

сприятливою позицією в системі соціальних стосунків. Тобто, усі підлітки не мають достатньо психологічної зрілості, щоб прийняти на себе відповідальність у стресовій ситуації, обґрунтувати для себе власну роль у її виникненні чи перебігу.

Отже, можемо стверджувати, що підлітки із сприятливим соціально-психологічним статусом характеризуються переважанням більш конструктивних і адаптивних копінг-стратегій, головними сутнісними ознаками яких виступають орієнтованість на раціональне сприйняття проблеми, намагання її осмислення, переоцінки, виокремлення шляхів вирішення даної проблеми з опорою на раціональне начало при контролюванні емоційних патернів поведінки та таких поведінкових актів, що мають на меті лише зменшення емоційної напруги без наближення до вирішення стресової ситуації. Натомість, підлітки із несприятливим соціально-психологічним статусом частіше використовують неадаптивні та неконструктивні копінг-стратегії, що являють собою, переважно, афективно забарвлені реакції, що покликані різною формою зменшити рівень психологічної напруги від стресу при відсутності тенденції до наближення і вирішення кризової ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гошовський Я. О. Вікова психологія: методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк, 2020. 31 с.
2. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського університету. Серія: Психологія.* 2015. №2. С. 34–40.
3. Ткачук Т. А. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуаціях. *Вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія: Психологія.* 2016. №1. С. 24–30.

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Пустовойтова Т. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

На даний момент становище, в якому опинилися переселенці, можна розглядати як важку життєву ситуацію, що об'єктивно порушує життєдіяльність, звичні внутрішні зв'язки та може призвести до психічної травматизації, ускладнювати або унеможливити реалізацію особистих мотивів, прагнень, цінностей. Тому однією із найважливіших проблем у роботі психологів із вимушеними

переселенцями є саме сприяння формування оптимальних копінг-стратегій у переселенців в межах нових умов проживання, нового колективу та взаємодії у ньому.

Проблема психологічних характеристик переселенців в нових соціальних умовах стала нагальною до вирішення для багатьох психологів сучасності (О. Блинова [1], А. Бойченко [2], П. Волошин, О. Грицюта [3], Л. Ковальчук, М. Кудінова [4], Г. Кукуруза, К. Левченко, В. Панок, Т. Проскуріна та інші).

Разом із тим, проблема гармонізації копінг-стратегій та емоційного реагування переселенців не вичерпно висвітлена в актуальних психологічних дослідженнях і вимагає постійного вдосконалення з огляду на постійне зростання кількості переселенців у різних регіонах нашої держави

З метою вивчення копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб нами проведено емпіричне дослідження з використанням методик діагностики копінг-стратегій Е. Хейма та «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)». Дослідження проведено на базі вибірки, до якої увійшли до якої увійшли 60 внутрішньо переміщених осіб (35 жінки та 25 чоловіків), які супроводжуються ГО «Лідерка» м. Кременчук.

Дослідження засвідчило, що більше виражені адаптивні копінг-стратегії серед внутрішньо переміщених осіб із низьким показником ПТСР. Так, для 27% із них властива стратегія збереження самовладання. У складних ситуаціях вони зберігають спокій та намагаються аналізувати проблему, знайти оптимальні шляхи її вирішення, що поєднується з тенденцією проблемного аналізу, вираженого у 21% досліджуваних. Натомість, серед внутрішньо переміщених осіб із високим показником посттравматичного стресового розладу адаптивні когнітивні копінг-стратегії мало виражені. Лише 3% із них характеризуються наявною тенденцією до самовладання та орієнтування на власну цінність під час вирішення складних життєвих ситуацій.

Найбільш вираженою емоційною копінг-стратегією серед внутрішньо переміщених осіб з низьким рівнем посттравматичного стресового розладу є оптимізм, властивий 44% досліджуваних. Вони намагаються позитивно ставитись до складних життєвих ситуацій, зберігати адекватне ставлення до життя. Натомість, серед внутрішньо переміщених осіб із високим показником ПТСР така тенденція властива лише 17% досліджуваних. Отже, переважно, вони негативно реагують на складні життєві ситуації.

Також, 38% внутрішньо переміщених осіб із низьким рівнем ПТСР характеризуються вираженою копінг-стратегією звернення, орієнтовані на прийняття та надання допомоги оточуючим під час

складних ситуацій. При цьому, стратегія звернення властива лише 21% внутрішньо переміщених осіб з високим показником ПТСР, переважно вони дистанціюються від допомоги оточуючих, якщо раптово виникають проблеми, які потрібно вирішити.

Також, для 34% ВПО із високим показником ПТСР властива копінг-стратегія співробітництва, об'єднання зусиль з іншими людьми та альтруїзм. Тобто, такі внутрішньо переміщені особи переважно схильні у складних життєвих ситуаціях діяти і поводитись на користь інтересів інших людей. При чому, серед внутрішньо переміщених осіб із високим показником ПТСР дані копінг-стратегії властиві лише відповідно 3% та 6%. Тобто, такі досліджувані під час виникнення складних життєвих ситуацій в умовах дефіциту часу схильні не проявляти альтруїзм та установку та взаємодію з іншими людьми, діють на користь власних інтересів, нехтуючи інтересами оточуючих, у тому числі і їх дітей.

Для більшості внутрішньо переміщених осіб із високим рівнем ПТСР властиве переважання не адаптивних копінг-стратегій. Так, 15% із них проявляють смирення у складних життєвих ситуаціях, пристосовуються до них, не намагаючись щось змінити. Також, 21% досліджуваних даної групи проявляє копінг-стратегію ігнорування. Вони не приймають наявність складної життєвої ситуації, дистанціюються від неї. Даний механізм міг мати негативний вплив при їх адаптації в ситуації переселення, коли вони не приймали існування труднощів, а при розгортанні життєвих проблем в ситуації переселення проявляли пасивну позицію, смирення та ігнорували труднощі. Натомість, серед внутрішньо переміщених осіб із низьким рівнем ПТСР єдиною когнітивною копінг-стратегією не адаптаційного рівня є розгубленість, що властива 7% досліджуваних. Інші копінг-стратегії не виражені. Тобто, такі внутрішньо переміщені особи у складних життєвих ситуаціях схильні проявляти розгубленість, як дезадаптаційну реакцію.

Різняться показники емоційних копінг-стратегій у групах досліджуваних. Так, серед внутрішньо переміщених осіб із високим показником ПТСР 17% придушують негативні емоції у складних життєвих ситуаціях, 12% проявляють покірність та 22% агресивно ставляться до проблем. Тобто, такі внутрішньо переміщені особи проявляють як агресивні, так і не агресивні, покірні реакції на стресові ситуації, які завжди пасивні. Натомість, серед внутрішньо переміщених осіб іншої групи – з низьким рівнем ПТСР, єдиною вираженою не адаптаційною копінг-стратегією є самозвинувачення, виражене у 55% досліджуваних даної підгрупи. Тобто, під час виникнення складних життєвих ситуацій такі внутрішньо переміщені звинувачують себе у цьому, покладаючи провину за їх виникнення на

себе. До речі, серед внутрішньо переміщених осіб першої групи дана копінг-стратегія виражена лише у 3%.

При цьому, внутрішньо переміщені особи із високим показником стійкості ПТСР схильні проявляти копінг-стратегію уникнення під час проблем, властиву 44% досліджуваних цієї підгрупи. Тобто, вони не намагаються розв'язувати проблеми, що виникли, концентруються на інших сферах життя, ігноруючи труднощі. Це базується на нестачі у них регуляторних процесів і зниженій стійкості до впливу стресових факторів. Серед іншої групи досліджуваних дана копінг-стратегія властива лише 4% досліджуваних. Отже, вони активно намагаються розв'язати проблеми, що виникають.

Тобто, переважаючі копінг-стратегії виступають вагомим чинником поживання травматичного досвіду внутрішньо переміщеними особами. Зокрема, застосування адаптивних і результативних стратегій допінгу виступає фактором, що дозволяє внутрішньо переміщеній особі подолати травматичні наслідки проживання в зоні бойових дій. Натомість, використання внутрішньо переміщеними особами не адаптивних копінг-стратегій не дає їм можливість успішно прожити травматичний досвід, набутий під час проживання в зоні бойових дій, і виражається в розгорнутому вигляді в реакціях ПТСР.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
2. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка».* 2021. № 1 (01). С. 125–128.
3. Грицюта О. Ф. Психолого-педагогічні особливості подолання стресу, психічної травми та посттравматичного синдрому в постраждалих від військових дій. *Наукові записки РДГУ.* 2016. Вип. 13. С.110–113.
4. Кудинова М. Міжнародна міграція в Україні: тенденції, наслідки, виклики (зібрання наукових праць Україна в системі сучасних міжнародних відносин). *Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.* 2018. №231. С. 45–49.