

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

RELATIONSHIP OF ADAPTATIVE SKILLS AND INTERNAL LIFE SATISFACTION DISPLACED PERSONS

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми адаптації та задоволеності різними аспектами життя у внутрішньо переміщених осіб. Україна зазнала найбільшу хвилю міграції за всі роки існування. Необхідність покинути рідні міста виникла внаслідок російської збройної агресії, від якої потерпають східні та південні регіони країни. Більшість мігрантів становлять жінки, діти та люди похилого віку. Людям доводиться долати психологічний стрес, який виникає як реакція на переміщення до нового місця існування, підтримувати життєдіяльність на задовільному рівні, працевлаштовуватися, організовувати навчання дітей, медичне обслуговування тощо. Адаптація внутрішньо переміщених осіб – це складний поступовий процес, успішність якого залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних чинників.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у чоловіків спостерігається помітне зниження адаптаційного потенціалу, що виявляється у різного роду порушеннях поведінки, взаємодії з колегами та оточуючими людьми, емоційній нестійкості. Зниження здатності до адаптації робить особистість більш уразливою щодо руйнівних впливів дійсності і спілкування з оточуючими. У чоловіків фіксуються негативні зрушення в емоційній сфері, підвищилася тривожність, спостерігаються знижене тло настрою, відчуття неспокою, депресивні стани; вони мають знижений рівень працездатності, активності, швидше втомлюються за однакового навантаження порівняно з колегами. Задоволеність різними аспектами життя критично низька у чоловіків та жінок дослідженої категорії.

Виявлено пряму лінійну залежність між показниками адаптаційних здібностей і задоволеності життям: комунікативні здібності і задоволеність міжособистісними стосунками; нервово-психічна стійкість і задоволеність собою, своїм психічним станом; моральна нормативність і задоволеність ситуацією, її динамікою; усі адаптаційні параметри і задоволеність життєдіяльністю, собою та власним психічним станом. Також виявлено пряму кореляційну залежність між показниками професійної дезадаптації і рівнем задоволеності різними аспектами життя. У цілому чоловіки біль-

шою мірою дезадаптовані та незадоволені всіма аспектами життя, ніж жінки.

Ключові слова: адаптація, міграція, задоволеність життям, адаптаційний потенціал.

The article presents the results of theoretical analysis and empirical research on the problem of adaptation and satisfaction with various aspects of life among internally displaced persons. Ukraine experienced the biggest wave of migration in all the years of its existence. The need to leave their hometowns arose as a result of Russian armed aggression, which is affecting the eastern and southern regions of the country. The majority of migrants are women, children and the elderly. People have to overcome psychological stress that arises as a reaction to moving to a new place of existence; maintain life activities at a satisfactory level; get a job; organize children's education, medical care, etc. Adaptation of internally displaced persons is a complex gradual process, the success of which depends on many objective and subjective factors. The results of the empirical study show that men have a noticeable decrease in adaptation potential, which is manifested in various kinds of behavioral disorders, interaction with colleagues and surrounding people, and emotional instability. A decrease in the ability to adapt makes a person more vulnerable to the destructive effects of reality and communication with others. In men, negative shifts in the emotional sphere are recorded, anxiety has increased, there is a reduced mood background, a feeling of restlessness, depressive states; they have a reduced level of work capacity, activity, get tired faster with the same workload compared to their colleagues. Satisfaction with various aspects of life is critically low among men and women of the studied category. A direct linear relationship between indicators of adaptation abilities and satisfaction with life was revealed: communicative abilities and satisfaction with interpersonal relationships; neuropsychological stability and self-satisfaction with one's mental state; moral normativity and satisfaction with the situation and its dynamics; all adaptation parameters and satisfaction with life activities, oneself and one's own mental state. A direct correlation between indicators of professional maladjustment and the level of satisfaction with various aspects of life was also revealed. In general, men are more maladjusted and dissatisfied with all aspects of life than women.

Key words: adaptation, migration, life satisfaction, adaptation potential.

УДК 159.9.072.43
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.12>

Афанасьєва Н.С.

д.психол.н., професор,
професор кафедри
соціальної економіки
Харківський національний університет
імені Семена Кузнеця

Однією з багаточисельних категорій соціально незахищених осіб є громадяни, які переміщуються усередині країни. За даними Міжнародної організації з міграції, в Україні нині зареєстровано понад 7 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО), офіційно зареєстровано 4 867 106. За територіальним розподілом найбільше внутрішньо переміщених осіб

у Центральному та Західному регіонах України. Приблизно 70% внутрішньо переміщених осіб переїхали в невеликі міста, селища та села. Більшість із них становлять жінки, діти та люди похилого віку, які вимушені кидати рідні домівки внаслідок війни.

Внутрішньо переміщена особа – громадянин України, який постійно проживає в Укра-

їні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [3].

Проблеми ВПО в Україні досліджують такі науковці: М. Сірант, М. Пархоменко, О. Блинова, А. Путінцев, Ю. Пащенко, О. Василенко, Т. Доронюк, Ю. Корнев, Е. Лібанова, І. Тітар, Н. Мазіна, О. Осінкіна, У. Садова та ін.; зарубіжні фахівці: А. Фурхам, С. Бочнер, Р. Дженнінгс та ін. Але дотепер теоретичні та методологічні розробки проблеми стосуються лише її окремих аспектів.

На думку фахівців, які досліджують питання внутрішньої міграції, основними її причинами є збройний конфлікт, системне порушення прав людини, стихійні або техногенні лиха. Ці причини знищують можливість подальшого перебування у місцях, де сталася катастрофа. Міграція може здійснюватися добровільно та примусово. У будь-якому разі відбувається навантаження на системи адаптації ВПО. Людям потрібно долати психологічний стрес, який виникає як реакція на переміщення до нової домівки, підтримувати життєдіяльність на задовільному рівні, працевлаштовуватися, за потреби – організовувати навчання дітей, медичне обслуговування тощо. Адаптація ВПО – це складний поступовий процес, успішність якого залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних чинників. Адаптація супроводжується негативними психічними станами, які пов'язані з переживанням втрати контролю над ситуацією, невизначеністю майбутнього, порушеннями ідентичності та автономності, розгубленістю, незахищеністю, почуттям провини, психосоматичними розладами, зловживанням психоактивних речовин, симптомами посттравматичного стресового розладу тощо.

Механізми адаптації забезпечують можливість існування організму в умовах, що постійно змінюються. В. Васютинський визначає процес адаптації як процес одночасної зміни суб'єкта і ситуації, поступове накопичення цих змін із метою досягнення оптимального співвідношення між ними. Основний результат адаптації – врівноваження завдяки набуттю нової системної якості [2].

На думку О. Михеєвої та В. Середи, адаптація – це складова частина пристосувальних реакцій системи на зміну умов середовища, що виражається у тому, що система реагує на зміни, перебудовує свої структурні зв'язки для збереження функцій, що забезпечують її існування як цілого [5].

Адаптаційні здібності людини багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають можли-

вість оптимальної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя і діяльності. Така інтегральна характеристика носить назву особистого адаптаційного потенціалу, який визначає особливості психологічної адаптації кожної людини.

Психологічні аспекти діяльності людини необхідно розглядати у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем. Об'єкти і явища зовнішнього середовища певним чином впливають на людину, визначають умови здійснення діяльності. Параметри зовнішнього середовища мають незначний інтервал зміни характеристик, у межах яких організм може нормально функціонувати. Упродовж життя людина постійно стикається з різними ситуаціями, які зумовлені природними явищами, діяльністю або поведінкою самої людини.

Чинники, які зумовлюють виживання людини як виду, пов'язані зі здатністю організму регулювати параметри внутрішнього середовища і здатністю опосередкованого відображення людиною дійсності. Саме вони значною мірою визначають можливість виживання, оскільки забезпечують процес адаптації людини до умов навколишнього середовища.

Під час розгляду проблем адаптації людини прийнято виділяти три функціональні рівні: фізіологічний, психологічний і соціальний, а іноді до цього додають психофізіологічну та соціально-психологічну адаптацію. Ба більше, існують певні фізіологічні та психологічні механізми, що забезпечують процес адаптації на цих трьох рівнях. Виділені рівні адаптації взаємопов'язані між собою, впливають один на одного і визначають інтегральну характеристику загального рівня функціонування всіх систем організму. Адаптація протікає нормально, доки вимоги зовнішнього середовища не перевищують певний адаптаційний бар'єр [8].

На думку О. Блинової, адаптивні механізми – це процеси, за допомогою яких людина досягає або не досягає стану адаптованості. Вони можуть бути: захисними – це дії особистості, які здійснюються за допомогою захисних механізмів психіки; незахисними – це дії особистості, які для досягнення адаптованості використовують пізнавальні процеси, цілеутворення, спілкування і обмін інформацією тощо. Виходячи з різновидів адаптивних механізмів, умовно можна виділити дві групи людей: орієнтовані на стан та орієнтовані на дію [1]. Ті люди, які орієнтовані на стан, переважно використовують захисні адаптивні механізми, прагнуть не вирішувати проблеми, а відкладати їх. Результат використання таких стратегій призводить до накопичення стресу, унаслідок чого адаптація може набути патологічного характеру, особистість зазнає глибоких змін, які не сприяють її самоактуалізації і самовдосконаленню. У цьому разі правильно

говорити про пристосування, а не про адаптацію. Люди, орієнтовані на дію, використовують для адаптації незахисні механізми, застосовують свої внутрішні ресурси, підвищують рівень активності пізнавальних процесів.

Під час планування дослідження ми виходили з припущення про те, що внутрішньо переміщені чоловіки та жінки мають різний адаптаційний потенціал та задоволеність різними аспектами життєдіяльності. Традиційно вважається, що жінки краще пристосовуються до змін умов існування.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження взаємозв'язку адаптаційних здібностей та задоволеності різними аспектами життя у внутрішньо переміщених осіб.

Для вирішення завдань дослідження та досягнення мети використано психодіагностичні методи: для дослідження рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, «Опитувальник для оцінки професійної дезадаптації» О. Родіної; для дослідження задоволеності різними аспектами життя – опитувальник «Осада» С. Яковенко. Для математичної та статистичної обробки результатів – t-критерій Стьюдента і r-критерій рангової кореляції Пірсона.

У дослідженні брали участь внутрішньо переміщені особи віком від 25 до 45 років, кількістю 58 осіб, із яких 33 жінки та 25 чоловіків. Виходячи із завдань емпіричного дослідження, респонденти були розділеними на дві групи: до першої групи увійшли жінки, до другої – чоловіки.

Результати дослідження адаптаційних здібностей ВПО за допомогою методики «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна представлено в табл. 1.

У чоловіків порівняно з жінками значно знижені адаптаційні здібності. Отримано значущі відмінності в показниках за всіма шкалами опитувальника. За шкалою «Нервово-психічна стійкість» показники значно вище у жінок ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента). Це вказує на те, що жінки мають достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, високу адекватну самооцінку і реалістичне сприйняття дійсності. Чоловіки мають знижений рівень поведінкової регуляції, схильність до нервово-психічних зривів, неадекватність самооцінки і сприйняття дійсності.

За шкалою «Комунікативні здібності» показники жінок значно вищі, ніж показники чоловіків ($p \leq 0,05$). Це означає, що жінки мають високий рівень розвитку комунікативних здібностей, достатньо легко встановлюють контакти з оточуючими, неконфліктні. Чоловіки виявляють утруднення у побудові взаємодії з оточуючими, можуть проявляти агресивність, підвищену конфліктність.

За шкалою «Моральна нормативність» жінки так само мають значно вищі показники, ніж чоловіки ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що вони реально оцінюють власну роль у спільноті, орієнтуються на дотримання загальноприйнятих соціальних норм поведінки. А у чоловіків спостерігається зниження здатності до загальногрупової ефективної діяльності. Вони часто не можуть адекватно оцінити свої місце і роль у спільноті, не вважають за потрібне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

Показник особистісного адаптаційного потенціалу значно вище у жінок порівняно з чоловіками ($p \leq 0,05$). Досліджувані жінки входять до групи високої і нормальної адаптації. Вони достатньо легко пристосовуються до нових умов діяльності, нової групи, адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють нову страте-

Таблиця 1

Показники адаптаційних здібностей ВПО (у стенах)

Шкали	I група (жінки)	II група (чоловіки)	t	p-рівень
Нервово-психічна стійкість	6,8	4,6	2,1	$\leq 0,05$
Комунікативні здібності	7,1	3,8	2,4	$\leq 0,05$
Моральна нормативність	8,4	5,3	2,4	$\leq 0,05$
Особистий адаптивний потенціал	7,4	4,6	2,3	$\leq 0,05$

гію поведінки. Як правило, неконфліктні, мають високий рівень емоційної стійкості.

Досліджувані чоловіки входять до групи задовільної адаптації. Більшість осіб цієї групи має ознаки різної акцентуації, яка у звичних умовах частково компенсована і може виявлятися за зміни середовища, діяльності, тому успіх їхньої адаптації залежить від зовнішніх умов. Вони, ймовірно, мають невисокий рівень

емоційної стійкості, можливі асоціальні дії, прояв агресії та конфліктності. Досліджувані цієї групи вимагають індивідуального підходу, постійного спостереження, коректувальних заходів.

Таким чином, дослідження адаптаційних можливостей ВПО показало, що у чоловіків спостерігається помітне зниження адаптаційного потенціалу, що виявляється у різного

Таблиця 2

Показники професійної дезадаптації пожежних-рятувальників (у балах)

Ознака	I група (жінки)	II група (чоловіки)	t	p-рівень
I. Погіршення самопочуття				
1. Емоційні зрушення	5,3±1,7	9,4±2,7	2,2	≤0,05
2. Особливості окремих психічних процесів	2,1±0,4	4,4±1,5	1,3	>0,05
3. Зниження активності	3,8±1,4	6,7±2,5	1,6	>0,05
4. Відчуття втоми	4,6±1,9	8,3±2,2	2,1	≤0,05
II. Сомато-вегетативні порушення	17,6±4,8	31,7±5,9	2,3	≤0,05
III. Порушення циклу «сон – неспанья»	4,6±1,3	8,7±2,6	2,2	≤0,05
IV. Особливості соціальної взаємодії	7,8±3,1	13,4±3,7	2,4	≤0,05
V. Зниження мотивації до діяльності	2,2±0,5	4,6±2,1	1,4	>0,05
Загальний показник	48,0	87,2	2,4	≤0,05

Таблиця 3

Показники рівня задоволеності у внутрішньо переміщених осіб (у балах)

Шкали	I група (жінки)	II група (чоловіки)	t	p-рівень
Задоволеність собою, своїм психічним станом	12,4±3,2	13,8±3,6	1,2	>0,05
Задоволеність ситуацією, її динамікою	13,2±3,7	12,7±3,5	1,3	>0,05
Задоволеність міжособистісними стосунками	14,7±3,8	13,2±3,7	1,3	>0,05
Задоволеність функціональним станом	12,5±3,6	14,6±3,8	2,2	≤0,05
Задоволеність життєдіяльністю	13,3±3,4	15,2±4,2	2,1	≤0,05

роду порушеннях поведінки, взаємодії з колегами і оточуючими людьми, емоційній нестійкості. Зниження здатності до адаптації робить особистість більш уразливою щодо руйнуючих впливів дійсності і спілкування з оточуючими. Для того щоб визначити, у яких саме сферах психічного життя наслідки цих дій виявляються в першу чергу, було проведено дослідження рівня професійної дезадаптації за допомогою методики О. Родиної, результати якого представлено в табл. 2.

Представлені результати свідчать про те, що у жінок фіксується помірний рівень професійної дезадаптації (48 балів), а у чоловіків – виражений рівень професійної дезадаптації (87,2 бали). Окрім того, виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних за такими шкалами: емоційні зрушення значно частіше спостерігаються у чоловіків ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента). Це означає, що у них відбулися негативні зрушення в емоційній сфері, підвищилася тривожність, спостерігаються знижене тло настрою, відчуття неспокою, депресивні стани. Відчуття втоми значно частіше фіксують у себе також чоловіки ($p \leq 0,05$), тобто вони мають знижений рівень працездатності, активності, швидше втомлюються за однакового навантаження порівняно з колегами. Сомато-вегетативні порушення значно частіше спостерігаються у чоловіків ($p \leq 0,05$), що вказує на руйнуючий вплив ситуації на фізіологічні процеси організму. Пору-

шення сну також частіше відзначають у себе чоловіки ($p \leq 0,05$), тобто вони мають розлади циклу «сон – неспанья», які, зокрема, можуть бути пов'язані з режимом роботи та можуть призводити до виникнення нервово-психічних розладів. Порушення соціальної взаємодії також більшою мірою властиві чоловікам ($p \leq 0,05$) та є одним із проявів соціальної дезадаптації.

Таким чином, дослідження рівня адаптаційних здібностей і професійної дезадаптації дає змогу стверджувати, що у чоловіків спостерігаються зниження адаптаційного потенціалу і збільшення ознак дезадаптації, які призводять до порушень в емоційній, соціальній, фізіологічній сферах.

Рівень задоволеності собою та різними аспектами життя досліджувався за допомогою методики «Осада» С. Яковенко. Отримані результати представлено в табл. 3.

Слід відзначити, що ВПО обох груп мають ознаки переживання життєвої кризи, вони не задоволені собою та різними аспектами власного життя. Значущі відмінності отримано між показниками жінок та чоловіків за шкалами «Задоволеність функціональним станом» ($p \leq 0,05$), «Задоволеність життєдіяльністю» ($p \leq 0,05$). У жінок спостерігається вищий рівень задоволеності цими аспектами життя.

Із метою дослідження особливостей взаємозв'язку між адаптаційними здібностями та задоволеністю життям був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані резуль-

тати вказують на те, що існує пряма лінійна залежність між такими показниками адаптаційних здібностей і задоволеності життям: комунікативні здібності і задоволеність міжособистісними стосунками, тобто чим більше розвинені у людини комунікативні здібності, тим вище вірогідність побудувати гармонійні взаємини з оточуючими, навіть у новому соціальному середовищі; нервово-психічна стійкість і задоволеність собою, своїм психічним станом, тобто чим вище рівень нервово-психічної стійкості особистості, тим із більшою часткою ймовірності вона сприймає себе, ситуації і, можливо, власне життя у цілому як явище виняткове, не схоже на інших; моральна нормативність і задоволеність ситуацією, її динамікою, тобто чим вище у особистості схильність дотримуватися соціальних норм і правил, тим вище задоволеність тим, що відбувається, життя сприймається як прогнозоване та стабільне; а також усі адаптаційні параметри і задоволеність життєдіяльністю, собою та власним психічним станом, тобто чим краще адаптована особистість, тим менше вірогідність виникнення незадоволеності.

Окрім того, виявлено пряму кореляційну залежність між показниками професійної дезадаптації і рівнем задоволеності різними аспектами життя. Пряма залежність спостерігається між показником «погіршення самопочуття» – емоційні зрушення і такими параметрами задоволеності: функціональним станом ($p \leq 0,05$), міжособистісними стосунками ($p \leq 0,05$), життєдіяльністю. Особливості окремих психічних процесів і задоволеність психічним станом ($p \leq 0,05$). Сомато-вегетативні порушення пов'язані із задоволеністю функціональним станом ($p \leq 0,05$). Порушення циклу «сон – неспанья» – із задоволеністю ситуацією, її динамікою ($p \leq 0,05$). Особливості соціальної взаємодії – із задоволеністю міжособистісними стосунками ($p \leq 0,05$). Зниження мотивації до діяльності – із задоволеністю життєдіяльністю ($p \leq 0,05$).

Висновки. Проведене дослідження особливостей взаємозв'язку адаптаційних здібностей, професійної дезадаптації і задоволеності різними аспектами життя у внутрішньо переміщених осіб дає змогу констатувати, що чоловіки більшою мірою дезадаптовані та незадоволені всіма аспектами життя, ніж жінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блинова О.Є. Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф., м. Херсон, 5–6 жовтня 2017 р. Херсон : Гельветика, 2017. С. 14–15.
2. Васютинський В.О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5(19). С. 43–52.
3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Ст. 1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.
4. Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія «Філософія, культурологія, соціологія»*. 2016. Вип. 12. С. 131–138.
5. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналіт. матеріалів. Львів : Галицька вид. спілка, 2015. С. 9–49.
6. Путінцев А.В., Пашенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб у регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110–121.
7. Сірант М.М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*. 2015. № 2(2.2). С. 154–159.
8. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / наук. ред. Л.М. Коробка. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.