

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ ДО ПОЛЬЩІ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

Березіна Ю. О.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні понад півтора мільйона українців були змушені тимчасово емігрувати до Польщі. Станом на вересень 2024 року кількість переміщених осіб становить близько 950 тисяч, більшість із яких – жінки з дітьми [1, с. 56–62]. З огляду на складність ситуації та соціальну значущість проблеми, постає потреба в цілеспрямованому вивченні механізмів адаптації українців у новому культурному середовищі.

Метою роботи було теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптаційного потенціалу українців, які вимушено емігрували до Польщі у зв'язку з війною в Україні, а також розроблення та апробація тренінгової програми, спрямованої на його цілеспрямоване формування і підтримку в умовах нового соціального середовища.

Об'єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації українців, які вимушено емігрували до Польщі. Предметом дослідження є розвиток адаптаційного потенціалу вимушених емігрантів як чинника успішної інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань комплексно застосовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації; спостереження, інтерв'ювання, тестування,

експеримент; кількісний, якісний методи обробки даних. На етапах констатувального і контрольного експериментів використовувалися психодіагностичні методики: тест диференціальної самооцінки функціонального стану (опитувальник САН), «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [5, с. 464], «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд) [7, с. 146], «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана, методика оцінювання рівня міжкультурної компетенції в умовах соціокультурної взаємодії (за О. В. Максимович). Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі психологічного центру в м. Вроцлав (Польща). Кількість респондентів склала 60 осіб у віці 23–45 років. Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 рр.

У межах проведеного теоретико-емпіричного дослідження було здійснено аналіз феномену адаптаційного потенціалу українців, які вимушено залишили територію України у зв'язку з військовими діями та переїхали до Республіки Польща. З позицій сучасної психології, адаптаційний потенціал особистості розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, спрямовані на забезпечення ефективного пристосування до нових соціокультурних і життєвих умов. У результаті аналізу наукових джерел виявлено, що адаптація в умовах міграційного стресу суттєво відрізняється від адаптації в нейтральних обставинах і вимагає наявності розвинених копінг-стратегій, емоційної саморегуляції, міжособистісної пластичності, а також здатності до рефлексії та прийняття змін.

Отримані емпіричні результати засвідчили наявність певної дисгармонії у структурі адаптаційного потенціалу в учасників дослідження до початку реалізації формувального етапу. Було виявлено порівняно високі рівні тривожності (58,3 %), фрустрації (53,3 %), ригідності (35,0 %) та агресивності (41,7 %), що вказує на знижену здатність до внутрішньої мобілізації та гнучкого реагування на нову реальність [3, с. 281]. Особливо показовим є те, що понад 40 % респондентів виявили високі показники за одразу кількома деструктивними емоційними станами, що свідчить про кумулятивний характер психологічного навантаження. Також звертає на себе увагу перевага дезадаптивних копінг-стратегій: 41,7 % опитаних мають низький рівень орієнтації на вирішення проблем, а 26,7 % – високий рівень уникнення, що свідчить про схильність до пасивного реагування в стресових обставинах [2, с. 219]. Показово, що лише 11,7 % респондентів використовують стратегії активного вирішення проблем на високому рівні.

У сфері міжкультурної взаємодії найбільше занепокоєння викликає низький рівень комунікативно-діяльнісної компетентності (45,0 %), що

ускладнює процес соціальної інтеграції та може сприяти подальшій ізоляції. Крім того, мотиваційно-ціннісний компонент міжкультурної компетентності виявився недостатньо сформованим у 26,7 % учасників, що свідчить про обмежену готовність до прийняття культурної відмінності. Нестабільність емоційної сфери виявилася також у високій частці респондентів із низьким рівнем емоційного комфорту (33,3 %) та самоприйняття (30,0 %), що є додатковим маркером вразливості особистості в умовах зміненого соціального простору [4, с. 97-104]. Крім того, 33,3 % досліджуваних мають низький рівень загальної адаптації, що підтверджує системні труднощі у пристосуванні до нових умов.

Запропонована тренінгова програма виявилась ефективною у стимулюванні внутрішніх адаптаційних ресурсів. Після її реалізації було зафіксовано значне зниження рівня тривожності з 58,3 % до 28,3 %, агресивності – з 41,7 % до 18,3 %, фрустрації – з 53,3 % до 26,7 %, ригідності – з 35,0 % до 15,0 %. Це свідчить про підвищення емоційної стійкості, зниження внутрішньої напруги та зменшення інтенсивності негативних афективних реакцій на змінене середовище.

Особливо показовими є зміни у сфері копінг-поведінки. Частка учасників, які активно використовують відповідальне вирішення проблем, зросла з 11,7 % до 43,3 %. Застосування позитивної переоцінки ситуації збільшилось із 20,0 % до 41,7 %, а використання пошуку соціальної підтримки – із 16,7 % до 41,7 %. Водночас спостерігається чітке зниження частки респондентів із високим рівнем копінг-уникнення: з 26,7 % до 8,3 %. Отримані дані свідчать про посилення самоорганізації та здатності аналізувати власний досвід. Відбувається перехід від пасивного реагування до активної адаптації. Також помітно, як поступово зникають дезадаптивні установки, що сприяє стабілізації психоемоційного стану в нових соціокультурних обставинах.

Окремо слід відзначити позитивні зміни у розвитку міжкультурної компетентності, що є важливою умовою для успішної інтеграції в нове культурне середовище. Після навчань помічено зростання толерантності до культурних відмінностей, готовності до спілкування з поляками та зниження напруженості у сприйнятті між групами. Це свідчить про формування більш адаптивної ідентичності та готовності до міжкультурної взаємодії. Також збільшилася кількість учасників дослідження, які виявляли високий рівень соціальної активності, впевненості і позитивного соціального мислення, що можна вважати проявом особистісного розвитку у відповідь на непрості умови.

Загалом отримані результати підтверджують, що за умов цілеспрямованого психологічного впливу, орієнтованого на активізацію

адаптаційного потенціалу, відбувається якісне посилення здатності особистості до інтеграції в нові обставини, ефективного вирішення проблемних ситуацій і подолання внутрішньої дезорганізації. Це є основою для розробки тренінгових програм для вимушених мігрантів, які поліпшать їхній психоемоційний стан і допоможуть інтегруватися в нове суспільство, зберігаючи ідентичність і психологічну стабільність.

Література

1. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційнопсихологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Том. 3. № 4. С. 56–62.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
4. Максимович О. В. Міжкультурна компетенція як предмет соціологічного теоретизування в дослідженнях соціокультурної взаємодії в умовах прикордоння. *Спеціальні та галузеві соціології*. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 97–104.
5. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
6. Омельницька С. О., Прокоф'єва. О. О. Актуалізація життєвих ресурсів жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 листопада 2024 р. 2024. С. 141–144.
7. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.