

УДК 159.923.2+159.947+314.15

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.1>**Вікторія АБДУЛЛАЄВА**

аспірант кафедри загальної та диференціальної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського», a.v.vasilechko@gmail.com

ORCID: 0009-0003-3202-2247

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ
АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ**

Стаття присвячена аналізу впливу індивідуально-психологічних властивостей на рівень адаптації українських біженців у контексті вимушеного переміщення, спричиненого воєнними подіями в Україні. Дослідження ґрунтується на порівняльному аналізі двох груп респондентів залежно від низького та високого рівня їх адаптації, на основі двох методик: шкали діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) та 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С). Групи для порівняльного аналізу сформовані з загальної вибірки 200 вимушено переміщених осіб віком 25–50 років. Вибірка охоплює представників Донецької, Луганської, Харківської, Київської, Херсонської, Запорізької, Одеської, Миколаївської та інших областей, що на момент пошукування перебувають за межами України (у Румунії) та у західних чи центральних областях України.

Результати показують, що для успішної адаптації є необхідними такі особистісні властивості, як емоційна стабільність, сміливість, домінування та екстраверсія. Висока адаптивність супроводжується емоційною рівновагою, впевненістю в собі та активною соціальною взаємодією. Низька адаптивна спроможність пов'язана з емоційним дисбалансом, внутрішнім напруженням та стурбованістю.

Адаптивна особистість характеризується емоційною стійкістю, екстраверсією, комунікативністю, швидкими процесами інтеграції в соціумі, автономністю, прагненням до самореалізації, емпатійністю, хорошими вербальними навичками, аналітичним мисленням, готовністю до конструктивної взаємодії. Неадаптивна особистість характеризується емоційною нестійкістю, імпульсивністю, замкнутістю, невпевненістю в собі, самозвинувачувальними тенденціями, обережністю, інтровертністю, недовірою до оточення, інтолерантністю до фрустрації. Водночас певні характеристики, як товарищівість, прямотинність, моральна нормативність, консерватизм та конформізм виявилися менш релевантними для адаптаційних процесів.

Дослідження актуалізує важливість урахування індивідуально-особистісних властивостей при розгляді психологічного портрету українських біженців та слугує надійним підґрунтям для розробки програм інтервенції.

Ключові слова: адаптація, українські біженці, емоційна стабільність, тривога, соціальна сміливість, напруга, екстраверсія.

**Viktoriia Abdullayeva. INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES
FOR THE ADAPTABILITY OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS
OF FORCED MIGRATION**

The article is devoted to the analysis of the influence of individual-psychological characteristics on the level of adaptation of Ukrainian refugees in the context of forced displacement caused by military events in Ukraine. The study is based on a comparative analysis of two groups of respondents, distinguished by low and high levels of adaptation, using two methodologies: the Scale of Socio-Psychological Adaptation Diagnosis (C. Rogers and R. Diamond) and the 16 Personality Factor Questionnaire (R. Cattell, Form C). The groups for comparative analysis were formed from a total sample of 200 forcibly displaced persons aged 25–50 years. The sample includes representatives from Donetsk, Luhansk, Kharkiv, Kyiv, Kherson, Zaporizhzhia, Odesa, Mykolaiv, and other regions, who, at the time of the study, were either outside Ukraine (in Romania) or in the western and central regions of the country.

The results indicate that certain personality traits—such as emotional stability, courage, dominance, and extraversion—are essential for successful adaptation. High adaptability is associated with emotional balance, self-confidence, and active social interaction. In contrast, low adaptive capacity is linked to emotional imbalance, internal tension, and concern.

An adaptive personality is characterized by emotional resilience, extraversion, communicativeness, rapid integration into social environments, autonomy, a drive for self-realization, empathy, strong verbal skills, analytical thinking, and a readiness for constructive interaction. A non-adaptive personality, on the other hand, is marked by emotional instability, impulsivity, introversion, low self-confidence, tendencies toward self-blame, caution, mistrust of others, and low frustration tolerance. At the same time, certain traits such as sociability, straightforwardness, moral normativity, conservatism, and conformity proved to be less relevant for adaptive processes. The study highlights the importance of considering individual-psychological characteristics when constructing the psychological profile of Ukrainian refugees and provides a solid foundation for developing intervention programs.

Key words: adaptation, Ukrainian refugees, emotional stability, anxiety, social courage, tension, extraversion.

Постановка проблеми. З плином років, упродовж яких триває воєнний стан в Україні та відбувається стрімка міграція населення, питання психологічних потреб та витоків їх формування набуває дедалі більшої актуаль-

ності. У контексті міграції адаптація розглядається на соціально-психологічному рівні, та тлумачиться сукупністю процесів включення індивідуальності до сфери соціальної взаємодії. Це передбачає насамперед орієнта-

цію в міжособистісному просторі, розуміння труднощів взаємодії та цілеспрямований пошук їх вирішення, оптимізацію поведінкової манери до адекватної під обставини та діяльність. При цьому важливим аспектом виступає саме збереження або знаходження шляхів підтримки відповідності новонабутих форм взаємодії з особистісними потребами, інтересами, цілями та внутрішніми ресурсами [2].

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. Для українських біженців питання психологічної адаптації може стосуватися механізмів подолання психологічних травм, пов'язаних з війною та вимушеною евакуацією, втратою рідного дому, стратегій поведінки у мало-знайомому просторі, стратегій ідентифікації, особистого розвитку та проявлення у нових умовах, способів сприйняття та осмислення інформації, що стосується стану в Україні, та інформації, що надходить в новому місці проживання, ступеня продуктивності в діяльності та веденні домашніх справ, рефлексії щодо нових статусів та положення. У цілому, на психологічному рівні адаптації, процеси особистості біженця пов'язані з емоційним врегулюванням свого стану та пошуку шляхів особистісної стабільності (емоційної, поведінкової) та зростання в нових умовах.

До питань соціальної адаптації можуть відноситися аспекти нормативно-правового врегулювання статусу біженця, соціально-побутові аспекти облаштування в новому місці помешкання, працевлаштування, входження в громаду та участі в колективних процесах, пошуку друзів та соціальної підтримки, аспекти взаємодії з оточенням в ролі біженця та вплив цього статусу на особистісну ідентифікацію та сприйняття себе.

Широкий спектр особистісних якостей, включених в механізми адаптації, вимагає структуризації та виділення ключових індивідуально-психологічних факторів, що обумовлюють, з одного боку, ефективне освоєння в нових умовах та самостійне відновлення після стресу, та, з іншого боку, труднощі орієнтації в незнайомому соціокультурному просторі та втрату внутрішнього ресурсу через відсутність навичок його підтримки та регенерації в екстремальних ситуаціях. Сучасні фахівці, що надають психологічну допомогу та підтримку біженцям, потребують деталі-

зації психологічного портрету цієї категорії осіб, адже знання індивідуально-психологічних особливостей дає змогу для більш ефективної та цілеспрямованої на конкретний особистісний фактор допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні праці вітчизняних науковців за темою адаптації та індивідуально-психологічних особливостей біженців створюють масштабне та широкоформатне коло статистично достовірних даних щодо особистості українських мігрантів. О. Крецендер (2023) розглядає соціально-психологічні труднощі біженців поруч з економічно-побутовими викликами, встановлюючи взаємозв'язок між фізичним, психічним здоров'ям та наслідками переїзду, відсутності роботи, відсутності власного житла. Л. Бахмутова та А. Неска (2022) відслідковують специфіку психологічних відхилень поміж біженців з України. А. Гурт та Я. Василькевич (2022) уточнюють механізми психічних новоутворень на основі порівняння адаптивних можливостей у звичних та екстремальних обставинах. У роботі В. Кердивар (2021) аналізується агресивність переміщених осіб зі східних областей України. Ю. Максименко та О. Морозова-Йоханнесен (2022), В. Педоренко (2022) висвітлюють психологічні та психоемоційні виклики переселенців у умовах проживання закордоном.

Зарубіжні дослідження також зосереджують увагу на психологічних труднощах українських мігрантів та механізмах їх адаптації в новій країні. М. Hodes (2022), S. Figueiredo, A. Dierks та R. Ferreira (2024), розвивають проблематику ментального здоров'я, вплив посттравматичного стресового розладу на особистість біженців та труднощі освоєння в новій країні. Н. Kluge та J. Habischt (2022), P. Nyland та ін. (2023) визначають аспекти психоемоційного стану мігрантів, що потребують психологічної підтримки.

Поруч з численними дослідженнями проблематика самопочуття українських біженців зберігає тенденцію до стрімкого розвитку, щороку проявляється дедалі більше аспектів психологічного характеру, що потребують вивчення та реагування з боку фахівців психологічної, медичної та соціальної сфер.

Метою статті є аналіз впливу індивідуально-психологічних властивостей на рівень адаптації українських біженців.

Методологія дослідження. У даній статті висвітлено фрагмент комплексного емпіричного вивчення особливостей адаптації біженців, а саме порівняльний аналіз індивідуально-психологічних характеристик залежно

від рівня адаптації мігрантів, із застосуванням критерію t-Стюдента. Опрацювання даних відбувалося на основі двох психодіагностичних методик: Шкала діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд) та 16-факторний особистісний опитувальник (Р. Кеттел, Форма С).

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. Для порівняння показників та здійснення аналізу індивідуально-психологічних властивостей залежно від рівня адаптації, утворено дві групи. До першої (Група-) увійшли особи з низькими даними інтегрального показника адаптивності, до другої (Група+) – особи з найвищими даними у загальній вибірці.

Для підтвердження значущості відмінності між тим чи іншим фактором застосовано критерій t-Стюдента.

Результати, наведені у (табл. 1), відображають ступінь відмінності показників, чий критерій показав значущу різницю фактору в групах низької та високої адаптивності. Таким чином, можемо виокремити певний спектр індивідуально-психологічних властивостей, що відіграють важливу роль у формуванні адаптивної спроможності українських біженців.

Перший фактор, що показав значущу відмінність, це емоційна стабільність ($t=-3,826$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що здатність до збереження внутрішньої рівноваги в складних обставинах сильно сприяє адаптації. У Групі+ спостерігається значно вищий рівень емоційної стабільності.

Показник боязкості-сміливості демонструє, що успішне подолання труднощів адаптації супроводжується сміливістю, активністю та соціальною розкутістю ($t=-3,277$, $p<0,01$). У Групі- переважають боязкість, слабкість та соціальна пасивність.

Фактор розслабленості-напруги показує, що Група- характеризується напруженістю, фрустрацією, роздратуванням, збудженістю, тоді як зібраність та енергійність також більше виражені, а в Групі+ переважають розслабленість, спокійність, незворушність та задоволеність ($t=2,991$, $p<0,01$).

Шкала О у даному аналізі відображає тенденцію Групи- до стурбованості, іпохондрії, страху, невпевненості в собі, самозвинуваченню, чутливості до схвалення оточенням, переваги почуттів провини та невдоволення собою, вразливості ($t=2,488$, $p<0,05$). Тоді як для Групи+ більш характерними є життєрадісність, впевненість у собі та своїх силах, безтурботність, холонокровність, самовпевненість.

Показник підпорядкованості-домінування має вищі значення у Групі+ ($t=-2,203$, $p<0,05$). Це вказує на те, що особи, які проявляють свою волю та схильність до управління оточенням, краще справляються з адаптаційними викликами. Тоді як відсутність впевненості

Таблиця 1
Особистісні фактори біженців, що мають значущий вплив на адаптацію

Показник	Група	N	M	Станд. відхилення	Станд. середня помилка	t-критерій
C	Група-	17	3,5882	2,12305	,51492	-3,826**
	Група+	17	6,4706	2,26709	,54985	
E	Група-	17	4,8824	2,47190	,59952	-2,203*
	Група+	17	6,5294	1,84112	,44654	
H	Група-	17	3,7647	1,82104	,44167	-3,277**
	Група+	17	5,9412	2,04544	,49609	
O	Група-	17	7,5882	2,73995	,66454	2,488*
	Група+	17	5,2353	2,77330	,67262	
Q4	Група-	17	5,8824	1,96476	,47653	2,991**
	Група+	17	4,0000	1,69558	,41124	
F2	Група-	17	3,8529	1,48076	,35914	-2,078*
	Група+	17	7,2471	6,57126	1,59376	

Примітки: N – кількість досліджуваних; M – середнє значення; Група- – група осіб з низькою адаптацією; Група+ – група осіб з високою адаптацією; C – Емоційна стабільність; E – Підпорядкованість-домінування; H – Боязкість-сміливість; O – Спокій-тривожність; Q4 – Розслабленість-напруга; F2 – Інтроверсія-екстраверсія; * – зміни статистично достовірні на рівні $p<0,05$; ** – зміни статистично достовірні на рівні $p<0,01$.

в діях та ініціативи в поведінці більш влас- тиво Групи-.

За шкалою F2 можна відзначити, що соці- альна контактність та активність у налаго- дженні міжособистісних зв'язків є харак- терною для осіб Групи+ ($t=-2,078$, $p<0,01$). Низька ж адаптація супроводжується пере- важно уповільненими процесами соціалізації та емоційною сухістю.

Водночас наявні фактори, що не показали значущої відмінності, проте мають певну роз- біжність на графіку.

Рисунок 1 демонструє співвідношення особистісних факторів на основі розподілу за ступенем адаптивності. Розподіл стенів за деякими показниками суттєво відрізняється, що видно з розходження графіків у певних точках. Найбільш суттєві відмінності про- аналізовані вище. На графіку ж спостерігаємо різницю за факторами інтелектуальності (B), реалістичності і сентиментальності (I), кон- конкретності чи абстрактності уяви (M), та за вторинними факторами: тривоги як міри задоволеності здобутками (F1), емоційної фрустрованості (F3) та пасивності соціальної позиції (F4). Тобто, зважаючи на продемон-

стровані тенденції на рисунку, адаптивність пов'язана з когнітивними, емоційними влас- тивостями, а також з особливостями соціаль- ного реагування.

Візуально різниця між деякими факто- рами або дуже мала, або й взагалі відсутня. Це характеристики стриманості чи відкри- тості (A), постійності намірів (G), відвертості чи дипломатичності (N), консервативності чи свободи думок (Q1), переваги в колективних рішеннях та підтримці чи незалежності (Q2).

Проведений аналіз дає змогу опису двох психологічних профілів українських біженців. Група з високою адаптивністю характеризується високою тривожністю як невдоволеністю нинішніми обставинами та прагненням досягти чогось більшого. При цьому емоційна стабільність також має високий рівень, а тривога як схильність до страхів та невпевненості в собі на рівні нижче середнього. Це екстравертивні осо- бистості, які легко йдуть на контакт у соці- умі, відкриті, комунікабельні, з вираженими лідерськими якостями, самостійні, зазвичай покладаються на свою інтуїцію та думки, приймають рішення незалежно від позиції

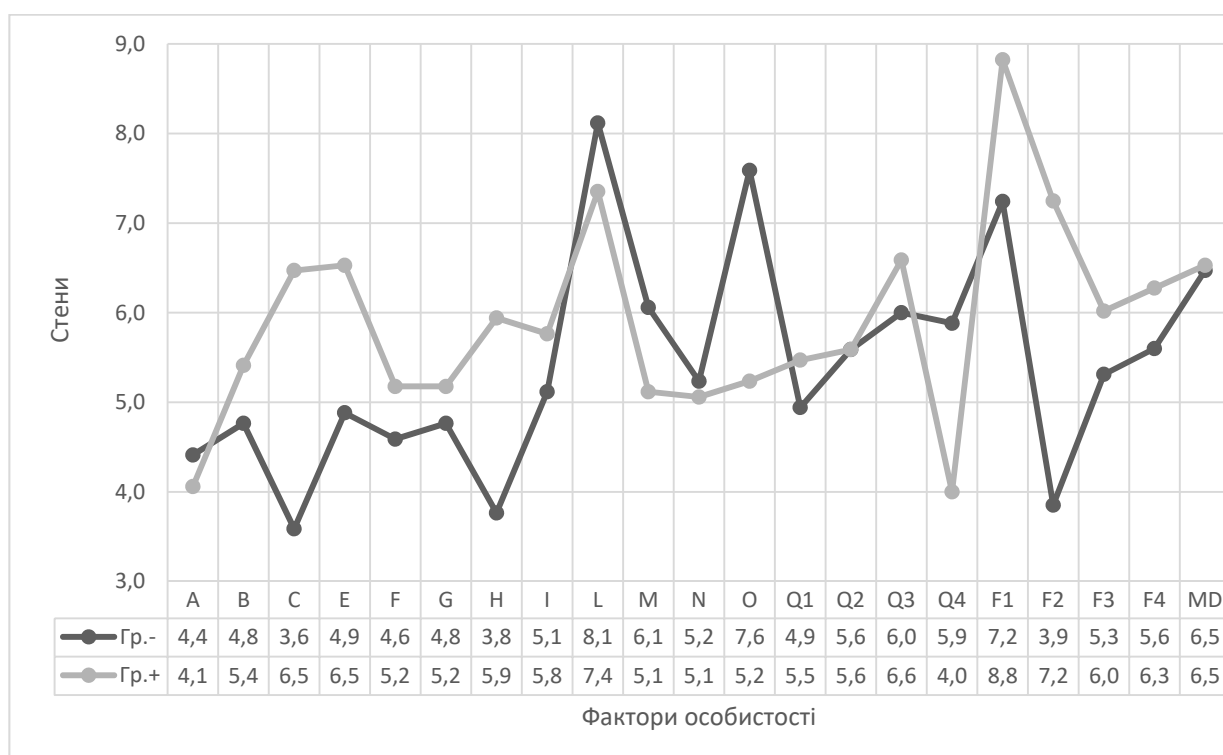


Рис. 1. Проявленість індивідуально-психологічних характеристик залежно від рівня адаптації

Примітки: А – Замкнутість–товариськість; В – Інтелект; F – Стриманість–експресивність; G – Моральна нормативність; I – Практицизм–чутливість; L – Довірливість–підозріливість; M – Практичність–мрійливість; N – Прямолінійність–дипломатичність; Q1 – Консерватизм–радикалізм; Q2 – Конформізм–нонконформізм; Q3 – Самоконтроль; F1 – Тривога; F3 – Чутли- вість–урівноваженість; F4 – Конформність–незалежність; MD – Прагнення виглядати краще.

оточення, розслаблені, іноді апатичні, незворушні.

Представникам профілю властиве багатство емоційних переживань, артистичність, схильність до співчуття, емпатії. Вони люблять експерименти, оперативні, кмітливі, спрямовані більше на аналітичну діяльність, швидко навчаються, мають високий рівень вербальної культури, налаштовані на взаємодію, беруть активну участь у вирішенні конфліктів у колективі.

Профілю з низькою адаптивністю властиві підвищена чутливість до стресових чинників та емоційна нестабільність, імпульсивність. Такі особи недовірливі, насторожено ставляться до інших, ревниві, вперті, зацікавлені більше у власному внутрішньому психічному житті, аніж у міжособистісних відносинах. Це інтровертивні особистості, повільні в соціальній взаємодії, мало проявляють свої почуття, егоцентровані, пасивні, уважні до деталей, можуть звинувачувати у своїх негараздах зовнішні чинники. Надають перевагу індивідуальному стилю діяльності. Зазвичай стурбовані, ранимі, неспокійні, їх поведінка залежить від настрою, мають багато страхів, невпевнені в собі, схильні до самозвинувачення та депресивних станів, сором'язливі, обережні.

Як і в адаптивному профілі, у цьому є вираженою тривожність, що стосується ситуативної задоволеності. У комплексі з низькою толерантністю до фрустрації та іншими рисами, тривожність для даної групи може проявлятися як непристосованість до нових умов, оскільки не відбувається реалізація особистого потенціалу, що забезпечило б виконання власних вимог та цілей. Також профілю властиве уміння контролювати свої емоції, зібраність, напруженість та дратівливість.

Висновки. На основі порівняльного аналізу індивідуально-психологічних властивос-

тей українських біженців залежно від рівня їх адаптації встановлено, що деякі характеристики значно впливають на формування адаптивної спроможності. Так, висока емоційна стабільність забезпечує емоційну рівновагу, що допомагає справлятися зі стресовими обставинами. Сміливість, соціальне лідерство та екстраверсія пов'язані з активністю та ініціативністю в соціальних зв'язках, налагодженню соціальної інтеграції, що може полегшувати освоєння в незнайомому просторі. Тобто адаптивна особистість характеризується емоційною стійкістю, екстраверсією, комунікативністю, швидкими процесами інтеграції в соціумі, автономністю, прагненням до самореалізації, емпатійністю, хорошими вербальними навичками, аналітичним мисленням, готовністю до конструктивної взаємодії.

Напруга та тривога, які зафіксовані на високому рівні в групі з низьким рівнем труднощами адаптації, показують, що внутрішні страхи та надмірна чутливість до схвалення, невпевненість в собі, стурбованість та дратівливість погіршують протікання адаптивних процесів. Неадаптивна особистість характеризується емоційною нестійкістю, імпульсивністю, замкнутістю, невпевненістю в собі, самозвинувачувальними тенденціями, обережністю, інтровертністю, недовірою до оточення, інтолерантністю до фрустрації.

Отримані результати дають можливість уточнення певних деталей психологічного портрету особистості українських біженців, що мають успіхи в адаптації, та виявити групи ризику, котрі потребують цілеспрямованої психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розширенні спектру порівнюваних характеристик та розробці психологічних інтервенцій для українських біженців.

Література:

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. Вип. 22. С. 3–182.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Кн. 2. С. 162–180.
3. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
4. Кердивар В. В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2 (2). С. 19–26.
5. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 45–55. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>.

6. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 90–97. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>.
7. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>.
8. Figueiredo S., Dierks A., Ferreira R. Mental health screening in refugee communities: Ukrainian refugees and their post-traumatic stress disorder specificities. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2024. № 8 (1). С. 100382. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100382>.
9. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2022. № 28 (1). С. 3–14. DOI: <https://doi.org/10.1177/13591045221125639>.
10. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*. 2023. № 53 (15). С. 7466–7468. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291723000818>.
11. Kluge H., Habicht J. Ukraine's mental health crisis could impact generations to come. Here's how the country is responding. *World Economic Forum*. 2022. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2022/10/ukraine-mental-health-crisis-world-mental-health-day/>

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025