

УДК 159.9:314.151.3(477) + 159.942 + 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.1>

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Вікторія Абдуллаєва

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,

Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна, 65009

e-mail: a.v.asilechko@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-3202-2247>

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної та нервово-психічної адаптації українських біженців у контексті воєнної міграції. Висвітлено взаємозв'язок параметрів адаптації з індивідуально-психологічними властивостями, психоемоційним станом, толерантністю до невизначеності, психологічним добробутом та тривогою. Вибірку склали 200 респондентів віком 25-50 років, що були вимушено переміщені з різних регіонів України.

Установлено зв'язок між соціально-психологічними та нервово-психічними критеріями адаптації, що відображають психічну стійкість та здатність справлятися зі стресовими факторами. Виявлено, що низькі рівні адаптації та дезадаптивність конфігурують з високою тривогою, емоційним виснаженням, негативним самосприйняттям, невпевненістю, напруженістю у міжособистісній взаємодії та психосоматичними симптомами, що ускладнює соціальну інтеграцію. Оптимальний рівень адаптації співвідносний з емоційною стабільністю, позитивним самоставленням, соціальною довірою, спрямованістю на особистісний розвиток та соціальну взаємодію, комфортним психологічним станом та благополуччям. Значна увага приділена показникам толерантності до невизначеності у контексті адаптаційних стратегій. Визначено, що спроможність прийняття невизначених обставин та гнучкого реагування на них може знижувати ризики дезадаптації. Результати дослідження вказують на необхідність інтеграції параметрів психоемоційного самопочуття в загальну оцінку адаптаційної спроможності особистості в умовах міграції.

Отримані результати дають можливість конкретизації психологічних потреб біженців та формування ефективних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на поліпшення адаптаційних можливостей та морального добробуту біженців.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, нервово-психічна адаптація, біженці, психологічне благополуччя, тривога, толерантність до невизначеності, самосприйняття, самопочуття.

Постановка проблеми. Воєнна міграція є причиною значних викликів для психологічного здоров'я та адаптаційних можливостей людини сьогодення. Особливо критичним постає питання адаптації та інтеграції для українських біженців, які покинули свої домівки вимушено внаслідок воєнного конфлікту та вторгнення. Радикальні зміни в життєвому середовищі, з якими зіштовхуються вимушено переміщені особи, створюють чимале психологічне навантаження, що ускладнює адаптаційні процеси в нетипових соціокультурних умовах.

Адаптація – багатовимірний процес, що охоплює когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий та соціальний рівні. В умовах втрати знайомого та звичного середовища життєдіяльності, коли невизначеність та високий рівень стресу є постійними супутниками переміщеної особи, адаптація потребує належного вивчення з точки зору як міжособистісної й соціальної, так і індивідуально-психічної перспективи. Психологічна

адаптація в контексті воєнної міграції ставить умови інтегрування внутрішніх ресурсів та доцільного функціонування регуляторних механізмів. Саме тому проблематика адаптаційної спроможності біженців набуває актуальності та нагальності, адже результати дослідження сприятимуть базисом для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації.

Метою статті є аналіз взаємозв'язків соціально-психологічної, нервово-психічної адаптації з індивідуально-психологічними та особистісними факторами, а також розкриття особливостей психофізіологічного та емоційного самопочуття українських біженців.

У дослідженні застосований комплексний емпіричний підхід із застосуванням методу кореляційного аналізу. Ключовий метод збору даних – анкетування – дозволив охопити широке коло параметрів адаптації. Для анкетування використані методики: Шкала діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд), 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С), Опитувальник актуального стану, АС, Опитувальник толерантності до невизначеності, MSTAT-1 (Д. Маклейн) Шкала тривожності Бека, ВАІ, Анкета оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз-2» (В. Ю. Рибніков), Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

До вибірки увійшли 200 респондентів віком 25-50 років, які є вимушено переміщеними особами. Частина з них перебувала за межами України (у Румунії), інші – у західних та центральних областях України. У цілому, вибірка охоплює представників Донецької, Луганської, Харківської, Київської, Херсонської, Запорізької, Одеської, Миколаївської та інших областей.

Виклад основного матеріалу. У психології адаптація визначається як процес активного пристосування індивіда до змінених умов середовища, спрямований на досягнення психологічної рівноваги та ефективного функціонування [1]. Адаптація є динамічним та цілісним процесом реагування на умови, що мають характеристики мінливості та нестабільності, та охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії відклику на зовнішні стресові фактори.

Згідно з класичними підходами, адаптація включає кілька вимірів: психологічну (збереження емоційної стабільності та самоприйняття) [3], соціальну (встановлення міжособистісних зв'язків і відповідність соціальним нормам) [2] та культурну адаптацію (засвоєння нових культурних практик і цінностей) [5]. Для біженців цей процес ускладнюється такими факторами, як втрата соціальних зв'язків, мовні бар'єри, економічна нестабільність і посттравматичний стресовий розлад.

Більшість українців, переміщених як біженці, за кордоном або всередині країни, все ще висловлюють надію та намір повернутися додому. 76% відсотків біженців, опитаних УВКБ ООН у країнах ЄС і Молдові, планують або сподіваються повернутися назавжди [4]. Таким чином багато з цих людей чекають, щоб розпочати своє життя після повернення. Унаслідок цього вони зіштовхуються з синдромом відкладеного життя – психологічним станом, що виникає внаслідок стресових ситуацій, втрат та невизначеності щодо майбутнього. Проблема полягає в тому, що цей синдром може серйозно впливати на фізичне та психічне здоров'я біженців, а також ускладнювати їхню соціальну адаптацію та інтеграцію.

Результати проведеного дослідження вказують на те, що соціально-психологічна адаптація у більшості своїх показників має співвідношення з нервово-психічною адаптацією (НПА), що відображає психічну стійкість і здатність справлятися зі стресом (табл. 1). Інтегральний показник адаптації (ІПА) має негативний кореляційний зв'язок з НПА ($r = -0,459$, $p < 0,01$), тобто оптимальний рівень адаптивності передбачає психічне здоров'я, і навпаки, низька ІПА супроводжується наявністю таких соматичних та психічних

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників соціально-психологічної та нервово-психічної адаптації

		НПА			НПА
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	-459**	Параметри соціально-психологічної адаптації	ЕК	-437**
	А1	-508**		ЕДК	–
	Д	-339**		ІПІ	542**
	ІПС	467**		ВК	-233**
	ПС	-285**		ЗК	–
	НПС	–		ІППД	336**
	ІППІ	351**		ДН	384**
	ІІ	-496**		В1	-314**
	НПІ	-191**		Е1	-459**
	ІПЕК	513**			

Примітки: 1. ІПА – Інтегральний показник адаптації; А1 – Адаптивність; Д – Деадаптивність; ІПС – Інтегральний показник самосприйняття; ПС – Прийняття себе; НПС – Неприйняття себе; ІППІ – Інтегральний показник прийняття інших; ІІ – Прийняття інших; НПІ – Неприйняття інших; ІПЕК – Інтегральний показник емоційної комфортності; ЕК – Емоційна комфортність; ЕДК – Емоційна дискомфортність; ІПІ – Інтегральний показник інтернальності; ВК – Внутрішній контроль; ЗК – Зовнішній контроль; ІППД – Інтегральний показник прагнення домінувати; ДН – Домінування; В1 – Відомість; Е1 – Ескапізм; НПА – Нервово-психічна адаптація; 2. * – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p < 0,01$.

симптомів, як безсоння, швидка втомлюваність, невпевненість, страхи, фізична слабкість, тремтіння кінцівок, мінливість настрою, байдужість, дратівливість тощо.

Низькі показники НПА, що символізують стан здорового психічного стану, негативно корелюють з показниками прийняття себе (ПС, $r = -0,285$, $p < 0,01$), прийняття інших (ІІ, $r = -0,496$, $p < 0,01$), емоційної комфортності (ЕК, $r = -0,437$, $p < 0,01$), внутрішнього контролю (ВК, $r = -0,233$, $p < 0,01$), відомості (В1, $r = -0,314$, $p < 0,01$) та ескапізму (Е1, $r = -0,459$, $p < 0,01$). Окрім цього, спостерігається додатна кореляція НПА з показником домінування (ДН, $r = 0,384$, $p < 0,01$), що вказує на прагнення до контролю над своєю поведінкою та діями інших при наявності фізичного чи соціопсихологічного дискомфорту (різного виду болю, страхів, відчуття меншовартості та критичного оцінювання, труднощів у спілкуванні). Високі значення НПА вказують на підвищену вразливість до стресу, тривожність і труднощі адаптації.

Результати дослідження адаптації біженців показують, що середній чи низький рівень за параметром ІПА фіксується в 37,5%, за ІПС – у 31,5%, за ІППІ – у 32%, за ІПЕК – у 35,5%, за ІПІ – у 29,5%, ІППД – у 66,5% опитаних. За НПА 21,5% осіб з тенденцією до несприятливого прогнозу психічного здоров'я, тоді як 58,5% мають легку або виражену форму нервово-психічного порушення. Це вказує на присутність труднощів в інтеграційних та адаптаційних процесах українських біженців, що може бути пов'язаний з їх травматичним досвідом, перебуванням у нестабільному середовищі та обмеженістю в ресурсах. Стан третини опитаних біженців характеризується зниженою самооцінкою, труднощами самосприйняття та самоідентичності, складнощами у соціальній взаємодії, підвищеним рівнем стресу, зниженою мотивацією до ініціативи та активної співдії з оточенням.

Дослідження співвідносності соціально-психологічної, нервово-психічної адаптивності та індивідуально-психологічних властивостей біженців вказує на значимі кореляції параметрів. Можемо відзначити, що ППА та ППС конфігурує з емоційною стабільністю ($r = 0,231$, $p < 0,01$; $r = 0,204$, $p < 0,01$ відповідно) та спокійністю ($r = -0,218$, $p < 0,01$; $r = -0,186$, $p < 0,01$), тобто емоційна стійкість слугує кращій адаптації та прийняттю себе. Адаптивність (А1) пов'язана з рівнем емоційної стабільності ($r = 0,150$, $p < 0,05$) та тривоги ($r = 0,143$, $p < 0,01$), тоді як дезадаптивність (Д) супроводжується тривожністю ($r = 0,226$, $p < 0,01$) та напруженням ($r = 0,237$, $p < 0,01$), що акцентує негативну роль тривоги в адаптаційних процесах. ППП пов'язаний з параметрами експресивності ($r = 0,189$, $p < 0,01$) та екстраверсії ($r = 0,246$, $p < 0,01$), що позначає посилений зв'язок між соціальною відкритістю та позитивним характером міжособистісної взаємодії; ППЕК корелює з рівнем розслабленості ($r = -0,194$, $p < 0,01$) та спокійності ($r = -0,187$, $p < 0,01$), це розкриває важливість психоемоційного благополуччя та зниження тривоги у контексті комфортного самопочуття; ПП – зі спокійністю ($r = -0,253$, $p < 0,01$), тривогою ($r = -0,333$, $p < 0,01$) та екстраверсією ($r = 0,227$, $p < 0,01$), що підкреслює вплив соціальної активності та внутрішнього самовладання; ПППД – з тривогою ($r = -0,351$, $p < 0,01$), напруженням ($r = -0,199$, $p < 0,01$) та домінантністю ($r = 0,204$, $p < 0,01$), що вказує на тісну взаємодію між прагненнями до лідерства та емоційним станом людини.

Натомість кореляція з НПА присутня лише за кількома параметрами індивідуально-психологічних властивостей, а саме з домінантністю ($r = -0,156$, $p < 0,05$), тривожністю ($r = -0,155$, $p < 0,05$), підозріливістю ($r = 0,152$, $p < 0,05$) та інтроверсією ($r = -0,140$, $p < 0,05$). Окреслені зв'язки свідчать про те, що НПА, у зрівнянні з параметрами соціально-психологічної адаптації, має меншу залежність від особистісних характеристик.

Опитування біженців показує, що 66% осіб є замкнутими, 48,5% мають низький рівень емоційної стабільності, 47,5% стримані, не дають волю емоціям, 49,5% рідко проявляють сміливість, 39,5% мають труднощі самоконтролю, у 60% спостерігається тривога та у 58,5% – напруженість.

Виявлено статистичний взаємозв'язок між показниками адаптації та актуального стану (табл. 2). Усі інтегральні показники мають додатну кореляцію зі шкалами, тобто вираженість адаптаційних можливостей біженців співвідносне з мірою інтенсивності актуалізаційних мотивів, фізичним та психічним тонусом, задовольністю самопочуття, емоційною спокійністю та спрямованістю на благополучність розвитку подій.

Зв'язок актуального стану з адаптацією підтверджується не лише у співвідносності інтегральних показників. Це вказує на те, що фізіологічне та психоемоційне самопочуття має вплив на адаптивну спроможність особистості біженців. Показники адаптивності (А1), прийняття себе (ПС), емоційного комфорту (ЕК) прямо корелюють з усіма шкалами станів, тоді як показники дезадаптивності (Д), неприйняття себе (НПС), емоційного дискомфорту (ЕДК) та ескапізму (Е1) мають зворотній кореляційний зв'язок з усіма шкалами.

Тобто своєчасне задоволення власних соціогенних потреб, реалістичне світосприйняття, сприйняття, розуміння та прийняття своїх якостей, потенціалу та цінностей, впевненість, комфортність, оптимістичність, задоволеність своїм внутрішнім станом та зовнішніми обставинами є характеристиками, що витікають з певних станів людини, за яких вона прагне змін та має готовність до дій, відчуває себе бадьоро, наповненою енергією, комфортно у своєму тілі, впевнено у своїх силах та сприятливості обставин, має емоційний ресурс для відповідного реагування та самовладання.

Натомість, у безініціативності, втомленості, відчутті слабкості та заторможення, відчутті тілесного дискомфорту, тривозі, занепокоєнні, передчутті загрозовості чи небезпеки, напруженні, нервозності, нестриманості в реагуванні на навколишній світ, відсутності емоційного самоврегулювання спостерігається нереалістичне оцінювання себе та

Таблиця 2
Взаємозв’язок показників соціально-психологічної адаптації та актуального стану

		Параметри актуального стану				
		АД	НВН	СФ	СТ	ЗЕ
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	495**	417**	406**	418**	404**
	А1	419**	257**	252**	256**	214**
	Д	-460**	-459**	-423**	-457**	-414**
	ІПС	418**	367**	426**	446**	339**
	ПС	410**	333**	393**	362**	285**
	НПС	-326**	-349**	-360**	-372**	-247**
	ІППІ	315**	279**	273**	265**	208**
	ІІ	168*	—	—	—	—
	НІІ	-177*	-210**	-208**	-237**	-184**
	ІПЕК	477**	499**	449**	507**	402**
	ЕК	204**	189**	198**	205**	162*
	ЕДК	-315**	-418**	-372**	-432**	-361**
	ІІІ	468**	416**	340**	348**	292**
	ВК	201**	—	—	—	—
	ЗК	-426**	-482**	-411**	-425**	-360**
	ІІІІД	295**	210**	174**	139*	—
	ДН	—	—	—	—	—
	В1	-275**	-210**	-117	-173*	-186**
	Е1	-334**	-360**	-273**	-246**	-231**

Примітки: 1. АД – Активація-деактивація; НВН – Тонус високий-низький; СФ – Самопочуття фізичне; СТ – Спокій-тривога; ЗЕ – Збудження емоційне.

потенційних можливостей, переживання страху виразити власні емоції, пригнічення, похмурі думки, несерйозне ставлення до своєї поведінки, обіцянок, зобов’язань, прагнення до втечі з реального світу в ілюзорний, вигаданий та більш безпечний і комфортний, ніж нинішнє життя.

Аналіз вказує на зворотну співвідносність НПА зі шкалами активація-деактивація (АД, $r = -0,372$, $p < 0,01$), тонус (НВН, $r = -0,533$, $p < 0,01$), самопочуття фізичне (СФ, $r = -0,561$, $p < 0,01$), спокій-тривога (СТ, $r = -0,514$, $p < 0,01$) та емоційне збудження (ЗЕ, $r = -0,505$, $p < 0,01$). Тобто сприятлива нервово-психічна адаптація, як і соціально-психологічна, забезпечується високими – задовільними показниками психофізичного стану (табл. 3).

Таблиця 3
Взаємозв’язок показників нервово-психічної адаптації та актуального стану

	Параметри актуального стану				
	АД	НВН	СФ	СТ	ЗЕ
НПА	-372**	-533**	-561**	-514**	-505**

Серед опитаних біженців зафіксовані знижені або низькі показники у 40,5% осіб за шкалою АД, у 45% за НВН, у 29,5% за СФ, у 26,5% за СТ та у 29% за ЗЕ. Такі дані підтверджують стан психофізіологічного виснаження, дефіциту енергійності та витривалості, виражені прояви втоми, слабкості, тривоги, фізичного дискомфорту, емоційної пригніченості та зниженої реактивності.

Кореляція соціально-психологічної адаптації та толерантності до невизначеності показує, що більшість показників обох параметрів дослідження мають зв'язок між собою (табл. 4). З ПА фіксується кореляція за шкалами толерантності (ТН, $r = 0,376$, $p < 0,01$), переваги (ПН, $r = 0,247$, $p < 0,01$), прийняття невизначеності (ПУН, $r = 0,228$, $p < 0,01$), ставлення до складних (ССС, $r = 0,259$, $p < 0,01$) та невизначених ситуацій (СНС, $r = 0,265$, $p < 0,01$). За такими ж шкалами толерантності спостерігається пряма кореляція з інтегральними показниками адаптивності – ППС, ППЕК, ПП, ППД. При цьому показники дезадаптивності мають зворотну кореляцію: Д корелює з ТН ($r = -0,340$, $p < 0,01$), ПН ($r = -0,191$, $p < 0,01$), ПУН ($r = -0,329$, $p < 0,01$), СССР ($r = -0,262$, $p < 0,01$) та СНС ($r = -0,266$, $p < 0,01$).

Таблиця 4

Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації та толерантності до невизначеності

		Параметри толерантності до невизначеності				
		ТН	ПН	ПУН	ССЗ	СНС
Параметри соціально-психологічної адаптації	ПА	376**	247**	228**	259**	265**
	А1	242**	301**	—	178*	159*
	Д	-340**	-191**	-329**	-262**	-266**
	ППС	256**	200**	162*	199**	144*
	ПС	269**	306**	—	151*	152*
	НПС	—	-135	-161*	-162*	—
	ППП	176*	—	189**	—	142*
	ПП	—	156*	—	—	—
	НПП	-187**	—	-257**	-154*	-134
	ППЕК	344**	240**	324**	245**	313**
	ЕК	260**	292**	—	154*	250**
	ЕДК	-278**	-142*	-340**	-211**	-231**
	ПП	292**	170*	254**	214**	189**
	ВК	156*	224**	—	—	—
	ЗК	-301**	-155*	-316**	-241**	-237**
	ППД	244**	202**	217**	—	197**
	ДН	—	—	—	—	—
	В1	-264**	—	-294**	-,170*	-,247**
	Е1	-198**	—	-276**	-211**	-161*

Примітки: 1. ТН – Толерантність до невизначеності; ПН – Перевага невизначеності; ПУН – Прийняття – уникнення невизначеності; СССР – Ставлення до складних ситуацій; СНС – Ставлення до невизначених ситуацій.

Взаємозв'язок шкал толерантності до невизначеності присутній також з показниками НПІ, ЕДК, ЗК, ВІ, ЕІ.

Наявність таких результатів статистичного аналізу означає, що здатність до адаптації рухається у зростаючій тенденції у людини тоді, коли вона відноситься до неоднозначних ситуацій більш позитивно, вірячи в свою здатність з ними справлятися. Висока адаптивність вказує на те, що людина може цілком комфортно відчувати себе в обставинах нечіткості, коли правила не регламентовані і немає чітких відповідей; що в людини присутній певний потяг до нового як невідомого та нерозвіданого, нетипового та складного. Зв'язок з критеріями дезадаптивності вказує на вплив інтолерантності до невизначеності на гнучкість та навички орієнтування. Зокрема, відчуття емоційного дискомфорту, небажання брати на себе відповідальність та першим ініціювати дію, спроби втечі з реального світу у світ фантазій та різних відсторонених від дійсності станів може стати наслідком уникнення неясних, заплутаних та багатозначних ситуацій. Відчуття дискомфорту в умовах нечіткості та втрати контролю над ситуацією витікає з недостатнього розвитку навичок гнучкого та своєчасного реагування у стресових обставинах, та впливає на відсутність заповзятливості і прагнення до змін, що в майбутній перспективі покращать психофізичний стан та орієнтацію в невизначеності.

Взаємозв'язок НПА з ТН ($r = -0,327$, $p < 0,01$), ПУН ($r = -0,276$, $p < 0,01$), ССС ($r = -0,366$, $p < 0,01$) та СНС ($r = -0,328$, $p < 0,01$) вказує на вплив характеристик толерантності до невизначеності на способи реагування в умовах різноманітності подій та, особливо, у екстремальних ситуаціях, коли немає достатньої кількості інформації та обмаль часу на аналіз та прийняття рішень (табл. 5).

Результати анкетування вказують на те, що 75% біженців мають середній і 15,5% – низький рівень толерантності до невизначеності. 8,5% біженців зазвичай уникають невизначених обставин, 73,5% надають перевагу чітко сформульованим умовам, 18,5% уникають складних задач, 25,5% вважають невизначні ситуації скоріше чимось негативним, що приносить ускладнення, а не можливості.

Зафіксована кореляція показника ППА з загальним показником психологічного благополуччя (ПД, $r = 0,476$, $p < 0,01$) (табл. 6). Тобто спроможність адаптації пов'язана з суб'єктивними самовідчуттями цілісності та усвідомленості щодо особистого буття. Вона проявляється у довірливих відносинах з оточенням (ПВ, $r = 0,364$, $p < 0,01$), особистісній автономності (А2, $r = 0,384$, $p < 0,01$), компетенції в керуванні зовнішніми аспектами діяльності та оточення (КС, $r = 0,521$, $p < 0,01$), стабільному прагненні до розвитку та реалізації свого потенціалу (ОЗ, $r = 0,331$, $p < 0,01$), сформованості життєвих цілей та розумінні напрямку (ЦЖ, $r = 0,389$, $p < 0,01$; СЖ, $r = 0,464$, $p < 0,01$), позитивному самовідношенні (С1, $r = 0,524$, $p < 0,01$, БА, $r = -0,587$, $p < 0,01$) та здатності до інтегрування свого досвіду (ЛВС, $r = 0,201$, $p < 0,01$).

Результати кореляційного аналізу вказують та тісний зв'язок між адаптацією та психологічним благополуччям: параметри прийняття себе та інших, емоційного комфорту,

Таблиця 5

Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації та толерантності до невизначеності

	Параметри толерантності до невизначеності			
	ТН	ПУН	ССС	СНС
НПА	-327**	-276**	-366**	-328**

Таблиця 6

**Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації
та психологічного благополуччя**

		Параметри психологічного благополуччя									
		ПД	ПВ	А2	КС	ОЗ	ЦЖ	С1	БА	СЖ	ЛВС
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	467**	364**	384**	521**	331**	389**	524**	-587**	464**	201**
	А1	322**	255**	271**	319**	356**	302**	314**	-309**	392**	300**
	Д	-382**	-283**	-329**	-453**	-207**	-290**	-452**	616**	-422**	—
	ІПС	424**	285**	347**	414**	311**	338**	455**	-525**	450**	220**
	ПС	357**	238**	334**	354**	309**	294**	408**	-434**	413**	251**
	НПС	-304**	-163*	-256**	-283**	-197**	-208**	-269**	428**	-369**	-193**
	ІППІ	375**	297**	278**	318**	243**	237**	341**	-371**	297**	266**
	ІІ	194**	—	169*	193**	213**	—	163*	-170*	191**	—
	НІІ	-205**	—	-153*	-187**	—	—	-226**	339**	-192**	—
	ІІЕК	355**	197**	261**	372**	198**	263**	467**	-458**	324**	159*
	ЕК	164*	—	182**	209**	—	—	283**	-254**	—	—
	ЕДК	-238**	—	-169*	-261**	—	—	-335**	407**	-256**	—
	ІІІ	413**	305**	289**	431**	230**	348**	434**	-442**	426**	197**
	ВК	—	—	—	143*	233**	171*	—	—	189**	264**
	ЗК	-385**	-216**	-277**	-415**	-156*	-291**	-460**	536**	-417**	—
	ІІІД	142*	—	192**	278**	—	190**	259**	-307**	243**	—
	В1	-201**	—	-262**	-342**	—	-191**	-313**	369**	-266**	—
	Е1	-199**	-181*	-152*	-232**	—	—	-186**	400**	-172*	—

Примітки: 1. ПД – Психологічний добробут; ПВ – Позитивні відносини; А2 – Автономія; КС – Керування середовищем; ОЗ – Особистісне зростання; ЦЖ – Цілі в житті; С1 – Самоприйняття; БА – Баланс афекту; СЖ – Свідомість життя; ЛВС – Людина як відкрита система.

внутрішнього контролю конфігурують з достатнім рівнем психологічного добробуту, самостійності, позитивності, самовдосконалення та життєвої усвідомленості.

Здатність підтримувати свій психічний та фізичний стан в умовах змін також корелює зі сформованістю психологічної цілісності та усвідомленості (табл. 7). Це відображається у кореляції НПА з ПД ($r = -0,355$, $p < 0,01$), ПВ ($r = -0,228$, $p < 0,01$), А2 ($r = -0,231$, $p < 0,01$), КС ($r = -0,372$, $p < 0,01$), ОЗ ($r = -0,212$, $p < 0,01$), ЦЖ ($r = -0,215$, $p < 0,01$), С1 ($r = -0,315$, $p < 0,01$) та СЖ ($r = -0,299$, $p < 0,01$). Значима кореляція між НПА та БА

Таблиця 7

**Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації
та психологічного благополуччя**

		Параметри психологічного благополуччя							
		ПД	ПВ	А2	КС	ОЗ	ЦЖ	С1	СЖ
НПА		-355**	-228**	-231**	-372**	-212**	-215**	-315**	506**

($r = 0,506$, $p < 0,01$) вказує на взаємовплив емоційної оцінки себе, свого життя та нерво-во-психічної регуляції поведінки в різних умовах.

Серед досліджуваних біженців спостерігаються такі характеристики параметрів: 37,5% опитаних мають середній, 23,5% – низький рівень загального показника психологічного благополуччя. Дані 46% осіб виявляють тенденцію до втрати довірливих взаємовідносин з близьким оточенням, у 9% цей критерій на низькому рівні. 52% біженців часто відчують слабкість та немічність, невпевнені у вірності своїх рішень, 18,5% надають перевагу орієнтуру на думку оточення. У 19,5% осіб відсутнє бажання до розвитку, 18% не бачать сенсу у плануванні майбутнього, тому й не мають цілі на теперішнє, у 63% є відчуття втрати життєвого орієнтуру, 18% цілковито втратили відчуття осмисленості життя.

Виявлено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та вираженістю тривоги біженців (табл. 8). Зі шкалою тривоги (ТБ) пов'язані рівень ІПА ($r = -0,286$, $p < 0,01$), ІПС ($r = 0,226$, $p < 0,01$), ІППІ ($r = 0,192$, $p < 0,01$), ІПЕК ($r = -0,228$, $p < 0,01$) та ІПП ($r = 0,239$, $p < 0,01$). Тобто психофізіологічні проявлення тривожності – головокружіння, прискорене серцебиття, неспроможність до розслаблення, тремтіння ніг та рук, оніміння чи поколювання в різних частинах тіла, відчуття страху, жаху чи переляку, нервозність, хиткість при ходьбі, труднощі з диханням можуть проявлятися при низьких даних адаптивності та є каталізатором дезадаптивних реакцій та поведінки в цілому.

Стан людини пропорційний з її можливостями діяти згідно з обставинами та обирати найкраще для неї рішення в тих чи інших умовах (табл. 9). Кореляція ТБ з параметром НПА ($r = 0,368$, $p < 0,01$) вказує на те, що здатність до адекватного реагування в стресових та нетипових ситуаціях конфігурує з емоційним та фізичним самопочуттям.

Таблиця 8

Взаємозв'язок показників соціально-психологічної адаптації та тривоги

		ТБ			ТБ
Параметри соціально-психологічної адаптації	ІПА	-286**	Параметри соціально-психологічної адаптації	ЕК	-237**
	А1	-270**		ЕДК	–
	Д	-185**		ІПІ	239**
	ІПС	226**		ВК	–
	ПС	-199**		ЗК	–
	НПС	–		ІППД	–
	ІППІ	192**		ДН	–
	ІПІ	-262**		В1	-196**
	НПІ	–		Е1	-286**
	ІПЕК	228**			

Примітки: 1. ТБ – Шкала тривоги.

Таблиця 9

Взаємозв'язок показників нервово-психічної адаптації та тривоги

	Параметри тривоги
	ТБ
НПА	368**

Серед досліджуваних біженців у 32,5% тривога має середню міру проявлення, тоді як у 21% тривога пронизує всі аспекти життєдіяльності та має сильний вплив на самопочуття, поведінку та адаптаційні можливості.

Висновки. Аналіз результатів дослідження адаптації біженців показав, що соціально-психологічна та нервово-психічна адаптація має високий ступінь співвідносності з психофізичним станом, індивідуальними характеристиками, рівнем тривоги та спроможністю толерантного ставлення до невизначених обставин та умов. Статистично підтверджено, що слабка адаптивність проявляється у високій тривожності, психоемоційній вразливості, негативній самооцінці та супроводжується емоційним дискомфортом і ускладненнями в соціальному інтегруванні. Низька адаптація супроводжується незадовільними психологічними та соматичними симптомами, які погіршують настрій, самопочуття та соціальну взаємодію. Також підтверджено, що хороша адаптація виражається в високих даних психологічного добробуту, емоційної стійкості, соціальної активності та позитивного самоставлення. Толерантність до невизначеності відіграє важливу роль в адаптації, забезпечуючи адекватність та результативність механізмів подолання стресових ситуацій. Таким чином, психологічна адаптація слугує не тільки індикатором ефективного функціонування українських біженців у кризових обставинах, а й є передумовою збереження та підтримки психічного благополуччя та життєвих сил.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки адаптаційних процесів українських біженців у довгостроковій перспективі; у розробці та впровадженні програми психосоціальної підтримки з урахуванням виявлених психологічних особливостей та потреб біженців, а також у аналізі ефективності програми в оптимізації адаптаційних можливостей та зниження рівня психологічного стресу.

Список використаної літератури

1. APA Dictionary of Psychology. Adaptation [Електронний ресурс] / American Psychological Association. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/adaptation>
2. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology: An International Review*. – 1997. – Vol. 46, № 1. – P. 5–34. – DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
3. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. – New York : Springer, 1984.
4. *Lives on hold: intentions and perspectives of refugees and IDPs from Ukraine*. – 2023. – P. 27.
5. Ward C. The A, B, Cs of acculturation // Matsumoto D. (Ed.). *The handbook of culture and psychology*. – Oxford : Oxford University Press, 2001. – P. 411–445.

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ADAPTATION OF UKRAINIAN REFUGEES

Viktoriia Abdullaieva

Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky,

Fontanska Doroga, 4, Odesa, Ukraine, 65009

e-mail: a.v.vasilechko@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-3202-2247>

The article presents the results of an empirical study on the characteristics of socio-psychological and neuro-psyche adaptation of Ukrainian refugees in the context of war-induced migration. It explores the interrelationships between adaptation parameters and individual-psychological properties, psycho-emotional state, tolerance to uncertainty, psychological well-being, and anxiety. The sample consisted of 200 respondents aged 25–50 years, forcibly displaced from various regions of Ukraine.

The study established a connection between socio-psychological and neuro-psyche adaptation criteria, reflecting mental resilience and the ability to cope with stress factors. It was found that low adaptation levels and maladaptation correlate with high anxiety, emotional exhaustion, negative self-perception, insecurity, tension in interpersonal interactions, and psychosomatic symptoms, which hinder social integration. Optimal adaptation levels are associated with emotional stability, positive self-attitude, social trust, orientation toward personal growth and social interaction, comfortable psychological state, and well-being. Significant attention is given to tolerance to uncertainty in the context of adaptation strategies, revealing that the ability to accept uncertain circumstances and respond flexibly can reduce the risks of maladaptation. The study results highlight the need to integrate psycho-emotional well-being parameters into the overall assessment of an individual's adaptation capacity in migration contexts.

The findings provide a basis for specifying the psychological needs of refugees and developing effective psychosocial support programs aimed at enhancing adaptation capabilities and moral well-being.

Key words: socio-psychological adaptation; neuro-psyche adaptation; refugees; psychological well-being; anxiety; tolerance to uncertainty; self-perception; well-being.