

НАПРЯМ 6. МЕДИЦИНА. СТОМАТОЛОГІЯ. ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-92>

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТАЦІЇ

Абдуллаєв М. А.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія*

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології*

*Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну 24 лютого 2022 року спричинило нову хвилю вимушеної зміни місця проживання мільйонами українських громадян, які рятуючи своє життя і членів сім'ї змушені були переміститися в пошуках безпечних куточків та адаптуватися в нових реаліях сьогодення. У таких ситуаціях мігранти змушені швидко адаптуватися до нового соціокультурного середовища, знаходити роботу, забезпечувати себе та свої сім'ї. Проте не можливо відокремлювати адаптаційний процес, не враховуючи людський ресурс та усі фактори, які можуть на це вплинути.

Психологічна адаптація до нового положення для іммігранта є складним процесом, який включає різні аспекти його емоційного, когнітивного і поведінкового стану. Основною метою психологічної адаптації є забезпечення позитивного самопочуття, стабільності та здатності функціонувати ефективно в новому середовищі.

Українські дослідники активно вивчають психологічні особливості мігрантів, біженців та внутрішньо переміщених осіб, зокрема тих, хто змушений був виїхати за кордон через війну. Вчені, зокрема В. Дуб, В. Лефтеров, І. Трубавіна, Я. Юрків і Д. Луканов, зазначають, що військові дії мають руйнівний вплив, який спричиняє появу різноманітних психологічних проблем. Зокрема, це проявляється в емоційному стресі, складнощах адаптації, порушеннях особистісної ідентичності та зниженні

рівня емпатії. Також виявляються проблеми, такі як підвищена тривожність, невпевненість у собі, фобії, емоційний дискомфорт, схильність до депресії та суїцидальних думок, відсутність оптимізму та інтолерантність до невизначеності [2; 3; 6; 7]. Ці фактори значно ускладнюють процес соціальної адаптації та інтеграції в нове середовище, що вимагає психологічної допомоги для підтримки та реабілітації постраждалих осіб.

Водночас, такі дослідники, як І. Субашкевич та А. Шпагіна вказують на позитивні зміни в особистості вимушених переселенців, які виникають внаслідок воєнних подій. Серед таких змін – посилення альтруїстичних рис, покращення соціальної взаємодії та згуртованості, зростання патріотичних почуттів, активізація волонтерської діяльності, а також оптимізм і впевненість у перемозі [5]. А. Бойченко та М. Слюсаревський відзначають, що в умовах війни у людей підвищуються здатність до рефлексії, організованість, автономність, емоційна стійкість і конкурентоспроможність [1; 4].

Метою даної статті є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб з різним рівнем адаптації.

З метою вивчення специфіки копінг-стратегій у осіб з різним рівнем адаптації нами було проведено емпіричне дослідження. Цю задачу дозволив вирішити якісний аналіз, заснований на використанні методів «асів» і «профільів». Вибірку дослідження склали внутрішньо переміщені люди з різних міст і сіл, які пережили травматичну евакуацію під час війни. Всього в емпіричному дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 45 років.

Відповідно до поставленого завдання у даному дослідженні використано такі методики: «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського; «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Після первинної обробки отриманих даних за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Янковського досліджуваних осіб із загальної вибірки були угруповано за допомогою методу «асів» у відповідності до рівня показника адаптивності. Таким чином, були виділені такі групи: 1) група осіб з високим рівнем адаптивності, в яку увійшло 9 осіб (ГрАд); 2) група осіб з низьким рівнем адаптивності, яку склали 11 осіб (ГрНА).

На рис. 1 представлені профілі, що відображають прояви копінг-стратегій (за методикою Р. Лазаруса, С. Фолкмана) «адаптивних» і «неадаптивних осіб».

Значення, відмічені на даному графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника, одержаного представниками кожної

групи. На осі ОХ відкладені показники копінг-поведінки, на осі ОУ – їх значення, що виражені в процентіях.

Візуальне порівняння профілів осіб з різним рівнем адаптивності показує розбіжності за всіма показниками копінг-поведінки.

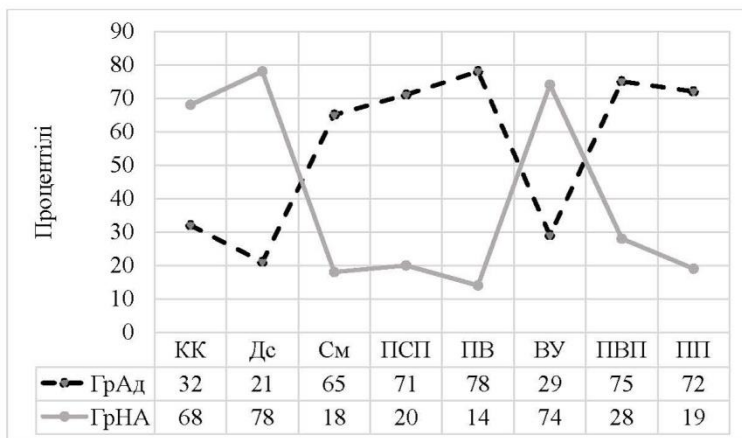


Рис. 1. Профілі копінг-стратегій осіб з високим (ГрАд) і низьким (ГрНА) рівнями адаптивності

Примітка: 1) ГрАд (N=9) – група осіб з високим рівнем адаптивності; ГрНА (N=11) – група осіб з низьким рівнем адаптивності; 2) умовні позначення показників копінг-поведінки: КК – конфронтаційний копінг, Дс – дистанціювання, См – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, ВУ – втеча-уникнення, ПВП – планування вирішення проблеми, ПП – позитивна переоцінка.

Отже, представники групи осіб з високим рівнем адаптивності (ГрАд) схильні до застосування таких копінг-стратегій, як прийняття відповідальності (ПВ+), планування вирішення проблеми (ПВП+) і позитивна переоцінка (ПП+). Це означає, що ці особи схильні до усвідомлення власної ролі у появі проблеми і своєї відповідальності за її вирішення. Використання стратегії прийняття відповідальності (ПВ+) вказує на прагнення особистості зрозуміти зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, знаходити причини актуальних негараздів через особисті недоліки та помилки. Водночас, прояв цієї стратегії в поведінці може призводити до появи надмірної самокритики, виникнення почуття провини і власного незадоволення. Стратегія планування вирішення проблеми (ПВП+) передбачає застосування способів подолання проблеми шляхом цілеспрямованого

аналізу ситуації і прогнозу різних варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду і наявних ресурсів. Використання стратегії позитивної переоцінки (ПП+) передбачає, що «адаптивні» особи негативні переживання долають за допомогою позитивного переосмислення ситуації, що виникла у формат розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Їм властива орієнтація на філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Застосування вказаних копінг-стратегій дозволяє ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, що в свою чергу покращує соціально-психологічну адаптацію індивіда.

В свою чергу, *представники групи осіб з низьким рівнем адаптивності (ГрНА)* схильні до застосування таких копінг-стратегій, як дистанціювання (ДС+), втеча-уникнення (ВУ+) і конфронтаційний копінг (КК+). Це означає, що зазначені особи долають негативні переживання за допомогою суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї; використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо (ДС+). Використання стратегії втеча-уникнення (ВУ+) може формувати неконструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування складних обставин, відмова від відповідальності і небажання виконувати дії для вирішення труднощів, пасивність, нетерплячість, посилення роздратування, заглиблення в фантазії, переїдання, вживання психотичних та алкогольних продуктів з метою зменшення болісного відчуття. Застосування стратегії конфронтації (КК+) передбачає те, що «неадаптивні» особи схильні вирішувати проблеми за допомогою конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації або на відреагування негативних емоцій у зв'язку труднощами, що виникли. У таких людей можуть відмічатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозуванні їхнього результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість.

Отже, представникам цієї групи осіб властиво активно вирішувати проблеми, виражати свої негативні емоції та іноді провокувати конфлікти. Все це ускладнює міжособистісну комунікацію та адаптацію в соціумі. Їм досить складно адаптуватися до соціуму, особливо у воєнний період, адже низький самоконтроль може породжувати емоційні зриви та конфлікти з оточенням, а бачення лише негативних аспектів життя призводить до песимістичного та депресивного настрою.

Література:

1. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*, 2021. 1 (01). С. 125–128.
2. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. № 49. С. 61–71.
3. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 106–110.
4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*, 2022. № 4(1). С. 1–11.
5. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Том 33 (72). 2. С. 116–122.
6. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль : ФОП Паляниц В.А, 2022. С. 29–31.
7. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.