

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 159.96

DOI: 10.32342/2522-4115-2023-2-26-12

І.В. ГАРКУША,

*PhD із соціальних комунікацій, доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

С.В. ДУБІНСЬКИЙ,

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

ФАКТОРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ТРИВОЖНІСТЬ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності, схильності людини до переживання тривоги, що пов'язана з передчуттям реальної або уявної небезпеки. З'ясовано, що тривожність поділяється на дві основні категорії: приховану та відкриту. Зазначено, що існує зв'язок стану тривоги із силою нервової системи індивіда. Висловлено припущення щодо зворотної кореляції сили та чутливості нервової системи суб'єкта.

Здійснений аналіз наукових розвідок засвідчив, що тривожність дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. Тривожність також змінює характер поведінки, веде до посилення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль і тим самим виконує адаптивну функцію. Наголошено, що, якщо тривожність інтенсивна і тривала, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки та веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді до клінічно виражених порушень психіки та поведінки.

Проаналізовано особливості психологічних станів людини під час воєнних подій. Стверджується, що найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення суб'єкта до воєнної травмизації. Людина має знати, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати. Установлено, що нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню.

Зазначено, що адаптація й здатність до неї – це передумова майбутньої активної та продуктивної діяльності особистості в будь-якій сфері життя. А коли людина почувається вільно й комфортно (адаптовано), вона гарно виконує як свої соціальні, так і професійні ролі, що дуже важливо в процесі соціальної взаємодії як під час навчання, так і в подальшому житті.

Визначено, що адаптацію розподіляють на зовнішню та внутрішню. Розрізняють такі види адаптації: педагогічна, професійна, соціальна, біологічна, психологічна. З'ясовано фактори та виокремлено зовнішні та внутрішні критерії психолого-педагогічної адаптації.

Водночас зауважено, що соціально-психологічна адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється, тому важливо змістити акцент зі стану адаптованості на властивості адаптивності особи і спільноти, які пов'язані з такими конструктами як життєстійкість, психологічна пружність, групова ефективність.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, воєний конфлікт, тривожність, емоції, безпека, загроза.

Постановка проблеми. Сьогоднішній день вже є частиною історії. Адже війна – це дійсно найстрашніше, що може спіткати країну та її народ. І в цей момент, як ніколи, на передній план виступає здатність людини швидко приймати рішення, зберігати адекватні реальності реакції на події та уміння тримати свої емоції під контролем. Тобто мається на увазі здатність особистості адаптуватися до нових умов реальності та діяти відповідно до них. Мова йде про соціально-психологічну адаптацію. Її успішність залежить від багатьох факторів, обставин, а також від індивідуально-психологічних рис особистості. Однією з таких рис є тривожність. Її особливості впливають на якість життя людини як у мирний час, так і у період війни, коли соціально-психологічна адаптація відіграє ключову роль у збереженні нормального функціонування особистості у складних воєнних обставинах. Тому тривожність важливо дослідити передусім задля того, щоб мати можливість коригувати її рівень шляхом психологічної роботи з людиною. Це, своєю чергою, як мінімум, допоможе впоратися з поточною стресовою ситуацією, а як максимум – врятує людські життя.

Аналіз останніх досліджень. Питанню адаптації та адаптивних можливостей особистості в сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Явище адаптації вже досить давно є об'єктом численних досліджень не лише психологів-науковців, а й інших дослідників. Вагомий внесок у дослідження соціально-психологічного процесу зробили такі вчені, як В. Брудний, Л. Виготський, С. Гура, Л. Єгорова, В. Журавльов, О. Лазурський, В. Лебедев, О. Мороз, А. Налчартян, О. Петровський, Л. Петровська, П. Просецький, В. Сорочинська, І. Суханов, В. Штифурак та інші науковці. Під час дослідження адаптації, вони розглядали труднощі, що виникають. Усі вони зумовлені тільки невідповідністю, яка пов'язана зі складністю вимог нашого життя, що постійно змінюється, змінюючи потреби та обов'язки. Тобто цей процес є досить мінливим і те, що є актуальним сьогодні, вже не буде таким завтра. Існує безліч дослідницьких позицій та поглядів на феномен адаптації, та все ж аналіз психологічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки моделей адаптації, визначення її основних чинників [І.М. Біла, 2017, с. 17–19].

Метою статті є огляд та аналіз факторів соціально-психологічної адаптації і тривожність біженців під час війни, а також психологічних технік напрацювання в них нового ставлення до стресових реакцій як до ресурсу, що може посилювати імунітет до травматизації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивченням проблеми тривожності займаюся багато вітчизняних і зарубіжних учених: В. Астапов, О. Захаров, К. Ізард, Р. Лазарус, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, С. Степанов, З. Фрейд та ін. Аналізуючи сутність поняття «тривожність», науковці акцентують в різних її аспектах. Так, С. Рубінштейн визначав тривожність як емоційний стан, який виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неконтрольованого розвитку подій. Питання різноманітних аспектів адаптації особистості в умовах бойових дій хвилюють психологів, соціологів, політологів та представників інших галузей [О.В. Волошок, 2012, с. 479–484].

Набутий досвід бойових дій веде до особистісних змін, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни називаються «воєнізована психіка» і характеризуються такими новоутвореннями:

- яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати контакти з оточенням;
- бути соціально визнаним – це допомагає подолати комплекс провини, виправдати свої агресивні та жорстокі вчинки перед самим собою;
- потреба набути визнання у суспільстві;
- прагнення бути прийнятим в систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;
- приголомшення від реальностей мирного життя;
- важке сприйняття думки про те, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося [О.В. Мельник, 2018а, с. 372].

У дослідженні О. Кокуна виокремлено дві групи чинників, що впливають на успішність адаптаційного потенціалу, з-поміж них:

- суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й уста-

новки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, психічні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо);

– об'єктивні (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо) [О.М. Кокун, 2004, с. 265].

Дослідники цього питання стверджують, що, крім умов зовнішнього, соціального оточення й фізіологічних процесів, адаптаційний потенціал залежить й від самої особистості в умовах бойових дій: від її особистісних структур, властивостей і характеристик [О.М. Кокун, 2004, с. 265].

Травматичні події кардинально змінюють звичний спосіб життя людей, їхній побут, стосунки, мрії, цінності, що потребує постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи, з одного боку, може негативно позначитися на умовах життя, а з іншого – спонукати до пошуку нових перспектив, можливостей втілення нереалізованого потенціалу та прихованих людських ресурсів, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації. У першоджерелах виокремлюються два типи факторів адаптації особистості в умовах бойових дій, це зокрема:

– перший тип: фактори, що сприяють успішній адаптації особистості (сприйнятливості до нової соціальної ролі, переосмислення свого місця в суспільстві);

– другий тип: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості (підтримання руйнівної поведінки особи, негативної оцінки життєвої ситуації) [Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, 2008, с. 112].

У праці О. Мельник досліджувалися добре адаптовані учасники в умовах бойових дій. Було визначено риси, які цьому сприяли: виражена стійкість (здатність до подолання стресів), життєстійкість, психологічне благополуччя [О. Мельник, 2018b, с. 222–232]. Важливою формою адаптаційних процесів і реагування особистості на стресові ситуації є не тільки психологічний захист, але й копінг-поведінка [І.В. Гаркуша, С.В. Дубінський, 2023, с. 131–140].

Адаптація є багатогранним процесом, на який впливає безліч факторів, вона залежить від певних умов і сама диктує певні умови, що знову ж її формують. Як і кожна складна система, процес адаптації має свої фактори, які її продукують. До них належать певні чинники чи обставини, які визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Якщо ми знаємо та здатні відстежити і проаналізувати ці фактори, то зможемо і керувати процесами адаптації. Це нескінченний взаємозалежний процес – соціально-психологічна адаптація.

Визначальним внутрішнім критерієм адаптації і узагальненим критерієм адаптації загалом є *стан задоволення* процесом і результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Причому даний стан не є результатом *приспособлення* до об'єкта адаптації, а є результатом взаємодії з відповідним середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що приводить до зміни як людських якостей, так і самого об'єкта. Взаємодія тісно пов'язана з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворювальної поведінки. Тому важливим є розвиток у особистості відповідних властивостей, які б, з одного боку, були чинниками впливу на об'єкт (середовище) адаптації, а з іншого – виступали внутрішніми детермінантами і складовими стану задоволення процесом і результатом адаптації. До них ми можемо віднести такі:

– сформована достатня потреба в розвитку таких особистісних компетентностей, як духовність, соціальна та професійна самоактуалізація;

– адекватна самооцінка та почуття власної гідності, відповідний рівень домагань;

– уміння доводити та підтримувати власну думку (комунікативні здібності);

– сформовані комунікативні уміння та повага до оточення;

– емоційна конгруентність та емпатія, саморефлексія;

– постійний розвиток та вдосконалення, самоосвіта;

– конструктивне ставлення до критики, адекватна самокритика;

– соціабельність, потреба брати участь у суспільному житті;

– стан здоров'я, вироблення власного стилю поведінки тощо [О.В. Мельник, 2019, с. 79–92].

Комплексне знання та опора на фактори соціально-психологічної адаптації є підґрунтям формування адаптації особистості під час війни [О.В. Мельник, 2018a, с. 372–374].

Як показники успішної соціально-психологічної адаптації на груповому рівні вчені називають: задоволеність стосунками з оточенням; позитивну соціальну ідентичність; позитивний образ «Ми» і «Вони»; міжгрупову толерантність. На особистісному рівні це актуалізація потреб в самоповазі та самоактуалізації, задоволеність діяльністю, сенсом життя, висока активність, емоційна стабільність, інтернальний локус-контролю [О.М. Кокун, 2004, с. 265].

Теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити її як складний багатовимірний процес взаємодії, в результаті якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, що адекватна соціальним змінам, які, зокрема, відбуваються внаслідок воєнного конфлікту; як процес розвитку потенціалу особи і спільноти при включенні членів спільноти в систему міжособистісних стосунків, у соціально-політичне життя суспільства та знаходження умов для реалізації потреб у самоповазі й самореалізації.

Соціально-психологічна адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється, тому важливо змістити акцент зі стану адаптованості на властивості адаптивності особи і спільноти, які пов'язані з такими конструктами, як життєстійкість, психологічна пружність, групова ефективність. Зокрема психологічна пружність особи / спільноти (здатність долати наслідки війни – травми та повертатися до звичного способу життя) постає як здатність долати наслідки війни, травми та повертатися до звичного способу життя. Стресо- та життєстійкість, ефективні психологічні стратегії, групова ефективність, психологічна пружність, соціальна підтримка постають чинниками так званої «позитивної» адаптації [О.Д. Литвиненко, 2018, с. 302].

Більшість свого часу українці, що мешкають в Україні та поза її межами, перебувають у стані тривоги, стресу, страху за сучасне та майбутнє. Саме поняття «тривожність» – це стан доцільного підготовчого підвищення уваги, сенсорної та моторної напруги в ситуаціях можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога виникає в силу порушення форм внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування. Зазвичай вона підвищена:

- при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях;
- у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми;
- у багатьох груп людей з поведінкою, яка відхиляється від норми.

Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки.

І. Павлов оцінював тривожний стан як показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів. На думку науковців, «тривожність – це психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликаний можливими неприємностями» [І.О. Блохіна, 2021, с. 82–87].

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера, слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативна) і тривожність як властивість особистості (особистісна). Ситуативна тривожність – це стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори. Зазвичай ситуаційна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в різний час. Особистісна тривожність як якість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності людини в реагуванні на різні стресори. Особистісна тривожність не виявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень визначається залежно від того, як часто і як інтенсивно у індивіда виникають стани тривоги [І. Ясточкіна, 2020, с. 165–170].

Проблема тривожності особистості на сьогодні є досить актуальною. Адже з нею пронизане життя багатьох людей. Складність даного процесу обумовлюється його суб'єктивною структурою. Тобто різні люди реагують по-різному на одну й ту саму ситуацію. Здебільшого тривожність є деструктивним психічним станом. Стосовно природи тривожності, то прийнято вважати, що як власне психологічна проблема вона була вперше поставлена та спеціально розглянута в працях відомого психоаналітика З. Фрейда. Відповідно до теорії особистості структура тривожності, за З. Фрейдом, охоплює три взаємопов'язані між собою компоненти: Id, Ego і Super-Ego. Відомо, що Id є найбільш примітивною підструктурою пси-

хіки, яка містить у собі інстинктивні потяги, що підкорені принципу задоволення. Він є ірраціональним, аморальним і перебуває у конфлікті з Ego та із Super-Ego. А Super-Ego, своєю чергою, – це вища інстанція в структурі психіки, яка виконує роль внутрішнього цензора (це норми, цінності, еталони, ідеали тощо) і є джерелом моральних почуттів. Ego ж є підструктурою особистості, що виступає посередником між Id та Super-Ego, між індивідом та реальністю. Основна його функція – самозбереження організму, сприйняття зовнішнього світу та пристосування до нього. Тривожність у даному випадку виступає як регуляторний механізм і важливий компонент у психіці людини, який «налагоджує» взаємодію, регулює Id, Ego і Super-Ego [О.О. Халік, 2010, с. 200].

Проблема тривожності у подальшому розвивалась у руслі неопрейдизму і, зокрема, в працях В. Райх, К. Хорні, Г. Саллівана та Е. Фромма. На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривога є необхідним регуляторним компонентом у психіці людини. Дослідниця дотримувалася думки, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках, коли настає загроза у задоволенні головних потреб особистості: у задоволенні та / або у безпеці.

Е. Фромм акцентував увагу на більш соціальному контексті природи тривожності. Він вважав, що основною тривожності є переживання відчуженості у контексті уявлень людини про себе як про окрему особистість у соціумі та у природі. Тобто на фоні величини та сили соціуму й природи людина може почуватися безпорадно, нікчемно, що породжує її тривожність [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

У межах гештальттерапевтичних знань Ф. Перлз тривожність розумів як розрив між «зараз» і «тоді». Тривожність спонукає людину планувати та програвати у думках своє майбутнє, що заважає усвідомленню сьогодення та перебування «тут і зараз». Такий стан руйнує відкритість до майбутнього, що необхідно для спонтанності та зростання. І цей стан дослідник характеризував як тривожність [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Що стосується когнітивної та гуманістичної психотерапії, то погляди на природу тривожності схожі з гештальттерапевтичним. Тривожність виникає, коли особистість стикається з новим досвідом, що не узгоджується з уявленнями людини або раніше не був відомим та із суб'єктивних суджень може загрожувати особистості, її іміджу, уявленню про себе та світ тощо. Відтак Дж. Келлі визначав тривожність як процес, під час якого особистість зіштовхується з подіями, які лежать поза діапазоном її особистої системи пізнавальних конструкцій [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Щодо поглядів на природу тривожності біхевіоризму, то вони досить відрізняються від вищевказаних. У даній течії тривожність і страх – дуже близькі явища, вони є емоційними реакціями, що виникають на основі умовного рефлексу. Це є запорукою у створенні підґрунтя для більш широкого репертуару інструментальних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда та невротичні порушення [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Л. Божович виокремлює два види тривожності залежно від міри адекватності реакції індивіда на зовнішній світ. У тому випадку, коли об'єктивні умови для задоволення тієї чи іншої потреби відсутні, дослідниця називає тривожність адекватною. Якщо такі умови відсутні, то тривожність неадекватна. На зв'язок стану тривоги із силою нервової системи вказує такий дослідник, як Я. Коломінський. В. Небиліцин у своєму експериментальному дослідженні знайшов цьому підтвердження, дослідивши зворотну кореляцію сили та чутливості нервової системи. Відповідно до цього високий рівень тривожності більш властивий людям зі слабким типом нервової системи. Також таким людям притаманна схильність до навіювання. Відповідне дослідження провів В. Бакєєв під керівництвом А. Петровського. Було виявлено, що тривожність безпосередньо пов'язана зі сугестивністю особистості [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200; І. Ясточкіна, 2020, с. 165–170].

Тривожність поділяється на дві головні категорії: приховану, тобто різною мірою не усвідомлювану, що виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки; та відкриту тобто свідомо пережиту і яка виявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги. Тривожність також є схильністю людини до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакцій гальмування [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Г. Прихожан вносить у змістове навантаження тривожності переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, прояви незадоволення [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Таким чином, тривожність – стійке особистісне утворення. При цьому незначний рівень тривожності, властивий багатьом людям, є необхідною умовою успішної адаптації до оточуючого середовища. Водночас наявність тривожності як стійкого особистісного утворення свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльній та комунікативній сферах особистості. До того ж тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального її пристосування до умов дійсності.

Интерес до тривожності у З. Фрейда виник тоді, коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають численні його пацієнти-невротики, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак у міру накопичення досвіду З. Фрейд дійшов розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Через 30 років він переосмислив свою теорію і дійшов такого висновку: тривожність є функцією *Ego*, і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминути. Таким чином, тривожність дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію *адаптивним шляхом*.

У численних працях науковців оцінюється роль тривожності у процесі психічної адаптації людини. Тривожність змінює характер поведінки, веде до посилення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль і тим самим виконує адаптивну функцію. Однак, якщо тривожність інтенсивна і тривала, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки та веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді до клінічно виражених порушень психіки та поведінки [О.В. Волошок, 2012, с. 479–484].

Зі іншого боку, підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість (адаптацію) до ситуації, в якій перебуває індивід [Є.М. Калюжна, 2008, с. 27].

А. Томей зазначає, що високий рівень тривожності заважає адаптаційним процесам: показник дезадаптації підвищується, як і показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, підлеглість, ескапізм [С.М. Томчук, М.І. Томчук, 2018, с. 200].

Сьогодні ми бачимо, що суть війни змінилася, адже в минулому війни точилися між арміями професійних солдатів, а тепер у неї втягують все населення країни більшою мірою, ніж концентруються навколо протистояння професіоналів. Психіка пересічної людини відповідає тривоگو, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності. Т. Титаренко вказує, що найбільше травматизація стосується, безумовно, безпосередніх учасників бойових дій. Уже після місяця перебування в безпосередньому зіткненні з противником адаптивний потенціал вичерпується через стан надмірної мобілізованості, постійної напруженості. Навіть у військовослужбовців з високим рівнем опірності бойовому стресу (89,3%), що фіксувався до відправлення на фронт, цей рівень після повернення знижується майже втричі [О.В. Мельник, 2018b, с. 222–232].

Як можемо бачити, у більшості людей не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Щоправда, війна інколи створює умови для задоволення більш складних потреб, наприклад, потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така потреба динаміка та розірваність розхитує особистість. І все ж війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни, перевіряючи на зрілість, мужність, відповідальність, витривалість. Цей складний період для багатьох стає полігоном для перегляду головних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу.

Життєві випробування не завжди призводять до травматизації – часом вони стають каталізатором позитивних зрушень, зміцнення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін особистості. Дослідження осіб, що пережили катастрофу порому «Herald of Free Enterprise», проведене через три роки потому, показало, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, а у 43% – на краще [О.В. Мельник, 2019, с. 79–92].

Тобто психологічна травматизація особистості зовсім не обов'язково і далеко не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання. Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина у воєнні часи, можуть обернутися щедрими перспективами, особливо якщо людина розумітиме, що проживання складних часів потребує значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, уміння переборювати перепони, долати себе.

Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Людина має знати, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати [Я.М. Омельченко, З.Г. Кисарчук, 2008, с. 112]. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню.

У межах проєкту «Україна в умовах війни» дослідницькою групою «Рейтинг» було проведено комплексне дослідження, метою якого було з'ясувати, яким чином війна вплинула на життя наших співвітчизників. Виявилось, що життєва позиція (що саме я вирішую у своєму житті), інтенсивність негативних емоцій, особливості комунікації під час війни є умовними показниками соціально-психологічної адаптації або дезадаптації. Долати життєві труднощі особистості допомагають такі індивідуальні кейси, як активна життєва позиція, збереження комунікації, прагнення зберегти або частково відновити звичний спосіб життя. Це дає можливість людині переживати нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, сприяє швидкій адаптації. Станом на 1 грудня 2023 року в межах 25-ї хвили національного опитування «Україна в умовах війни» соціологічною групою «Рейтинг» було проведено окреме дослідження щодо сприйняття загроз та очікувань зими 2023–2024 рр.

Життя під час війни:

– 60% вважають, що під час війни потрібно суттєво себе обмежувати в розвагах і покупках, і за два роки війни ці показники практично ніяк не змінилися. 36% думають навпаки – що потрібно намагатися жити повноцінним життям. Таку думку частіше поділяють мешканці Києва та деокупованих територій. А з тим, що необхідно себе обмежувати, найбільше погоджуються мешканці західних областей. Це питання найбільш розділило респондентів за віком та доходами: молодші й забезпечені значно сильніше хочуть жити повноцінним життям, ніж старші і бідніші, серед яких більшість підтримує самообмеження;

– кожен другий в Україні сьогодні не будує жодних планів наперед взагалі. За останній рік кількість українців, які планують своє життя на тривалий термін (декілька років), знизилась з 19 до 12%. Ще близько 15% планують життя на півроку-рік, 22% – не більш ніж на кілька місяців. Планують своє життя на більш тривалий термін мешканці Києва, люди молодого та середнього віку, а також заможніші громадяни;

– майже 80% українців почувають себе безпечно у своєму населеному пункті. Найменш безпечно відчують себе мешканці прифронтових та деокупованих регіонів, а також люди середнього й старшого віку, мешканці міст і менш забезпечені громадяни.

Оцінка загроз:

– близько третини українців оцінюють загрозу ракетного удару по їхньому населеному пункту як високу. Найбільше таких серед мешканців Києва (57%), а також прифронтових та деокупованих територій (близько 42%). Натомість військові дії на території свого населеного пункту вважають дуже ймовірними лише 10%, але серед деокупованих і прифронтових областей так думають до 20%;

– половина (51%) українців вважають, що завжди необхідно оголошувати повітряну тривогу під час злетів МіГів потенційних носіїв «кинджалів». Близько 40% українців зазначають про доцільність диференціації тривог залежно від ситуації та реальності загрози. Кількість українців, які взагалі виступають проти оголошення тривог, не перевищує 5%. Найменшою підтримкою ця норма користується серед мешканців Києва: 59% з них вважають, що тривогу у такому випадку потрібно оголошувати не завжди, а залежно від ситуації.

Соціальна згуртованість:

– опитування вказує, що минулого року українці були згуртованішими, ніж зараз, однак майбутню і поточну ситуацію оцінюють однаково. Якщо, оцінюючи минулий рік, 87%

вважають, що нація була згуртована, то станом на зараз таку оцінку надали 64%, і в майбутньому році очікується цей показник на рівні 59%. Натомість 34% респондентів переконані, що наразі українці не є згуртованими, тоді як лише 11% вказали, що українці не були згуртованими минулого року;

– оцінюючи поточний момент та майбутній 2024 р., майже половина респондентів обирали відповідь «згуртовані» або «скоріше згуртовані» в усіх регіональних, вікових та фінансових групах, однак загалом молодші бачать менше згуртованості населення, ніж старші [«Соціологічна група «Рейтинг», 2023].

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок. Таким чином, бачимо, що адаптація особистості під час війни є складним багатограним процесом, який потребує від людини чималих ресурсів, здатності до змін, результатом якого є посттравматичне зростання. Провідними якостями, які допомагають індивіду подолати стрес та пройти адаптацію (тобто є показниками достатнього адаптаційного потенціалу), є наявність мети у житті, цілеспрямованість, високий рівень психологічного благополуччя та активна позиція у житті. Високий же рівень тривожності заважає адаптаційним процесам: показник дезадаптації підвищується, як і показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, підлеглість, ескапізм.

Список використаної літератури

Біла, І.М. (2017). Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 15, 17–29. Відновлено з <https://lib.iitta.gov.ua/710050/1/8.pdf>

Блохіна, І.О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 82–86. doi: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.16.

Волошок, О.В. (2012). Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 17 (8), 479–484. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_58

Гаркуша, І.В., Дубінський, С.В. (2023). Особливості життєвої ситуації вимушених переселенців під час озброєного конфлікту. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1 (25), 131–140. doi: 10.32342/2522-4115-2023-1-25-14.

Калужна, Є.М. (2008). *Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітково-молоді віці (Дис. канд. психол. наук)*. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ. Відновлено з <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378>.

Кокур, О.М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія*. Київ: Міленіум. Відновлено з <https://lib.iitta.gov.ua/1513/>

Литвиненко, О.Д. (2018). *Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія*. Сєверодонецьк: Вид-во СЧУ імені В. Даля.

Мельник, О.В. (2018а). Посттравматичне зростання в контексті соціальної адаптації учасників АТО. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого* (с. 372–374). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. Відновлено з <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf>

Мельник, О.В. (2019). Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*, 5 (6), 79–92. doi: 10.31108/1.2019.5.6.

Мельник, О.В. (2018b). Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Т. XIV: Методологія і теорія психології*, 1, 222–232. Відновлено з http://appsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/app_v14_i1.pdf

Омельченко, Я.М., Кісарчук, З.Г. (2008). *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ: Шкільний світ.

Соціологічна група «Рейтинг». (2023). Відновлено з https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_piyate_zagalnonacionalne_opituvanny_spriynyattazagro_zna_zimu_2023-2024.html

Томчук, С.М., Томчук, М.І. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі*: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». Відновлено з <http://umo.edu.ua/monoghrafiji-naukovciv-umo/tomchuk-sm-tomchuk-mi-monoghrafija-psikhologhija-trivoghistrakhu-ta-aghresiji-osobistosti-v-osvitnjomu-procesi-2018-r>

Халік, О.О. (2010). *Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців* (Дис. канд. психол. наук). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ. Відновлено з <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242>

Ясточкіна, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6, 165–170. doi: 10.30970/2522-1876-2020-6-24

References

Bila, I.M. (2017). *Formuvannia adaptivnykh zbidnostei ditei v umovakh simi* [Creation of adaptive children's abilities in the family environment]. *Actual problems of psychology: Coll. of science works of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, vol. 15. pp. 17–29. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/710050/1/8.pdf> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Blokhina, I.O. Psykholohichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv [Psychological causes of anxiousness of students]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2022, no. 4, pp. 82–86. doi: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.16 (In Ukrainian).

Harkusha, I.V., Dubinskyi, S.V. Features of life perspective of forced displaced persons during armed conflict in Ukraine. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2023, no. 1 (25), pp. 131–140. doi: 10.32342/2522-4115-2023-1-25-14 (In Ukrainian).

Kaliuzhna, Ye.M. (2008). *Psykhologichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi*. Diss. kand. psykhol. nauk [Psychological mechanisms of personal anxiety at adolescence. Cand. psychol. sci. diss.]. Kyiv, 192 p. Available at: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Khalik, O.O. (2010). *Tryvozhnist yak chynnyk dezadaptatsii praktychnykh psykhologiv-pochatktivtiv*. Diss. kand. psykhol. nauk [Anxiety as a factor of novice psychologists' desadaptation. Cand. psychol. sci. diss.]. Kyiv, 249 p. Available at: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Kokun, O.M. (2004). *Optimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti* [Optimization of human adaptive capabilities: psychophysiological aspect of ensuring activity]. Kyiv, Millennium Publ., 265 p. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/1513/> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Lytvynenko, O.D. (2018). *Sotsialno-psykhologichni osnovy rozvytku adaptatsiinoho potentsialu suchasnoi molodi* [Socio-psychological foundations for the development of the adaptive potential in modern youth]. Severodonetsk, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (SNU) Publ., 302 p. Available at: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/publ/REF-0000733979> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Melnyk, O.V. (2018). *Posttravmatychnе zrostannia v konteksti sotsialnoi adaptatsii uchasnykiv ATO* [Post-traumatic growth in the social adaptation of ATO participants' context]. *Materialy naukovopraktychnoi konferentsii "Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiakh zhyttia"* [Proc. Scien. and Pract. Conf. Personality in crisis conditions and critical life situations]. Sumy, pp. 372–374. Available at: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Melnyk, O.V. *Posttravmatychnе zrostannia ta rezylentna reintehratsiia uchasnykiv boiovykh dii na Skhodi Ukrayiny* [Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in Eastern Ukraine]. *Psychological Journal*, 2019, vol. 5, no. 6, pp. 79–92. doi: 10.31108/1.2019.5.6 (In Ukrainian).

Melnyk, O.V. *Psykhologichni osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii uchasnykiv boiovykh dii na Skhodi Ukrayiny*. [Psychological peculiarities of the social adaptation of combatants in Eastern Ukraine]. *Aktualni problemy psykhologii* [Actual Problems of Psychology], 2018, vol. XIV, issue 1, pp. 222–232. (In Ukrainian).

Omelchenko, Ya.M., Kisarchuk, Z.H. (2011). *Psykhologichna dopomoha ditiam z tryvozhny-my stanamy* [Psychological aid to children with anxiety disorders]. Kyiv, Shkilnyy svit Publ., 112 p. Available at: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Sotsiolohichna hrupa «Reitynh» (2023). [Sociological group “Rating”]. Available at: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_piyate_zagalnonacionalne_opituvanny_spriynyattazagro_z_na_zimu_2023-2024.html (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Tomchuk, S.M., Tomchuk, M.I. (2018). *Psykhohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithnomu protsesi* [Psychology of anxiety, fear and aggression of the person in the educational process]. Vinnytsia, KVNO “VANO” Publ., 200 p. Available at: <http://umo.edu.ua/monoghrafiji-naukovciv-umo/tomchuk-sm-tomchuk-mi-monoghrafija-psikhologhija-trivoghi-strakhu-ta-aghresiji-osobystosti-v-osvitnjomu-procesi-2018-r> (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Voloshok, O.V. *Osobystisni chynnyky tryvozhnosti studentskoi molodi* [Personal factors of anxiety of students]. *Odesa National University Herald. Psychology*, 2012, vol. 17, issue 8, pp. 479–84. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_58 (Accessed 09 October 2023). (In Ukrainian).

Yastochkina, I. *Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykhologichna problema* [Personal anxiety as a socio-psychological problem]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, 2020, issue 6, pp. 165–170. doi: 10.30970/2522-1876-2020-6-24 (In Ukrainian).

FACTORS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND ANXIETY OF REFUGEES DURING THE WAR

Harkusha Inesa, PhD in Social Communications, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Innovative Technologies in Psychology, Pedagogy, and Social Work, Alfred Nobel University, Dnipro.

E-mail: inessagarkusha@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2164-7968

Dubynskyi Serhii, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Innovative Technologies in Psychology, Pedagogy, and Social Work, Alfred Nobel University, Dnipro.

E-mail: nsec.ep@duan.edu.ua

ORCID: 0000-0003-4032-3202

DOI: 10.32342/2522-4115-2023-2-26-12

Keywords: *adaptation, socio-psychological adaptation, military conflict, anxiety, emotions, security, threat.*

The article provides a theoretical analysis of the problem of anxiety, the tendency of a person to experience anxiety, which is connected with the premonition of real or imagined danger.

The purpose of the article is to review and analyse the factors of socio-psychological adaptation and anxiety of refugees in terms of war, as well as psychological techniques to develop in them a new attitude to stress reactions as a resource that can strengthen immunity to traumatization.

The study used the methods of terminological, substantive and statistical analysis in determining the content and essence of anxiety as a state and process of experiencing, as well as modelling and projecting methods to find factors of social and psychological adaptation and reducing the level of anxiety of refugees during the war.

It has been emphasized that anxiety is an individual psychological feature reflecting an increased tendency to feel alarm in various life situations, in particular those that do not objectively foresee this. Common and distinctive features between anxiety and alarm have been identified. In the structure of anxiety, cognitive, emotional and operational components have been found and described, among which the dominant position is occupied by an emotional response to an unfavourable life situation.

It has been shown that anxiety is divided into two main categories: covert and overt. It has been pointed out that there is a connection between the state of alarm and the strength of the individual's nervous system. Assumptions are expressed regarding the inverse correlation of the strength and sensitivity of the subject's nervous system.

The analysis of scientific research has shown that anxiety enables an individual to respond to a threatening situation adaptively. Anxiety also changes the nature of the behaviour, leads to increased behavioural activity, encourages more intense and purposeful efforts, and thereby performs an adaptive function. It has been emphasized that if the anxiety is intense and long-lasting, it prevents the formation of adaptive behaviour and leads to violations of behavioural integration, and sometimes to clinically expressed disorders of the psyche and behaviour.

Peculiarities of the person's psychological states in terms of war events have been analysed. It is argued that the most important self-preservation strategy is to change the subject's attitude to war traumatization. A person should know that it is not at all necessary to become a victim of life's trials, that not every stress causes post-traumatic disorders, and that stress energy can be transformed and used effectively. It has been established that a new attitude to stress reactions as a resource strengthens immunity to trauma and promotes post-traumatic growth.

It has been noted that adaptation and the ability to adapt is a prerequisite for the future active and productive activity of an individual in any sphere of life. When a person feels free and comfortable (adapted), they perform both their social and professional roles well, which is very important in the process of social interaction both during education and in later life. Adaptation is divided into external and internal, and such types of adaptation are distinguished as pedagogical, professional, social, biological, and psychological ones. Factors have been clarified, and external and internal criteria of psychological and pedagogical adaptation have been distinguished.

At the same time, it has been concluded that socio-psychological adaptation to the conditions of a military conflict occurs as an adaptation to a socially tense, constantly changing environment. Therefore, it is important to shift the emphasis from the state of adaptation to the properties of adaptability of the individual and the community, which are associated with such constructs as resilience, psychological resilience, and group efficiency.

Одержано 13.09.2023.