

Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни

Мохнач Л. Ю.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: mokhnachly@krok.edu.ua*

Сингаївська І. В.

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННП,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Проблема адаптації вимушених переселенців до нових умов життя стала предметом нашого дослідження у зв'язку з воєнною ситуацією в Україні, яка почалася 2014 року і загострилася після повномасштабного вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року, що зумовлює необхідність дослідження формуючих чинників адаптації особистості.

Одним з таких чинників є адаптивність особистості, яка стає для українців важливою задачею як на особистому, так і національному рівнях.

Актуальність проблеми зумовлена, з одного боку, поширенням в Україні такого явища як вимушена міграція, що порушує цілий ряд психологічних питань, які потребують вивчення і врегулювання, а з іншого боку, необхідністю усвідомлення причин дезадаптації та виявлення можливостей розвитку особистості в кризових умовах війни, що сприятиме розумінню причин внутрішньо-особистісних конфліктів та способів їх переосмислення і вирішення.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив недостатню розробленість наукових підходів щодо вивчення чинників високих адаптаційних властивостей особистості, у зв'язку з чим важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та чинників адаптації вимушених мігрантів [1, 2].

Феномен вимушеної міграції з повним правом можна віднести до числа екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема виживання і відбувається постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. Вимушене переселення, якого зазнала чверть населення України через війну, входить до числа складних життєвих ситуацій: травматизація психіки, перебування в новому соціокультурному середовищі, інші труднощі, що виникають після переїзду [1, 3].

Аналіз психологічних проблем вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я переселенців, накладаючись одне на одне, можуть призвести до серйозних проблем особистості [3, 5]. Переміщення людей в нове середовище, пов'язане з проживанням на чужій території, впливає на психічний стан та фізичне здоров'я переселенців: важке матеріальне становище, соціальне безправ'я і психічна вразливість, постійний страх за майбутнє, підірване здоров'я і підвищений ризик захворювань, конфлікт з собою та іншими, відчуття себе чужинцем і людиною другого сорту [3].

Переселенців, які виїхали за кордон, навіть за найсприятливіших умов, очікує

міжкультурна адаптація-акультурація, яка є складним процесом, в результаті успішного закінчення якого людина досягає відповідності до нового культурного середовища, приймає його традиції як свої власні та діє згідно з цими традиціями [4]. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців полягають в опрацюванні важких стресових станів, у сприйнятті змін та поверненні до життя, асиміляції та інтеграції отриманого досвіду, створенні нових життєвих перспектив [2].

Незважаючи на наявність численних визначень явища адаптації, об'єктивно існує кілька проявів адаптації, а саме: це властивість організму; це процес пристосування до мінливих умов середовища з досягненням одночасної рівноваги між середовищем і організмом; це результат взаємодії людини і середовища; це мета, до якої прагне організм.

Ефективність адаптації людини пов'язується з такими поняттями як адаптивність та адаптаційні можливості: адаптивність-це сама спроможність людини до адаптації, а адаптаційні можливості-це ті властивості, які цю спроможність забезпечують [5].

Успішність адаптації вимушених переселенців залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності та ефективності стратегій їхнього застосування, оскільки здатність до адаптації є водночас інстинктом виживання та набутими навичками [6, 7].

Емпіричним дослідженням, проведеним авторами, доведено, що соціально-психологічна адаптація особистості тісно пов'язана з такою властивістю особистості як тривожність, а також наявністю у особистості ціннісно-сміслових орієнтацій. Встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок між показниками адаптивності (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність) і шкалами смисложиттєвих орієнтацій, що є запорукою психологічного здоров'я людини, куди можна віднести ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, почуття, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, самоактуалізацію, Я-концепцію. Все це в сукупності відображає рівень здатності людини до самореалізації, розвитку власного потенціалу і, насамкінець, сприяє успішності соціально-психологічної адаптації.

Зроблено висновок, що провідними чинниками адаптації є емоційний комфорт та інтернальність; негативний вплив на адаптацію мають високі рівні тривожності, позитивний-ціннісно-сміслові орієнтації. Встановлено, що риси особистості є одними з чинників, що визначають формування адаптивності та успішне подолання кризових ситуацій в житті, а також те, що, вивчивши уявлення особистості про власні життєві цінності та сенси, можливо прогнозувати ефективність подолання кризових ситуацій.

Проведено формуючий експеримент, результати якого показали позитивну динаміку показників тривожних станів під впливом тренінгових занять. При цьому відмічено стає зростання особистого адаптивного потенціалу учасників та самооцінки якості їхнього життя.

На підставі проведених досліджень було розроблено рекомендації щодо соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, з метою підвищення рівня їхньої адаптивності та сприяння успішній адаптації. Найбільш ефективним додатковим ресурсом для вимушених переселенців є кваліфікована психологічна допомога, яка може бути надана у вигляді індивідуальних і групових форм психотерапевтичної роботи на різних часових етапах. У комплекс заходів з підвищення адаптивності входять, перш за все, рекомендації з підтримання здорового способу життя, а також вправи з оволодіння

прийомами саморегуляції і розвитку індивідуальності, готовності до особистісного зростання, здатності до індивідуального самозбереження, володіння прийомами міжособистісного спілкування, протистояння емоційній лабільності.

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що адаптація є стресогенним чинником для вимушених переселенців України, внаслідок чого спостерігаються особистісні зміни, зниження самооцінки, ломка стереотипів, ціннісних орієнтацій та соціальних установок. Виявлено, що правильно сформоване соціальне середовище, яке створює комфортні соціально-психологічні умови для вимушених переселенців, та психологічна підтримка фахівців здатні пом'якшити виникаючі труднощі соціально-психологічної адаптації переселенців, сприяти їх інтеграції у приймаючий соціум [1, 2].

Подальший аналіз і узагальнення практики надання психологічної допомоги переселенцям, проведення спеціальних досліджень сприятимуть розробленню як теорії психологічної роботи з травмою і її наслідками у вітчизняних умовах, так і методичних та суто практичних аспектів надання допомоги постраждалим. Перспективою подальших досліджень даної проблеми вбачається вивчення питання адаптивних ресурсів індивідуальності, які допомагають полегшити і оптимізувати процес адаптації і протистояти труднощам.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К. : Талком, 2016. С. 58–66.
2. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
3. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. 2017. Вип. 37. С. 66–75.
4. Євтух В. Б. Етнічність : енциклопедичний довідник. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. К. : Фенікс, 2012. 396 с.
5. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
6. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 206 с.
7. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет «КРОК», 2021.