я», впевненість, позитивне самоставлення, розвинені особистісні цінності та смислові структури особистості, емпатія (наприклад, покращення комунікативних навичок, бажання бути з іншими) [24, с. 279].

Загальна адаптаційна здатність особистості визначається дослідниками як невід'ємна характеристика психічного здоров'я і визнається як сукупність внутрішніх факторів, що визначають ефективність адаптивних змін. Дослідники визначають адаптаційний потенціал особистості як здатність справлятися із зовнішніми негативними впливами, пристосовуватися до них та використовувати наявні можливості на свою користь, і вважають, що слід враховувати не тільки актуальний прояв адаптаційних можливостей і ресурсів, але й потенційні характеристики, які виникають при зміні змісту, інтенсивності та спрямованості дії адаптаційних факторів [27].

Так, травматичні кризові події з появою гострих негативних емоцій, таких як відчай і депресія, переживання складних життєвих ситуацій, таких як травматична евакуація на війні, містять внутрішній потенціал для самозростання, саморозуміння, прийняття, переосмислення свого життя і встановлення нових зв'язків. Вони встановлюють нові зв'язки, звертаються до своїх найглибших душевних резервів і, зрештою, шукають сенс життя посеред кризової ситуації, яку неможливо змінити.

Внутрішньо переміщені особи – це ті, хто через війну раптово змушені тікати в інші безпечні місця. Для багатьох українців це переміщення спричинило важку психологічну травму.

Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини високої та низької адаптаційної здатності переміщених осіб. До високого рівня можна віднести загальну соціально-економічну ситуацію в країні, а до низького - особистісні особливості (страх, тривога, агресія) та конфліктні ситуації з приймаючим суспільством.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з особливо серйозними проблемами, коли їх адаптаційний потенціал проявляється в певному ступені пристосування між переміщеними особами та їх новим культурним середовищем. Тому дослідниця Т. Стефаненко розрізняє внутрішній (задоволеність життям) і зовнішній (участь особистості в соціальному і культурному житті нової групи) аспекти адаптаційного потенціалу. Внутрішнім джерелом адаптаційного потенціалу є невідповідність між звичною культурною діяльністю переселенців та зміненним соціокультурним середовищем [11, с. 31].

Аналіз досліджень поведінкових стратегій у міжетнічній взаємодії показує, що внутрішньо переміщені громадяни інтегруються в нове соціокультурне середовище зі складною соціальною реальністю та самосвідомістю в ній. Ступінь успішності соціально-психологічної адаптації залежить від їхніх індивідуальних особливостей та готовності нового соціального середовища їх прийняти [24, с. 64].

Можна використовувати такі показники адаптаційного потенціалу переміщених осіб, як соціальний комфорт, активна участь у діяльності приймаючої громади, прагнення до виконання поставлених завдань, оптимізм (розуміння можливості реалізації своїх цілей у майбутньому). Таким чином, для успішного виявлення соціально-психологічного інтеграційного потенціалу переміщених осіб соціальне середовище має допомогти їм розкрити свій потенціал.

**1.3. Особливості проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей у новому соціокультурному середовищі**

У сучасних умовах збройної агресії росіян проти українців внутрішньо переміщені люди – це найчисельніша група соціально незахищених осіб, які переміщуються всередині країни, тобто переселенці. До них належать жінки, діти та люди похилого віку, які вимушені були покинути свої помешкання через військовий конфлікт, переслідування чи екологічну катастрофу (підриг російськими військовими Каховської ГЕС). Вони користуються незначним юридичним або фізичним захистом, проте їхнє майбутнє життя є невизначеним.

За інформацією, яку надає Міністерство соціальної політики України, Україна увійшла в десятку країн, що мають найбільшу кількість внутрішньо переміщених осіб.

Проблеми, що стосуються внутрішньо переміщених осіб в Україні, є предметом розгляду не лише представників влади, політиків, міжнародних організацій, але і значної кількості вітчизняних науковців. Серед них – Н. Андрусишин, О. Балакірева, М. Бачинська, Т. Бондар, О. Бородін, О. Василенко, Т. Доронюк, Ю. Корнєв, Е. Лібанова, І. Локтева, О. Осінкіна, У. Садова та ін. Теоретико-методичним підґрунтям розв'язання зазначеної проблеми стали наукові доробки таких дослідників, як: Ю. Бромлей, Ю. Арутюнян, Дж. Беррі, О. Зайцева, В. Грищенко, І. Зверєва, Ю. Моргун, А. Капська, О. Малиновська, О. Ольхович, Я. Овсяннікова, О. Піскун, Г. Солдатова, А. Фернхем, А. Похлебаєва, К. Халепа, А. Шацька, Л. Шестак; зарубіжних науковців Р. Дженнінгс, Г. Гудвін-Гілл та ін. [23; 28; 32].

Зокрема, дослідження проблем вимушених переселенців з психологічної точки зору та можливі шляхи їх вирішення вивчали К. Оберг, Н. Лебедева, Ф. Василюк, Т. Стефаненко, О. Блинова, Ю. Платонов, Н. Палагіна, В. Хесле, Л. Шайгерова, О. Шлягіна, Г. Солдатова. Особливості переживань та психічних станів вимушених переселенців представлено в дообках А. Furnham, S. Vochner. Проблему виявлення адаптаційних здібностей переселенців в різних соціальних групах досліджували І. Георгієва, А. Хохлова.

Різноманітні аспекти адаптаційних можливостей також розглядаються у працях ряду вчених, зокрема Т. Титаренко (дослідження соціально-психологічної профілактики порушень адаптаційного потенціалу), О. Блинової (вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя та успішної адаптації мігрантів), В. Середи, О. Міхеєвої (аналіз мотивів, які підштовхували людей до переїзду, включаючи невитримані умови проживання чи безпосередню загрозу життю), М. Колодія (дослідження ставлення приймаючої громади до переселенців) та інших [7, с. 56-57].

Специфіку соціально-психологічної настанови адаптаційних можливостей людей, яких вимушено перемістили, та психологічні проблеми, з якими вони стикаються, визначають у роботах О. Соколової, Л. Шайгерової та А. Furnham. Аспекти успішного впровадження в нові умови життя вимушено переміщених осіб досліджували К. Уорд, Д. Беррі та У. Кім. У своїх наукових творах вони підкреслюють, що одним із ключових понять для опису стану соціальних проблем внутрішньо переміщених людей та рівня їх вирішення є їх адаптаційний потенціал. Сучасні наукові дослідження демонструють, що процес виявлення адаптаційних здібностей не завжди має негативні наслідки; він є лише чинником ризику, а його наслідки залежать від особливостей взаємодії переміщеної особи та нового соціального оточення.

Згідно з дослідженнями А. Furnham та S. Bochner, адаптаційні можливості людей, які були переміщені на певний період часу, є особливими. Вони показали, що ці люди менш чутливі до відмінностей і що поведінкові навички, набуті в різних соціокультурних середовищах, є оборотними. Вчені розробили теорію соціально-психологічної підтримки, яка запобігає виникненню різних видів психічних розладів і значно підвищує рівень суб'єктивного благополуччя. Доведено, що найціннішою підтримкою для переміщених осіб є інформаційна підтримка на початку входження в іншу культуру, далі йде інструментальна підтримка і, з часом, емоційна підтримка [3, с. 88].

При цьому слід зазначити, що емоційна підтримка відіграє особливу роль у процесі розвитку адаптаційного потенціалу. Характерною особливістю внутрішньо переміщених осіб у нашій країні є їхня культурна та психологічна близькість до приймаючого суспільства. Хоча вони знайомі з культурою та мовою, їхнє соціокультурне середовище значно змінилося, і вони потребують налагодження нових соціальних зв'язків. Процес визначення їхньої адаптаційної спроможності передбачає соціально регульовану поведінку та відповідність інтересам, ціннісним орієнтаціям внутрішніх переселенців, а також процес їх інтеграції в суспільство без втрати своєї індивідуальності.

Індикаторами адаптаційної спроможності внутрішньо переміщених людей є соціальний комфорт, активна участь у діяльності приймаючої громади, намагання досягти поставлених цілей, оптимізм (розуміння можливості досягнення своїх цілей у майбутньому). Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених людей вважається досягнутою тоді, коли соціальне середовище допомагає переселенцям реалізувати свій потенціал і коли вимоги та очікування учасників соціальної взаємодії – внутрішньо переміщених людей та приймаючої громади – узгоджені. На думку дослідників, важливою передумовою соціально-психологічної адаптації є відповідність рівня самооцінки та прагнень людини її реальним можливостям та умовам нового соціального середовища [4].

З 2014 року для України ця проблема стала практичною, важливою для державної політики та нормативно-правового поля – постала необхідність мати спеціалізоване законодавство та державні програми, різноманітні плани заходів, спрямовані на вирішення проблем внутрішньо переміщених людей, у тому числі підвищення їх адаптаційних можливостей.

Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини успішної або неуспішної адаптації внутрішньо переміщених осіб. До об'єктивних причин можна віднести загальну соціально-економічну ситуацію в країні. До

суб'єктивних причин можна віднести особистісні особливості (страх, тривожність, агресія), наявність або відсутність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою (агресія), наявність або відсутність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою (тривожність, агресія).

Внутрішньо переміщені особи стикаються з серйозними проблемами, зокрема, у виявленні адаптаційних можливостей, тобто в процесі встановлення специфічних відносин між переміщеними особами та їхнім новим культурним середовищем.

Уперше проблема внутрішньо переміщених осіб постала перед Україною після російської анексії Криму та розгортання конфлікту на частині території Донбасу, звідки змушені були переселитися приблизно 1,5 млн осіб. Нова, значно потужніша хвиля вимушених переселень, спричинена повномасштабним вторгненням РФ. Оскільки воєнні дії тривають, бомбардування населених пунктів продовжуються, а частина захоплених ворогом територій деокупована, чисельність та склад внутрішніх переселенців постійно змінюються. [19, с. 44]

За останні два роки Міжнародна організація з міграції провела 13 опитувань українців, вимушено переміщених внаслідок війни. Опитування показали, що більшість внутрішньо переміщених осіб прибули зі східних і південних регіонів України – 67% (приблизно 3,4 мільйона) і 17% (приблизно 867 000) відповідно. Зокрема, 25% виїхали з Харківської області, 21% – з Донецької області, 10% – із Запорізької області, 10% – з Херсонської області та 7% – з Луганської області. Внутрішньо переміщені особи з цих регіонів знайшли притулок по всій Україні, переважно в Києві та Київській області (9% і 9% відповідно), Харкові (14%) та Дніпрі (12%) [20].

У опитуванні 66% респондентів (близько 3,3 млн) висловили бажання з часом повернутися додому, що нижче, ніж у попередньому опитуванні (понад 70%). Більшість респондентів назвали мотивами повернення «вести нормальне життя» (64%), «возз'єднання з родиною» (25%), «володіти

власністю в країні походження» (22%) та «економічні причини, такі як можливість збільшення доходу» (21%).

Натомість п'ята частина респондентів вирішила не повертатися, 15%, або близько 745 000, вирішили інтегруватися у своєму нинішньому місці проживання, а 3%, або близько 142 000, вирішили інтегруватися деінде в країні. Враховуючи, що 16% респондентів ще не визначилися з довгостроковим планом, що цілком зрозуміло з огляду на триваючий конфлікт і руйнування, частка внутрішніх переселенців, які орієнтовані на повернення і бажають інтегруватися в соціальне середовище в нинішньому місці проживання, неминуче буде змінюватися. Є також вагомі підстави вважати, що частка тих, хто не повернеться, збільшиться.

Водночас, багато з тих, хто був змушений покинути свої домівки на початку війни, вже повернулися додому завдяки звільненню частини окупованих ворогом територій. За оцінками Міжнародної організації з міграції, 3,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб, можливо, повернулися з інших регіонів України або районів на її території [5].

Проблеми, пов'язані з масштабним вимушеним переміщенням, вимагають значних зусиль з боку держави та місцевих громад для адаптації, інтеграції/реінтеграції постраждалого населення та надання соціальної підтримки. Водночас, самі внутрішньо переміщені громадяни стикаються зі складними та багатогранними проблемами, оскільки їм доводиться справлятися зі стресами вимушеного переміщення та адаптувати свій спосіб життя до нових обставин у невизначеному контексті.

За даними Міжнародної організації з міграції, найбільш нагальною потребою для внутрішньо переміщених людей є фінансова допомога через тривале переміщення та втрату людських ресурсів. Про це повідомили 80% респондентів у червні 2023 року порівняно з 55% респондентів у квітні 2022 року. Критичною залишається потреба в медичних послугах та ліках (36%), продуктах харчування (29%) та житлі (19-24%).

Лише 38% внутрішньо переміщені громадян покладаються на державну зарплату як основне джерело доходу, а кожне п'яте домогосподарство (22%) отримує державну допомогу (в тому числі 30% домогосподарств з дітьми та 28% домогосподарств, що складаються лише з жінок) [6]. Для 23% респондентів пенсія є другим за важливістю джерелом доходу.

За даними організації, 54% внутрішніх переселенців повідомили про дохід менше 2 600 гривень на члена сім'ї. Це майже такий самий прожитковий мінімум, встановлений Урядом для здорових людей на 2023 рік. 65% вимушено переселених людей живуть у домогосподарствах з доходом на одну особу нижче 4600 гривень. Це фактичний прожитковий мінімум, озвучений Міністерством соціальної політики у січні 2022 року. Однак у січні 2023 року цей мінімум становив 6,7 тис. грн [7, с. 98].

Під час дослідження Міжнародна організація з міграції отримала інформацію не лише про внутрішньо переміщених осіб, а й про немігрантів в Україні. Згідно з цими даними, частка домогосподарств переселенців із загальним місячним доходом менше 5 000 грн є вищою, ніж серед переселенців, і становить 21%. Це, ймовірно, пов'язано з фінансовою та натуральною допомогою, що надається внутрішньо переміщеним громадянам. Така допомога, безсумнівно, необхідна, але може викликати розчарування і нерівність серед малозабезпечених цивільних осіб (а їхня кількість в умовах війни постійно зростає).

За даними організацій, що опікуються біженцями, які базуються на результатах опитування, 18% респондентів і 26% неформальних репатріантів відчували напруженість у відносинах з цими громадами, що, можливо, стало одним із факторів, які спонукали їх прийняти рішення про повернення. Основною причиною цього був нерівний доступ до фінансової та натуральної підтримки. Крім того, чверть (25%) внутрішньо переміщених громадян повідомили про неналежну поведінку з боку місцевих громад. Кожен п'ятий респондент повідомив про дискримінацію або несправедливе ставлення до них або членів їхніх сімей через те, що вони є переселенцями.

Вимушене переміщення під час тотальної війни призвело до серйозних ризиків у сфері зайнятості для внутрішньо переміщених громадян. Згідно з опитуванням Міжнародної організації з міграції, лише 40% переселенців мають роботу по всій країні, включаючи 4% самозайнятих. Для порівняння, рівень зайнятості серед непереміщених осіб становить 50%. Згідно з опитуванням, ситуація змінилася порівняно з довоєнним періодом, коли 62% внутрішньо переміщених громадян та 53% непереміщених осіб були працевлаштовані. Таким чином, війна спричиняє серйозні проблеми з працевлаштуванням для всіх громадян країни, але ці проблеми є найбільш гострими для внутрішньо переміщених осіб [16, с. 44-46].

Як наслідок, велика кількість працівників вийшла з виробничого процесу і втратила дохід, а на допомогу їм було витрачено значні бюджетні кошти. За даними Мінсоцполітики, у 2022 році понад 2,3 млн внутрішніх переселенців отримали житлову допомогу, на яку з державного бюджету було виділено 52,8 млрд грн; у 2023 році на такі виплати було виділено 57 млрд грн, що є значним навантаженням для державного бюджету [8].

Водночас опитування показують, що 14% внутрішньо переміщених громадян активно шукають роботу, тоді як серед недокументованих мігрантів лише 5% шукають роботу, а 6% і 3% - неактивні. Таким чином, серед внутрішніх переселенців існує потенціал для адаптації до роботи.

Таким чином, внутрішньо переміщені особи є однією з найбільш вразливих соціальних груп в Україні і часто стикаються з низкою проблем, включаючи дискримінацію при пошуку житла та роботи, соціальну ізоляцію та мовні конфлікти. Деякі з основних проблем, виявлених під час дослідження, пов'язані з такими потребами, як житло, фінанси, соціальні виплати, працевлаштування, доступ до охорони здоров'я та освіти, а також адаптація до нових місць проживання [14].

Більшість внутрішніх переселенців орендують житло за ринковими цінами, що є набагато складнішим для внутрішньо переміщених громадян. Крім того, дослідження показують, що деякі переселенці зазнають

дискримінації з боку орендодавців. Орендодавці орендованого житла відмовляються здавати житло в оренду, коли дізнаються, що вони є внутрішньо переміщеними громадянами. Сім'ям переселенців з дітьми та переселенцям з домашніми тваринами також складніше орендувати житло, ніж іншим внутрішньо переміщеним громадянам.

Урядова програма для внутрішньо переміщених громадян також є проблематичною. Програма є складною і обтяжливою для орендодавців, і деякі орендодавці не бажають витратити час на заповнення документів, необхідних для участі в програмі. Крім того, деякі орендарі не можуть відповідати вимогам програми для переселенців, оскільки перебувають за кордоном і тому не отримують компенсацію за захист внутрішньо переміщених людей.

Внутрішньо переміщені особи також піднімають питання про свій обов'язок сплачувати за комунальні послуги прифронтовим населеним пунктам, в яких вони фактично проживають. Це створює додаткове навантаження на економічне становище переселенців [13, с. 89].

Згідно з дослідженням однієї з міжнародних організацій, брак коштів є однією з найпоширеніших проблем серед ВПО. Цим людям не вистачає коштів на предмети першої необхідності, одяг та доступ до медичної допомоги. Це пов'язано з втратою роботи, майна та оренди житла; внутрішньо переміщені люди вказують на недостатню підтримку з боку держави; переселенці шукають допомоги від держави та виплат від міжнародних організацій для подолання своїх економічних труднощів.

Основними проблемами, пов'язаними з виплатами ВПО, є затримки з наданням фінансової допомоги та бюрократичні процедури.

1-2 особи в кожній фокус-групі повідомили, що навіть станом на лютий 2023 року виплата грошової допомоги внутрішнім переселенцям все ще затримується. Деякі з опитаних переселених громадян заявили, що досі не отримали свої виплати через помилки або неповний пакет документів при

подачі заяви на виплати в центрах надання адміністративних центрів або єдиній системі [28, с. 55].

За даними опитування, особливо гостро серед переселенців стоїть питання відсутності роботи. Ця проблема найбільш поширена у великих населених пунктах та містах. Більшість робочих місць є низькооплачуваними та з важкими умовами праці, які не сприймаються місцевим населенням.

Працевлаштування є проблемою для внутрішньо переміщених людей з дітьми молодшого шкільного віку, які отримують освіту онлайн і потребують батьківського догляду. Матері, які виховують дітей з інвалідністю, також змушені залишатися вдома з дітьми.

Перешкодами для працевлаштування внутрішньо переміщених людей називають відсутність комп'ютерної техніки, незнання української мови та дискримінацію за статусом і віком.

Серйозною проблемою є також охорона здоров'я: переселенці не можуть безкоштовно отримати доступ до деяких медичних послуг для проведення діагностичних тестів, таких як МРТ та клінічні обстеження.

У сільській місцевості брак лікарів, які спеціалізуються на невеликих територіях, ускладнює отримання внутрішньо переміщеними людьми необхідної медичної допомоги. Особливо це стосується людей похилого віку та інвалідів, яким важко добиратися до великих міст. Купівля ліків також є проблемою, оскільки в сільських аптеках вони часто недоступні або занадто дорогі. У таких районах також важко викликати швидку допомогу.

Крім того, переселенці стикаються з відсутністю доступної психологічної підтримки та консультування, особливо для дітей.

Основні проблеми, з якими стикаються внутрішньо переміщені люди на нових місцях проживання, включають брак інформації про доступну підтримку ВПО, проблеми вдома, проблеми налагодження нових соціальних зв'язків і недостатню підтримку з боку місцевої влади.

Багато дітей не можуть відвідувати онлайн-класи через відсутність доступу до комп'ютерів і ноутбуків. Крім того, сім'ї з кількома дітьми

шкільного віку не мають необхідної кількості терміналів. Діти на лінії зіткнення можуть мати недостатні знання української мови. Це ускладнює їм доступ до освіти в нових громадах. Діти з інвалідністю також можуть мати проблеми з навчанням через відсутність спеціалізованих навчальних закладів у їхніх громадах.

У деяких випадках учні внутрішньо переміщених людей були зареєстровані державою, але їм було сказано, що вони повинні платити за свою освіту самостійно.

Деяких переселенців критикували за мовні проблеми і відмовлялися надавати послуги російськомовним внутрішньо переміщеним людям. Стигматизація та дискримінація російськомовних внутрішньо переміщених людей була ще однією проблемою, яку ми спостерігали. Існує також дискримінація за віком при працевлаштуванні та національністю (наприклад, ромів).

Переселенцям важлива професійна юридична підтримка, особливо у питаннях, пов'язаних із документацією, встановленням факту смерті, вирішенням проблем із виплатами та іншими аспектами. Зазвичай вони стикаються з негативним досвідом взаємодії з державою у цих питаннях через неефективність звернень і бюрократичні труднощі процесу. Варто відзначити, що винятком може бути сфера працевлаштування через державні установи, оскільки вони, як правило, активно сприяють у пошуку роботи.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, проаналізувавши науково-літературні джерела з теми дослідження, ми можемо зробити наступні висновки.

Наукові публікації про адаптаційний потенціал особистості відображають використання цього поняття при розгляді індивідуальної

адаптаційної спроможності. Тобто адаптаційний потенціал розглядають як системну властивість особистості, що обумовлює границі її адаптаційних можливостей та характер протікання адаптації у відповідь на вплив певних чинників і умов середовища.

Багатоаспектний науковий підхід до поняття «адаптаційний потенціал» відображає механізми психологічного захисту паралельно з ресурсами організму, життє- та стресостійкістю. Якщо розуміти адаптацію як взаємодію людини і середовища, то констатація адаптаційного потенціалу людини має бути зосереджена на системі, до якої входять елементи того й іншого. Важливим також є виокремлення ресурсів та їхньої ролі в адаптаційному потенціалі особистості та її психологічному здоров'ї.

Проблема адаптаційного потенціалу є провідною у психологічній науці. Характеристика виявлення та розвитку адаптаційних можливостей вказує на пристосування організму до середовища, його соціалізації, стійкості.

Адаптаційний потенціал в умовах повномасштабної війни є важливим, адже відображає адаптацію людей, їх соціальну інтеграцію в нове соціокультурне середовище. Війна в Україні – це травмуюча ситуація, що негативно впливає психічний та фізичний стан людини та вимагає активізації адаптаційного потенціалу для адаптації до нових умов життя.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Стикаючись із новою реальністю внаслідок військового конфлікту, суспільство переживає кардинальні зміни в усіх аспектах життя. Інтенсифікація життєдіяльності та соціально-економічні трансформації, що відбуваються в Україні сьогодні, ставлять перед людьми більш складні завдання, які невід'ємно впливають на їх психологічний стан і викликають емоційне напруження, спричиняють розвиток значного кількісно стресових ситуацій.

Примусовий переїзд призводить до серйозних наслідків для тих, хто стає вимушеним мігрантом: порушується як фізичне, так і психічне здоров'я (що може виявлятися у виникненні фобій і невротичних проявів серед дорослих), загострюються хронічні захворювання. У багатьох вимушених переселенців спостерігаються симптоми посттравматичного стресу, такі як підвищена агресивність та етнічна нетерпимість.

Звісно, після переїзду більшість внутрішньо переміщених осіб опиняються в новому середовищі, яке, здається, не є абсолютно невідомим. Завдяки відсутності проблем, таких як незнання мови, звичаїв та традицій, процес адаптації міг би виглядати спрощеним. Тим не менш, багато з них зазнають серйозних соціально-психологічних труднощів, відчуваючи культурний шок та почувуючись чужинцями серед своїх земляків.

Ще однією проблемою для вимушених переселенців є криза соціальної ідентичності - раптові трансформації їхніх уявлень про себе і місце у системі життєвих відносин. Хоча кризу соціальної ідентичності переживало практично всі наше суспільство, для переселенців цей процес виявився особливо важким. У деяких груп вимушених переселенців ідентичність

знає таких глибоких трансформацій, що вона втрачає свої інтегруючі функції на рівні групи і адаптивні на рівні особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел за темою психологічних особливостей проявлення адаптаційного потенціалу в самореалізації особистості дозволив сформулювати повний комплекс етапів для впровадження поставленої перед нами мети емпіричного дослідження, яка полягає у теоретичному та емпіричному вивченні психологічних особливостей проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей, які зазнали травматичної евакуації під час повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Адаптаційний потенціал особистості доцільно уявити як інтегральне утворення, що об'єднує інтраперсональні складові (сферу самосвідомості, індивідуально-типологічні особливості, емоційно-вольову та мотиваційно-ціннісну сфери особистості) та інтерперсональні складові – соціальну підтримку (психологічну, інструментальну) та особливості соціальної інтеграції [31, с. 66].

Контингент обстежуваних складався з осіб, які евакуювалися під час війни до іншого міста і лишалися там або згодом поверталися додому. Кількість випробовуваних на цьому етапі становила 52 внутрішньо переміщених людей віком від 18 до 65 років.

Методика емпіричного дослідження була побудована таким чином, що стало можливим вивчити ті параметри, які, за нашими припущеннями, впливають на рівень їхнього адаптаційного потенціалу.

Мета емпіричного дослідження досягалась наступними етапами:

- *перший етап* емпіричного дослідження – ми проводили збір та аналіз літературних джерел, вели пошук актуальних питань, ставили задачі, за допомогою яких, зможемо вивчити та розкрити особливості проявлення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей.

Даний етап був тривав у період від серпня 2022 року до січня 2023 року. Після завершення першого етапу, ми почали проводити емпіричне дослідження.

- *другий етап* тривав протягом трьох місяців – березень, квітень, травень 2023 року. Протягом цього часу ми шукали та аналізували, якою має бути вибірка, що дасть змогу отримати наглядну різницю в особливостях проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей;

- *третій етап* – це тривале формування методичного апарату, за допомогою якого, ми зможемо відстежити та проаналізувати особливості адаптаційного потенціалу на всіх його рівнях, тобто на індивідному, особистісному та соціально-психологічному рівнях. При виборі методик, ми керувалися наступними показниками:

- валідність методики і її адаптованість до умов нашого дослідження;
- співвідношення вимірюваних характеристик методикою до потреб нашого емпіричного дослідження;
- чіткість і однозначність інструкцій до проведення дослідження;
- *четвертий етап* був присвячений проведенню психодіагностичного дослідження та збору первинної інформації для подальшого аналізу.

У проведенні емпіричного дослідження, ми притримувалися принципу конфіденційності. Респонденти вибірки також мали змогу отримати інтерпретацію своїх результатів. Для цього у своїх приватних анкетах вони вписували свою електронну пошту. Цей етап проходив з травня по вересень 2023 року.

На п'ятому етапі ми робили кількісний та якісний аналіз даних кожної групи вибірки, аналізували данні та робили опис отриманих показників. Математична обробка отриманих даних проводилася за допомогою комп'ютерної програми як Excel.

Дане дослідження було проведено у форматі онлайн, за допомогою заповнення Google-форми, тому брати участь була можливість у людей з різних місць проживання.

Для вибору методик, які використовувалися нами під час емпіричного дослідження, ми спиралися на їх відповідність поставленій нами меті і предмету емпіричного дослідження. Так, для вивчення особливостей проявлення адаптаційного потенціалу у людей, які пережили травмуючу евакуацію в умовах російсько-української війни, ми обрали наступні методики:

- методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана [27, с. 89; 43, с. 77];
- методику Баєвського Р. М. [14, С. 215];
- опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським [28, с. 56; 46, с. 81].

Таким чином, організація дослідження складалася з п'яти етапів. Респонденти були мотивовані до участі в дослідженні отриманням зворотного зв'язку у вигляді надання результатів і необхідних роз'яснень кожному респонденту.

## **2.2. Опис використаного інструментарію**

При організації дослідження адаптаційного потенціалу особистості у внутрішньо переміщених людей ми використовували різні методи: спостереження, анкетування, тестування, психологічні бесіди. За допомогою цих методів вивчали риси людей, їхнє ставлення до інших, емоційний стан та спосіб реагування на конфлікти, характеристики особистості, характеристики сфери мотивації, тривожності та агресивності.

Для проведення цього дослідження ми використовували методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана. Соціальна фрустрованість означає психічне напруження, що виникає внаслідок незадоволеності досягненнями та становищем особистості в соціальних ієрархіях. Іншими словами, це емоційне ставлення людини до позицій, які вона вдалося зайняти у суспільстві на даний момент. Таким чином, за

допомогою цієї методики ми вивчили, наскільки люди, які пережили внутрішню переміщеність через війну, зуміли активізувати свій адаптаційний потенціал для пристосування до нових умов життя. Також на основі отриманих результатів ми намагалися з'ясувати, чи вдалося внутрішньо переміщеним людям подолати стрес, отриманий унаслідок травматичної евакуації з зони бойових дій чи окупованих територій.

Ми запропонували респондентам емпіричного дослідження відповіді на запропоновані запитання опитувальника, що стосуються безпосередньо пережитої травматичної унаслідок війни ситуації і таким чином з'ясувати наскільки розкрився адаптаційний потенціал цих людей. Відповідаючи на запропоновані запитання, учасники дослідження мали обрати одну з цифр, яка, на їхню думку, найбільше підходить:

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – швидше задоволений;
- 3 – швидше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

Результати опитування обраховували методом математичної обробки.

Із метою визначення рівня адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей ми також застосували *методику Р. М. Баєвського*, за якою визначали за формулою:

$$AP = 0,011ЧСС + 0,014СТ + 0,008ДТ + 0,0014W + 0,0009P - 0,0009L - 0,27,$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої (уд./хв); СТ – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); ДТ – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); W – вік, років; P – вага (кг); L – довжина тіла (см).

Отримані показники допомогли нам визначити рівень тривожності у респондентів, що є важливим показником не лише у клінічних цілях, а й як диференціальна діагностика дослідження стану людини в процесі переживання психотравмуючої ситуації. Тобто обраний нами метод дозволив виявити наскільки сильно процес вимушеного переселення людей та загалом війна вплинули на їх психологічний стан та дозволив розкрити власний

адаптаційний потенціал, щоб заорієнтуватися та закріпитися на новому місці проживання, наскільки високий рівень адаптаційних можливостей людини допоміг увійти в нове соціокультурне середовище.

На підставі отриманих за цією формулою значень ми виділяли наступні рівні адаптивних можливостей:

1. Задовільна адаптація (показники менше 2,1);
2. Напруженість механізмів адаптації (від 2,11 до 3,2);
3. Незадовільна адаптація (від 3,21 до 4,3);
4. Зрив адаптації (більше 4,3).

Як наведено у цій класифікації, початковим проявом переходу від повного благополуччя (задовільної пристосованості людини) до зриву (блокування) адаптаційних можливостей, що не розкрилися та не допомогли пристосуватися до нових умов життя.

*Опитувальник пристосованості особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським.* Опитувальник дозволив нам виявити рівень адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей, який вони виявили, адаптуючись до нового соціокультурного середовища. Анкета Л. Янковського є актуальною для різних переселенців, адже відображає специфіку їх минулого досвіду. Респондентам пропонувалися твердження з варіантами відповідей: «так», «ні», «до мене не відноситься». Обробка здійснювалася відповідно до ключа. Якщо є збіг з ключем, за кожне «так» нараховується 1 бал, «ні» – 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). Бали підсумовуються за шкалою, завдяки якій визначається рівень адаптації (високий, середній та низький). Далі з шести можливих варіантів визначався переважаючий тип адаптаційного потенціалу.

Даний опитувальник було використано з метою визначення рівня адаптаційного потенціалу людини. Ураховуючи показники самооцінки, характерологічні особливості, рівень фрустраційної напруженості та емоційної стійкості, індикатор адаптації, а також параметри соціальної підтримки було проведено диференціацію рівня адаптаційного потенціалу

досліджуваних. Це дозволило виокремити високий, середній, низький та дуже низький рівень адаптаційного потенціалу у респондентів, які брали участь в емпіричному дослідженні.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, для вивчення показників адаптаційного потенціалу особистості у внутрішньо переміщених осіб, які погодилися взяти участь в експерименті, ми обрали три методики. Респондентам емпіричного дослідження було запропоновано відповісти на запитання, що стосувалися безпосередньо пережитої ними травмуючої унаслідок війни евакуації. Методики, які ми застосували під час проведення емпіричного дослідження, дозволили нам виявити:

- за методикою *Л.І. Вассермана* – наскільки внутрішньо переміщені люди змогли проявити свої адаптаційні можливості, щоб пристосуватися до нових умов життя та чи вдалося їм подолати стрес, отриманий унаслідок травматичної евакуації;

- за методикою *Р.М. Баєвського* – визначити рівень тривожності, що є важливим показником стану людини в процесі переживання психотравмуючої ситуації, наскільки сильно процес вимушеного переселення вплинув на психологічний стан та дозволив розкрити власний адаптаційний потенціал.

- за *опитувальником пристосованості особистості до нового соціокультурного середовища Л. Янковського* – виявити рівень адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей у пристосованості до нового соціокультурного середовища.

Таким чином, в емпіричному дослідженні, яке було проведене у п'ять етапів, ми вивчили особливості проявлення адаптаційного потенціалу у людей, які пережили травмуючу евакуацію в умовах російсько-української війни.

### **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВЛЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНОЮ ЕВАКУАЦІЄЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

#### **3.1. Аналіз адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених через війну громадян**

На даному етапі кількість внутрішньо переміщених громадян, які зголосилися пройти тестування за запропонованими методиками склала загалом 52 людини віком від 18 до 65 років. Усі вони до війни проживали на окупованих територіях. Потім перемістилися на інші, безпечні місця. На момент нашого емпіричного дослідження вони проживали в центральній та західній Україні. Участь у дослідженні була добровільною. Респонденти надавали відповіді у Google-формі.

Критерії включення – громадяни України, які добровільно переміщувалися територією країни через війну у більш безпечні міста та особи, яких через різні травматичні події на окупованих територіях країни примусово евакуювали під час активних бойових дій.

Перш ніж застосувати обрані методики, ми провели соціально-демографічне тестування переселенців з метою визначення люди якої статі й віку найбільше пересувалися країною.

Отримані результати наводимо в таблиці 3.1:

**Соціально-демографічні показники переселенців,  
які взяли участь в дослідженні**

<b>Назва критерію</b>	<b>Показники</b>	<b>Абсолютна частина</b>
Вік	18-29	10
	<b>30-39</b>	<b>44</b>
	40-49	29
	50-59	16
	60-65	1
Стать	чоловіча	9
	жіноча	<b>43</b>
Вища освіта	мають	37
	здобувають	14
	не мають	1
частина України, з якої перемістилися	південна	38
	східна	14

Як видно з таблиці, серед внутрішньо переміщених громадян, які виїхали з одного місяця проживання в інше, але в межах країни і погодилися взяти участь в експерименті, 43 жінки, 9 чоловіків. Їхня вікова категорія варіювалася в межах 18-42 років та 43-65 років.

Серед респондентів нашого дослідження вищу освіту мають 37 осіб, 14 людей ще тільки вчаться, одна людина не мала на момент проведення експерименту вищої освіти.

До війни 38 переселенців проживали у південних областях України; 14 внутрішньо переміщених громадян вимушено покинули свої домівки та переїхали зі сходу країни.

Також, аби результати дослідження адаптаційних можливостей переміщених людей були більш точними, ми помісячно проаналізували кількість вимушених переселенців у межах України. Отримані результати занесли у таблицю 3.2

*Таблиця 3.2*

**Кількість громадян України, які переїхали  
чи евакуювалися через війну у 2022 році**

мі	сі	л	б	к	т	ч	л	с	в	ж
ся	ч	ю	е	ві	р	е	и	е	е	о
ць	е	т	р	т	а	р	п	р	р	в
	н	и	е	е	в	в	е	п	е	т
	ь	й	з	н	е	е	н	е	с	е
			е	ь	н	н	ь	н	е	н
			н		ь	ь		ь	н	ь
			ь						ь	
Абс.ч.	3	5	18	2	8	1	2	7	4	2

З отриманих даних бачимо, що переважна більшість респондентів – 18 осіб переїхали у березні 2022 року.

Аналіз адаптаційного потенціалу громадян України в інших містах країни, які через війну вимушено залишили свої домівки, був здійснений на основі інформації, отриманої з їхніх анкет.

За допомогою метода оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським ми визначили адаптаційні можливості та рівень здоров'я респондентів.

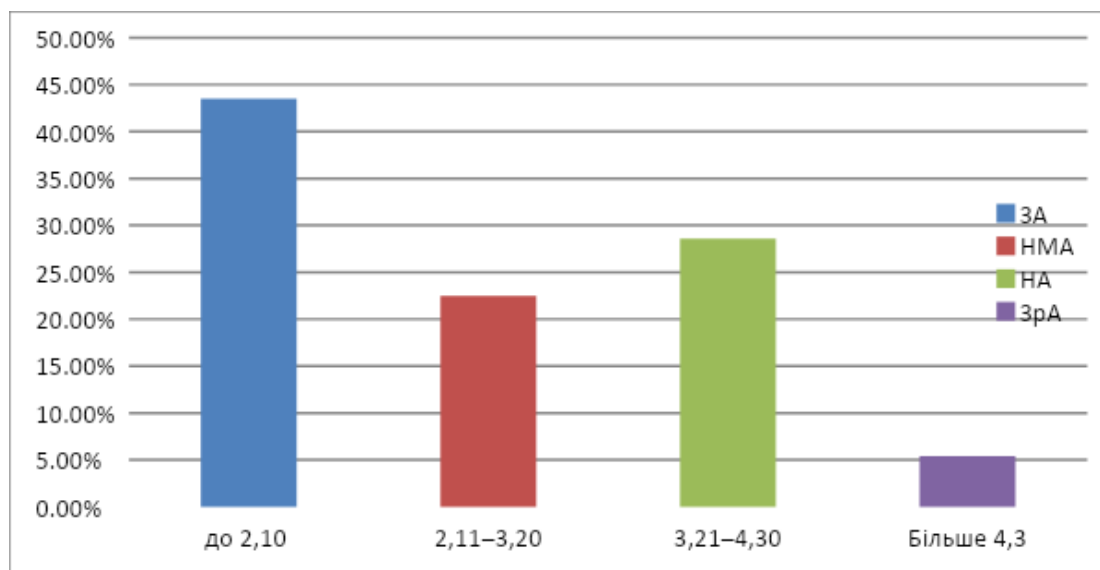
Оцінка показників адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей виявила 21 громадянина із задовільною адаптацією, 12 людей – із напруженням механізмів адаптації, 13 осіб – із незадовільною адаптацією і 6 людей взагалі не виявили адаптаційні можливості та не змогли пристосуватися до нових умов життя, тобто вони – зі зривом адаптації (табл. 3.3, рис.3.1)

*Таблиця 3.3.*

**Показники адаптаційного потенціалу у переселенців  
за методикою Р.М. Баєвського**

<b>Значення АП</b>	<b>Оцінка АП</b>	<b>особи</b>
до 2,10	Задовільна адаптація (ЗА)	21
2,11–3,20	Напруження механізмів адаптації (НМА)	12
3,21–4,30	Незадовільна адаптація (НА)	13
Більше 4,3	Зрив адаптації (ЗрА)	6

Для зручності аналізу оцінки показників адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей зобразимо їх на рис. 3.1:

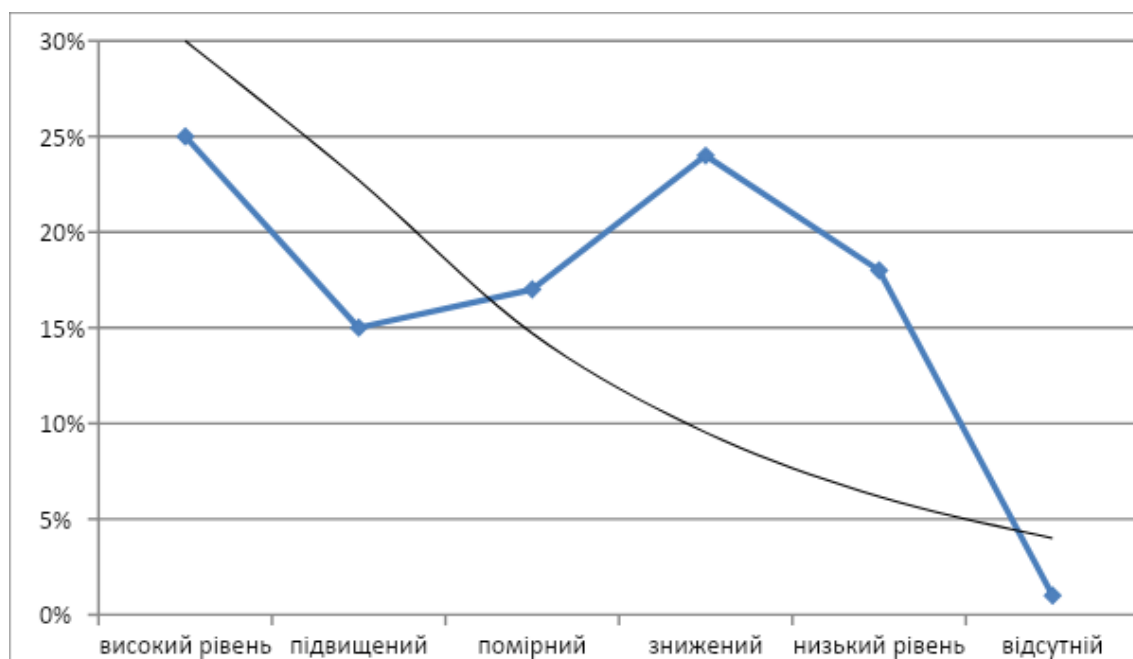


**Рис. 3.1: . Оцінка показників адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей за методикою Р.М. Баєвського**

Наступним етапом ми дослідили групу наших респондентів за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана.

Соціальна фрустрованість визначається як форма психічного напруження, що виникає через невдоволеність досягненнями та соціальним положенням особистості в заданих соціальних ієрархіях. Цей термін відображає емоційне ставлення особи до тих позицій, які вона зуміла здобути в суспільстві на даному етапі свого життя.

Результати методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана надані для зручності у рисунку 3.2:



**Рис. 3.2: Результати «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана**

Таким чином, по результатах дослідження ми бачимо, що у переселенців переважає дуже високий рівень фрустрованості – 25%, підвищений рівень фрустрованості складає 15%, помірний рівень фрустрованості – 17%, знижений рівень фрустрованості – 24%, дуже низький – 18%, відсутність (майже відсутність) фрустрованості – 1%.

З діаграми рівня фрустовансті у внутрішньо переміщених осіб ми бачимо, що у респондентів переважає схильність до фрустрації, тобто є зв'язок із схильністю до депресивних станів, розгубленості та невизначеності.

Останнім етапом експериментального дослідження стало застосування опитувальника за Л. Янковським. Ця методика дозволила нам виявити рівень адаптації внутрішньо переміщених людей до нового соціокультурного середовища. Для зручності інтерпретації результатів ми поділили тестуючи на дві групи. До першої групи віднесли внутрішньо переміщених людей, які досягли 18-42 роки, до другої групи респондентів, так би мовити людей

старшого віку, ми віднесли осіб, які на момент проведення опитування досягли віку 43-65 років.

Як і передбачає методика, ми застосували шість шкал, відповідних різним рівням адаптаційного потенціалу:

- *шкала адаптивності*: високі оцінки вказують на особисте задоволення, позитивне ставлення до оточуючих та прийняття їх, почуття соціальної та фізичної захищеності, а також на відчуття приналежності до даного суспільства. В характеристиці переселенців виявляються такі риси, як прагнення до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у стосунках з іншими та планування майбутнього на основі власних можливостей і минулого досвіду;

- *шкала конформності*: високі оцінки вказують на прагнення підтримувати відносини з людьми навіть за будь-яких умов, орієнтацію на соціальне схвалення, залежність від групи, потребу в прихильності та емоційних відносинах, а також на прийняття системи цінностей і норм поведінки даного середовища. Поведінка внутрішньо переміщених людей формується під впливом очікувань групи в залежності від ступеня зацікавленості в досягненні своїх цілей і планованої винагороди;

- *шкала інтерактивності*: високі оцінки відображають прийняття даного середовища, активне входження в цю середу, налаштованість на розширення соціальних зв'язків, впевненість у своїх можливостях, критичність до власної поведінки, готовність до самоперетворення, бажання реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності, спрямованість на співпрацю з іншими, контроль над власною поведінкою з урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних установок даного суспільства, а також спрямованість на певну мету і підпорядкування себе цій меті;

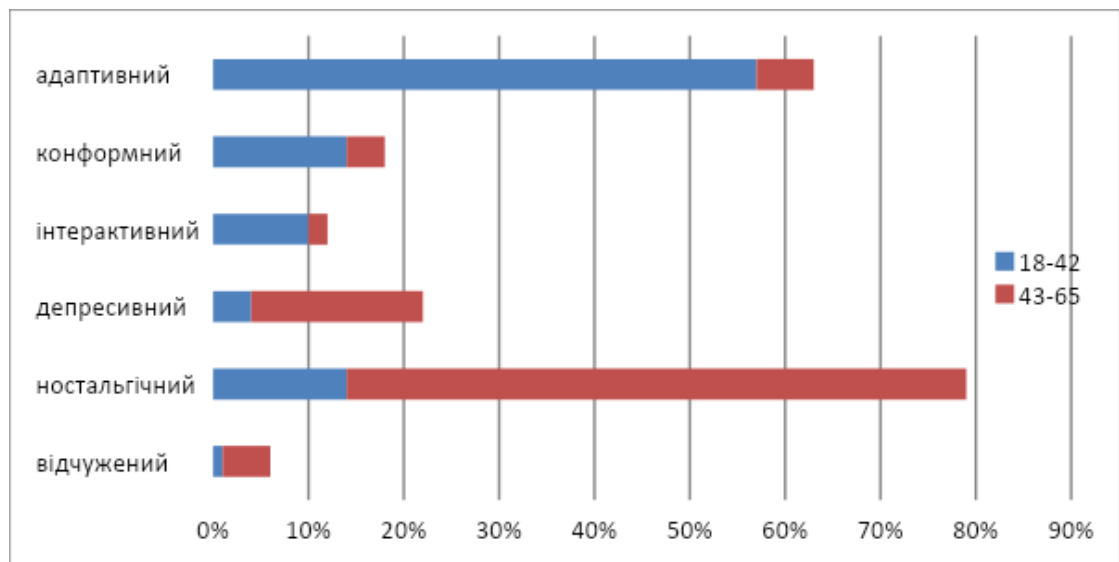
- *шкала репресивності*: високі оцінки свідчать про дисгармонію особистості у вимушених переселенців. Для них весь світ здається похмурим і позбавленим сенсу, що поєднується із неможливістю досягнення соціальної

та професійної позиції, зниженою самооцінкою, відчуттям безперспективності та провини за минулі події. Додатково виникають сумніви та тривога щодо соціальної ідентичності, нереалізація власних здібностей, а також почуття пригніченості, спустошеності та ізоляції;

- *шкала ностальгії*: високі оцінки вказують на втрату зв'язку з культурою, внутрішній розлад, відчуття безпритульності та враження, що людина «не на своєму місці». Емоційний стан таких переселенців характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією та спустошеністю;

- *шкала відчуженості*: високі оцінки вказують на неприйняття норм, установок і цінностей даного суспільства, відмову від нового соціуму, низьку самооцінку та неузгодженість домагань і реальних можливостей. Занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, паніка, безпорадність, відчуття покинутості та нетерплячість є характерними ознаками для таких переселенців.

Згідно з проведеним опитуванням наших респондентів, результати відображаємо у рис. 3.3:



**Рис. 3.3: Рівень адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей до нового соціокультурного середовища за методикою опитувальника Л. Янковського**

Як бачимо з діаграми, у внутрішньо переміщених через війну людей у віці від 43 до 65 років депресивний та ностальгічний тип адаптації з шести можливих варіантів.

У осіб першої групи переселенців віком від 18 до 42 років домінантним є адаптивний тип (57%), а також ностальгічний (14%), конформний (14%) та інтерактивний (10%).

Таким чином, можемо констатувати, що рівень добробуту більшості внутрішньо переміщених осіб в Україні перебуває на низькому рівні. Люди відчують потребу в житлі, працевлаштуванні, яке б реально покривало усі необхідні витрати. Відтак більшість переселенців сумують за власним домом, перебувають у депресивному стані та не можуть нормально адаптуватися до нового соціокультурного середовища.

Наступним кроком стане аналіз отриманих кореляційних зв'язків (табл. 3.4):

*Таблиця 3.4*

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками соціальної фрустрованості, адаптаційного потенціалу, адаптації особистості до нового соціокультурного середовища**

Показники	конформний тип	адаптивний тип	інтерактивний тип	високий рівень соц.фруст.	задовільна адаптація
незадовільна адаптація	-0,120	-0,041	0,155	<b>0,211*</b>	0,080
напруження механізмів адаптації	<b>0,274**</b>	0,131	0,167	0,041	0,189

задовільна адаптація	0,034	<b>,429**</b>	-0,113	0,172	0,093
низький рівень соц. фрустрованості	0,052	0,072	<b>,324*</b>	-0,127	<b>-0,266*</b>

За допомогою Т-критерію Пірсона було виявлено такі статистично значущі кореляційні результати: *високий рівень соціальної фрустрованості* прямо пропорційно пов'язаний з *незадовільною адаптацією* (рівень значущості 0,211<sup>\*</sup>). Тобто, чим вищий рівень психічного напруження, зумовленого незадоволеністю досягненнями та становищем особистості в соціально заданих ієрархіях, тим більше проблем в особистості виникає з проявленням адаптаційного потенціалу. Таким чином, внутрішньо переміщені особи, які не можуть налагодити належний рівень комунікації з оточуючими на новому місці проживання, можуть відчувати значні труднощі в процесі загальної пристосованості до нових умов життя.

Показник *напруження механізмів адаптації* прямо пропорційно пов'язаний з *конформним типом* (рівень значущості 0,274<sup>\*\*</sup>). Тобто особи, які за будь-яких умов прагнуть підтримувати відносини з людьми, орієнтуються на соціальне схвалення, відчують потребу в прихильності і емоційних відносинах з людьми, будуть відчувати певне напруження в процесі адаптації обумовлене постійним намаганням відповідати груповим очікуванням.

Показник *задовільна адаптація* прямо пропорційно пов'язаний з *адаптивним типом* (рівень значущості ,429<sup>\*\*</sup>). Іншими словами, переселенці для яких властиве прагнення до самореалізації, високий рівень активності, впевненість у стосунках з іншими, планування свого майбутнього, засноване на власних можливостях і минулому досвіді будуть значно швидше адаптуватися до нових умов та менше відчувати труднощів в даному процесі.

Показник *низький рівень соціальної фрустрованості* прямо пропорційно пов'язаний з *інтерактивним типом* (рівень значущості ,324\*). Тобто учасники дослідження, які повністю приймають нове середовище, активно входять в нього, налаштовані на розширення соціальних зв'язків, почуваються впевнені у своїх можливостях, спрямовані на співпрацю з іншими не відчують психічного напруження, вступаючи в взаємодію із новим середовищем.

Показник *низький рівень соціальної фрустрованості* має зворотній взаємозв'язок із задовільною адаптацією (рівень значущості -0,266\*). Тобто, чим нижчий рівень соціальної фрустрованості, тим вищий рівень адаптаційного потенціалу. Іншими словами, переселенці, які задоволені позицією, яку вони зуміли зайняти у новій соціальній групі, будуть краще адаптуватися до нових умов та входити у нове оточення.

Проаналізувавши отримані результати та кореляційні зв'язку, перейдемо до їх інтерпретації.

### 3.2. Інтерпретація результатів дослідження

Аби з'ясувати причини, через які внутрішньо переміщеним людям складно адаптуватися на новому місці проживання, ми провели аналіз особливостей виявлення їхнього адаптаційного потенціалу на основі інформації, отриманої з анкет.

Респондентам було запропоновано самостійно визначити свої значимі індивідуальні якості, які їм допомагали пристосуватися на новому місці. Однак тестуючі надавали відповіді, перераховуючи не тільки індивідуальні якості, але й інші критерії та обставини тощо. Дехто з них взагалі не зміг назвати якості, які їм допомагають адаптуватися.

Отже, проаналізувавши анкети та зважаючи на проведені методики оцінювання рівня адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених людей, можемо констатувати, що найчастіше серед *якостей*, які допомагали долати труднощі респонденти зазначали: оптимізм (21%), силу волі (4%), терплячість (4%), впертість (4%), цілеспрямованість (3%), комунікабельність (3%), працьовитість (3%) та вміння підлаштовуватись під ситуацію (3%).

Серед *обставин*, які допомагали респондентам пристосуватися на новому місці, зазначалися: наявність дітей, виїзд родиною, професія, наявність роботи.

29% респондентів вважають, що на даному етапі для них життя виявилось кращим, ніж вони собі уявляли, 26% осіб зазначили, що життя виявилось гіршим. Решта переселенців (45%), які брали участь в дослідженні, висловилися, що не допускали думок про те, що перебування на новому місці на стільки суттєво затягнеться.

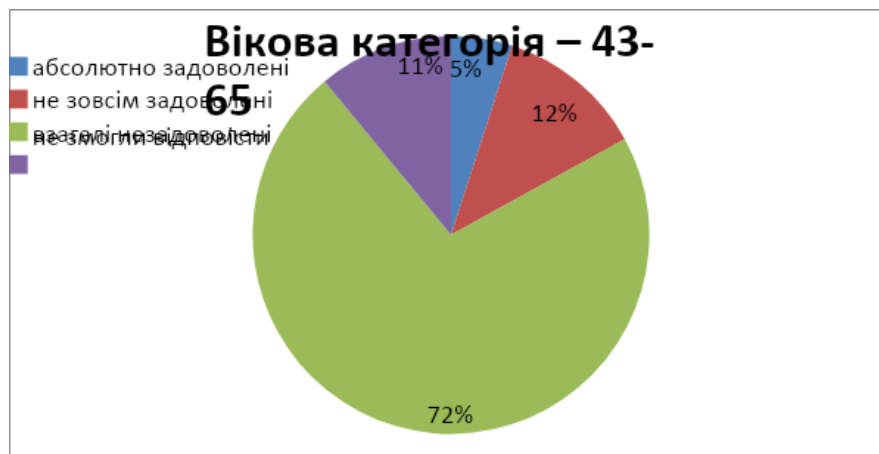
Таким чином, ситуація, в якій опинилися вимушені переселенці, кардинально змінила структуру їхніх мотивів і потреб.

Ми запропонували респондентам суб'єктивно оцінити за шкалою від 1 (це – мінімум) до 10 (максимум) задоволеність власним життям до війни та після переміщення. Для зручності знову поділили респондентів на дві умовні

групи – молодшого віку (від 18 до 42 років) та старшого віку (від 43 до 65 років). Результати тестування (відповідей внутрішньо переміщених людей) наводимо у гістограмах на рис. 3.4 та 3.5:



**Рис. 3.4: Рівень суб'єктивної оцінки задоволеності власним життям до війни та після у осіб віком від 18 до 42 років**



**Рис. 3.5: Рівень суб'єктивної оцінки задоволеності власним життям до війни та після у осіб віком від 43 до 65 років**

Як ми бачимо з гістограми, кількість осіб максимально задоволених своїм життям з віком різко зменшилася. Якщо в молодшій групі внутрішньо переміщених осіб абсолютно задоволеними новими умовами життя виявилися 35% опитаних, то в старшій групі таких було лише 5%.

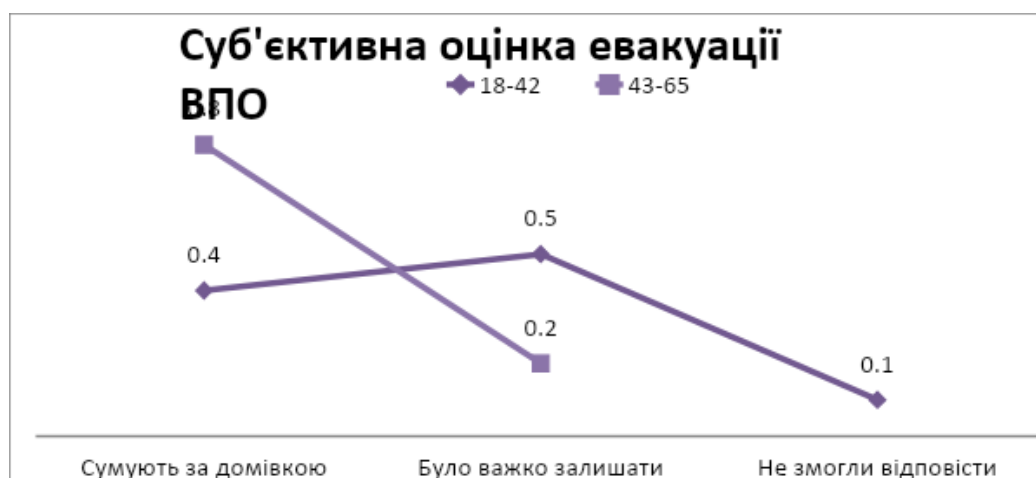
Серед тих, хто взагалі незадоволений новими умовами життя, до яких їх спонукала примусова чи вимушена травматична евакуація, в молодшій групі було значне менше ніж у старшій, 14% і 72% відповідно.

Серед причин, які негативно позначалися на адаптаційних можливостях вимушених переселенців, зокрема називалися:

- відсутність власного життя;
- втрата зв'язку з близькими й рідними, які залишилися на окупованій території;
- неможливість на новому місці працевлаштуватися за фахом;
- низькі статки;
- втрата майна та заощаджень;
- складнощі з адаптацією у дітей;
- проблеми зі здоров'ям;
- втрата близьких тощо.

Зважаючи на показники адаптаційного потенціалу вимушених переселенців та причини, через які їм складно пристосуватися, ми провели ще одне опитування – запропонували учасникам експериментального дослідження суб'єктивно оцінити на скільки було важко евакуюватися та покидати власну оселю.

Отримані результати наводимо на рис. 3.6:



**Рис. 3.6: Суб'єктивна оцінка учасників експериментального дослідження стосовно евакуації**

Інформація, отримана при тестуванні, дозволила констатувати, що всім респондентам було дуже важко залишати домівку, адже 50% молодшої групи висловилися за це, а також наголосили, що дуже сумують за домівкою – 40%. Серед респондентів старшої групи 80% висловилися, що дуже скучають за домівкою і 20%, що їм було важко її покидати.

Однак, зважаючи на такі результати, можемо припустити, що всім респондентам було важко евакуюватися і що більшість із них хотіла б повернутися додому.

Тому на наступному етапі нашого експериментального дослідження ми вирішили з'ясувати, що саме спокунало людей покинути власні домівки. Ми знов запропонували респондентам відповісти на запитання у Google-анкеті. Проаналізувавши їхні відповіді, можемо говорити про те, що найбільш вагомим причинами евакуації для внутрішньо переміщених людей стали:

- бажання бути у безпеці;
- страх потрапити під обстріли;
- страх бути заваленим під будинком;
- страх за безпеку власних дітей;
- страх назавжди залишитися в росії;
- страх бути вбитим чи депортованим;
- втрата житла через підрив Каховської ГЕС;
- втрата помешкання через бомбардування;
- втрата близьких людей.

Зважаючи на відповіді наших учасників ми вирішили з'ясувати травмованість осіб, які виїхали до іншого місця проживання. Тобто, на скільки для них і через що була вимушена евакуація травмівною.

Отримані результати наводимо у таблиці 3.3:

**Травмованість респондентів війною**

Пережиті події	Абс.ч.	%
бачили на власні очі руйнування будинків	18	47
бачили загиблих людей	9	7
були в зоні бойових дій	8	4
пережили окупацію	17	42

Як видно з таблиці, опитувані респонденти, тобто вимушені переселенці, по-різному були травмовані війною:

- бачили на власні очі руйнування будинків 18 осіб (47%);
- бачили загибель людей 9 тестуючих (7%);
- у зоні бойових дій перебували 8 осіб (4%);
- в окупації певний час жили 17 переселенців (42%).

Отже, як бачимо, для внутрішньо переміщених людей травмуючими є події, пов'язані з війною: смерть, важкі тілесні ушкодження, різні види насильства, руйнування, стихійні лиха, бойові дії, безпосереднім учасником або свідком яких вони ставали.

У результаті проведення кореляційного аналізу отриманих даних за допомогою трьох методик (методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана; методика Баєвського Р. М.; опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським) ми дійшли висновків, що внутрішньо переміщені особи, які не можуть налагодити належний рівень комунікації з оточуючими на новому місці проживання, відчувають значні труднощі в процесі загальної пристосованості до нових умов життя. На це впливає рівень доходів, який дані

особи можуть забезпечити собі на новому місці, рівень спілкування з іншими людьми, рівень витрат, які вони щодня мусять покривати: харчування, житло, медичні послуги тощо. Усі ці проблеми негативно позначаються на психологічному стані переселенців та не дозволяють їм повною мірою розкрити свій адаптаційний потенціал.

Кращою є ситуація для вимушено переміщених людей, які хочуть швидше само реалізуватися та пристосуватися до нових умов життя. У них, про що свідчить рівень фрустрованості, значно вищий адаптаційний потенціал, а значить – їм легше досягти бажаного і психологічно впоратися з труднощами, що виникають на даному етапі життя.

Найнижчий рівень фрустрованості показав нам, що люди, які зазнали травмуючої евакуації та змушені були «закріпитися» у нових умовах – завдяки високому рівню адаптаційного потенціалу повністю змогли перелаштуватися, прийняти і жити в нових умовах, розширити свої зв'язки та навіть відкрити нові можливості для самореалізації, спрямовані на співпрацю з іншими. Ця група переселенців не відчуває ні психологічного тиску, ні психічного навантаження від пережитого раніше психотравмуючого досвіду.

Отже, у сучасному світі, де військові конфлікти стають частиною життя, велика кількість людей змушена стикатися з проблемою внутрішнього переміщення. Це ставить перед суспільством чимало завдань, серед яких одне з оловних місій є організація травмуючої евакуації для тих, хто опинився в центрі збройного конфлікту, як-то бойові дії та окупація певних територій в Україні. Ці ситуації нерідко призводять до травм та стресу серед внутрішніх переселенців, що створює необхідність у високопрофесійних заходах для надання допомоги, аби вони мали можливість проявити адаптаційний потенціал та пристосуватися до нових умов життя.

Організація травмуючої евакуації теж супроводжується низкою викликів, серед яких важливо визначити найефективніші та гуманні методи надання допомоги. Одним із головних завдань є створення безпечних умов

для евакуйованих осіб, забезпечення медичної допомоги та психологічної підтримки.

Травмуюча евакуація також вимагає надання психологічної допомоги для тих, хто переживає стрес, травми та втрати. Професійна психологічна підтримка може допомогти впоратися з емоційними та психічними труднощами, що виникають внаслідок військових конфліктів та кризових ситуацій.

Ефективна травмуюча евакуація та переміщення на інші безпечні території також мають передбачати організацію гуманітарної допомоги, зокрема, забезпечення евакуйованих осіб необхідними засобами для життя, такими як їжа, вода, одяг та житло. Крім того, важливо враховувати специфічні потреби різних груп, таких як діти, літні люди, люди з інвалідністю тощо. У цьому разі до допомоги людям мають долучатися не лише волонтери, а й представники місцевого самоврядування. Вони мають юдати про людей, які прибули на їхню територію, аби переселенці швидше подолали психологічні травми й змогли розкрити свій адаптаційний потенціал.

Таким чином, травмуюча евакуація для внутрішньо переміщених осіб під час війни є складним завданням, яке вимагає координації та співпраці різних гуманітарних та медичних організацій. Забезпечення безпеки, медичної допомоги та психологічної підтримки є важливими елементами успішної травмуючої евакуації. При цьому, важливо враховувати особливості кожної конкретної ситуації, оскільки військові конфлікти та природні катастрофи можуть мати різноманітні впливи на людей і їхнє психофізичне здоров'я.

Забезпечення доступу до освіти та інших соціальних послуг є ще однією важливою частиною травмуючої евакуації. Діти та молодь, які опинилися в умовах військових дій чи природних катастроф, потребують особливої уваги та можливостей для подальшого навчання та адаптації до нового середовища.

Ефективна комунікація та координація між різними гуманітарними організаціями, урядовими структурами та місцевими громадами грають важливу роль у забезпеченні успішної травмуючої евакуації. Розробка та впровадження планів евакуації заздалегідь може значно полегшити ситуацію та зменшити травмуючі ризики для населення.

Отже, травмуюча евакуація для внутрішньо переміщених осіб вимагає комплексного підходу та спільних зусиль. Тільки таким чином можна забезпечити ефективну та людяну реакцію на кризові ситуації та надати допомогу тим, хто опинився в складних умовах внутрішнього переміщення через військові конфлікти чи природні катастрофи.

Усі вищезазначені критерії здатні ефективно допомогти людям адаптуватися в новому соціокультурному середовищі, реалізувати свій особистісний потенціал для подолання труднощів, пов'язаних зі зміною стереотипів поведінки, перетворити діяльність, самого себе і систему відносин до оточуючих людей.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, аналіз особливостей проявлення адаптаційного потенціалу людей, які через війну вимушено залишили свої домівки, був здійснений за допомогою 52 людей віком від 18 до 65 років, які зголосилися взяти участь в емпіричному дослідженні. Участь у дослідженні погодилися взяти 43 жінки та 9 чоловіків.

За допомогою методик, заявлених у даному дослідженні ми з'ясували, що у більшості респондентів адаптаційний потенціал є на низькому рівні. Кореляційний аналіз отриманих даних за допомогою трьох методик (методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана; методика Баєвського Р. М.; опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським) показав, що внутрішньо переміщені особи відчувають значні труднощі з адаптацією у новому

соціокультурному середовищі. На це впливає чимало факторів: незадовільний рівень доходів, який дані особи можуть забезпечити собі на новому місці, рівень спілкування з іншими людьми, рівень витрат на харчування, житло, медичні послуги тощо. Усі ці проблеми негативно позначаються на психологічному стані переселенців та не дозволяють їм повною мірою розкрити свій адаптаційний потенціал.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження «Особливості проявлення адаптаційного потенціалу у осіб з травматичною евакуацією під час війни» дають змогу зробити наступні висновки:

1. Теоретично проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «адаптаційний потенціал». Зокрема, було розглянуто трактування даного поняття у наукових дослідженнях: Р. Левонтіна, який зазначав, що адаптаційний потенціал є процесом змін, за допомогою яких організм вирішує проблеми; У. Кеннона, який розглядав адаптаційний потенціал як взаємодію організму та середовища; І. Гердера, що тлумачив адаптаційний потенціал як певні можливості особистості у соціокультурному середовищі; Р. Лазаруса, який висунув теорію адаптаційних можливостей завдяки яким люди справляються зі стресом та при звичаються до негативних життєвих подій. Так само О. Колісник пов'язує адаптаційний потенціал особистості з пошуком життєвих стратегій, які дадуть змогу реалізовувати потреби. О. Сафін і Ю. Кузьменко визначають адаптаційний потенціал як стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників оточуючого середовища.

У цьому дослідженні ми взяли за основу трактування адаптаційного потенціалу за Т. Шибутані. На його думку, адаптаційний потенціал належить до більш стабільних рішень – добре організованих способів вправлятися з типовими проблемами, до прийомів, які характеризуються шляхом поступового пристосування до певного соціокультурного середовища.

2. Досліджено причини, через які люди переживають травмуючу евакуацію на іншу територію. До таких причин відносяться: порушення безпеки життєдіяльності, неможливість задовольнити загальні потреби, нездатність проживати багатовекторний спектр переживань – стреси, втрати, горе, розгубленість, безсилля, злість, страждання, тривогу, напругу, біль та страхи. Все це травматично вплинуло на психіку кожного громадянина і змусила проявляти адаптаційний потенціал, аби

пристосуватися до нового соціокультурного середовища, в якому вони опинилися. Тобто, війна в Україні стала травмуючою ситуацією, яка негативно впливає на психічний та фізичний стан людей і потребує від них активізації адаптаційного потенціалу для пристосування до нового соціокультурного середовища.

3. Вивчили можливості адаптаційного потенціалу у групи людей і встановили, що більшість внутрішньо переміщених людей не змогли проявити належний адаптаційний потенціал для пристосування до нових умов і подолання стресу, спричиненого травматичною евакуацією. Було виявлено, що у більшості респондентів рівень адаптаційного потенціалу виявився низьким. Це спричинило чимало факторів: депресивний стан у тестуючих, низький рівень доходів на новому місці, обмежений рівень спілкування, захмарні витрати на житло, харчування та медичні послуги та ін. Все це утруднює повноцінне виявлення ними власного адаптаційного потенціалу.

4. За допомогою трьох методик та кореляційного аналізу досліджено рівень адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених людей в контексті взаємодії з новим соціокультурним середовищем. Визначено, що проявлений рівень адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей в контексті взаємодії з новим соціокультурним середовищем вимагає від інших людей допомоги, адже переважно низьким, що свідчить про погану пристосованість до нового середовища.

Проведене емпіричне дослідження не можна назвати кінцевою точкою вивчення особливостей проявлення адаптаційного потенціалу у внутрішньо переміщених людей, але воно може спонукати для подальшого вивчення питань, які стосуються самоактуалізації особистості, розвитку адаптаційного потенціалу, розширення арсеналу долаючої поведінки, становлення особистості в соціумі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адаптаційний потенціал забезпечення стійкого функціонування реального сектора економіки України в умовах глобальної нестабільності: кол. моногр. / за ред. М. О. Кизима. Харків : ФОП Лібуркіна Л. М., 2021.
2. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р.* / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022.
3. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник / О. О. Байєр. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010.
4. Біль М. М. Мобільність населення: теоретична сутність і видова різноманітність / М. М. Біль // *Економіка і суспільство*. 2016. № 7.
5. Більданова В.Р., Бісерова Г.К., Шагівалєєва Г.Р. Психологія стресса і методи його профілактики: учбово-методичний посібник. Елабуга: Видавництво ЕІ КФУ, 2015.
6. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник / О. О. Байєр. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010.
7. Богомолів А.М. Особистісний адаптаційний потенціал у контексті системного аналізу потенціал у контексті системного аналізу. *Психологічна наука і освіта*. 2008. № 1.
8. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації // *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т.* Т. 2. Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць К ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН Україн*, 2010.

10. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001/
11. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки.* 2015. № 1(74).
12. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : монографія : Тернопіль : Економічна думка, 2002.
13. Голуб О. В. Стрессова стійкість: сутність, теоретичні основи формування. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* / ред. С. Д. Максименка. Т. VI, Вип. 7. К., 2004.
14. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // *Проблеми виховання і навчання: Вісник ДААУ.* 2000.
15. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. Тімченка. Харків : УЦЗУ, 2007.
16. Завацька Н.Є. Адаптивна копінг-поведінка студентської молоді в освітніх закладах різного типу / Н.Є. Завацька, В.Ю. Завацький // *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 1.
17. Злобіна О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості [Текст] / О. Злобіна, В. Тихонович. К.: Стилос, 2001.
18. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані.* 2015. № 8 (124).
19. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003.
20. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004.

21. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.
22. Кудлаєнко С.В. Теоретичні основи поняття «адаптація підприємств». *Вісник Хмельницького національного університету*. 2009. № 5.
23. Литвиненко О.Д. Проблема адаптації в психологічній науці / О.Д. Литвиненко // *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 3
24. Литвиненко О.Д. Проблема адаптаційного потенціалу особистості в психологічній науці / О.Д. Литвиненко // *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue 1 (13). Co-publ. : Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, 2016.
25. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія / О.Д. Литвиненко. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля.
26. Литвиненко О.Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи / О.Д. Литвиненко // *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. Серія : Психологія. Т. 21, Вип. 1 (39). Одеса : Вид-во ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016.
1. Литвиненко О.Д. Проблема адаптаційного потенціалу особистості в психологічній науці / О.Д. Литвиненко // *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue 1 (13). Co-publ. : Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016.
2. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал особистості як її інтегративна характеристика / О.Д. Литвиненко // *Science and practice: Collection of scientific articles*. Thorpe Bowker. Melbourne, Australia, 2016.

3. Лепейко Т. І., Кривобок К. В. Адаптаційний потенціал підприємства в конкурентному середовищі. *Економічний аналіз*. 2015. Т. 20.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. К.: Форум, 2003.
5. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності // *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. №24
6. Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів / Я. Мовчан // *Теорія і практика практика управління соціальними системами*. №1. 2017.
7. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2014.
8. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід: автореф. ...дис. д. психол. наук : 19.00.01 / Ірина Петрівна Маноха. К., 2003.
9. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація, прогнозування потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. Т. 22. № 1.
10. Мартинюк І.О. Творчий потенціал і самореалізація особистості. *Психологія і педагогіка життєтворчості* / І.О. Мартинюк. К. : Наукова думка, 1996.
11. Міляєва В.Р. Розвиток потенціалу особистості студентів в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу / В.Р. Міляєва, Н.К. Лебідь, Ю.В. Бреус // *Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів*. Вінниця : Віндрук, 2014.
12. Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів / Я. Мовчан // *Теорія і практика практика управління соціальними системами*. №1. 2017.

- 13.Мотків О.В. Про парадокси процесу самоактуалізації особистості / О.В. Мотків // *Магістр*. № 6. 1995.
- 14.Мочерний С.П. Поняття «методологія» та його структура / С.П. Мочерний // *Психологія і суспільство*. №2. 2002. С. 58-82.
- 15.Муляр В. И. Самореализация личности как социальный процесс: Методолого-социологический аспект: автореф. Дис. канд. филос. наук. Киев, 1990.
- 16.Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). Ереван, 1988
- 17.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія / Л.Е. Орбан-Лембрик. К.: Академвидав, 2005.
- 18.Охременко О.Р. Проблеми соціально-психологічної адаптації / О.Р. Охременко // *Вісник Харківського національного пед. Університету ім. Г.С. Сковороди*. Вип. 12. 2004.
- 19.Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015.
- 20.Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі / Н.В. Петренко // *Філософія*. № 7 (135). 2016.
- 21.Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. посібник. К.: Каравела, 2010.
- 22.Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001.
- 23.Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г.Панок, Г.В. Рудь. К. : Ніка-Центр, 2006.

1. Погольша В.М. Социально-психологический потенциал личного влияния: автореф. дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Валентина Михайловна Погольша. СПб., 1998. 176 с.
2. Резнікова О.А. Особистість як суб'єкт адаптації / О.А. Резнікова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2007. Вип. 16 (19).
3. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // *Психологический журнал* Т. 1, № 3. 2000.
4. Ручка А.О. Соціокультурні ідентичності та практики [Текст] / А.О. Ручка. К.: Ін-т соціології НАН України, 2002.
5. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3).
6. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8.
1. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. К. : Міленіум, 2010.
2. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. Монографія. Одеса : Видавець М.П. Черкасов, 2009.
3. Свиначенко Р.М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості / Р.М. Свиначенко // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. акад. С.Д. Максименка. Вип. 26, Т. 4. К. : Главник, 2009.
4. Спосіб оцінки адаптаційного потенціалу [Електронний ресурс]. Режим доступу : URL : <http://www.findpatent.ru/patent/231/2314019.html>.

5. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. № 2. 2005.
6. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017.
7. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. К. :МАУП, 2007.
8. Турчинова А.І., Коц С.М. Дослідження адаптаційних можливостей дітей віком 10-11 років ХЗОШ № 97. *Харківський природничий форум: матеріали четвертої Міжнародної конференції молодих учених*. М. Харків, 15 квітня 2021 року. Харків. 2021.
9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. К. : Либідь, 2003.
10. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості / Т.М. Титаренко. К. : Марич, 2009.
11. Цибулько В.О. Формування адаптаційної готовності цивільних викладачів до педагогічної діяльності у вищому військовому навчальному закладі: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Василь Олександрович Цибулько. Хмельницький, 2007
12. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. Режим доступу : [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373).
13. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ : Тандем, 2004.
14. Ячменьова В. М., Османова З. О. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність». *Вісник Національного університету 2010. № 684 «Проблеми економіки та управління»*. URL: <http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/18798/1/72-346-353.pdf>

15. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
16. Berne E. Transactional analysis in psychotherapy / E. Berne. NY, 1961. 76.  
Burgess A. W. Rape Trauma Syndrome / A. W. Burgess, L. L. Holstrom // American Journal of Psychiatry. 1974. Vol. 131.
17. Clarke D.E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality // Social Behavior and Personality. 1995. Vol. 23. № 3.
18. Encyclopedia of Psychology. H.J.Eysenck, W.Arnold, R.Meili (EDS.), Herder & Herder, N-Y, 1972, vol.1.
19. Nelson D.R. Adaptation to Environmental Change: Contributions of a Resilience Framework. Annual Review of Environment and Resources. 2007. № 32.
20. Kotler P. Keller K. Marketing Management. 14th ed. Pearson Education Limited, 2012.
21. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology. 1995.
22. Hartmann. H. Ego Psychology and the problem of adaptation. NY: international Universities Press, 1958.