

ГОРЕЦЬКА Олена,

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Бердянського державного
педагогічного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Тривалий стрес позначається на кожному з учасників та свідків воєнного конфлікту. Постійна загроза життю, втрата здоров'я, вразливість до інформаційних атак, вимушене переселення призводять до погіршення фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, стрес, що переживається здобувачами вищої освіти – вимушеними переселенцями, може позначатися на навчанні, що перешкоджає академічній успішності та створює психологічний дискомфорт, у результаті чого загальний стрес посилюється.

У зв'язку з цим важливо розглянути проблематику психологічної адаптивності в екстремальних умовах воєнного конфлікту, зокрема особливості вибору ефективних копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти – вимушених переселенців, встановити якими є ресурси розвитку та посилення життєстійкості, позитивні та негативні чинники подолання наслідків психологічного травмування і відновлення.

Психологічні особливості копіngu, стилів і стратегій опанувальної поведінки у вітчизняній психології відбуваються на рівні емпіричного вивчення її особливостей (І. Аршава, О. Брюханов, В. Грандт, О. Склень, О. Тімченко), вивчення зв'язку особливостей копінг-поведінки з індивідуально-психологічними характеристиками особистості (О. Самара, Т. Ткачук, Д. Штриголь та ін.). Концептуалізація і моделювання копінг-поведінки у вітчизняній психології було здійснено Н. Родіною. Однак цілісного фундаментального системного вивчення генези опанувальної поведінки людини в її життєвому просторі не здійснювалося.

Копінг-поведінка – це динамічна риса, яка відображає адаптивний потенціал індивіда в поєднанні з його внутрішніми ресурсами [3].

Н. Родіна підкреслює, що копінг служить психологічній меті допомогти індивідам якомога ефективніше адаптуватися до вимог ситуації. Це дає їм можливість опанувати, зменшити або пом'якшити ці вимоги, спробувати уникнути або звикнути до них і, зрештою, усунути стрес, викликаний ситуацією [5].

Теорія копінг-поведінки визначає кілька копінг-стратегій, таких як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Головним компонентом копінг-поведінки є стратегія вирішення

проблеми, яка спрямована на полегшення соціальної адаптації шляхом відкриття альтернативних рішень. Ця стратегія є логічним і ефективним підходом до вирішення стресових і складних ситуацій. Вона передбачає аналіз ситуації, розгляд різних варіантів і поступове подолання перешкод для пошуку найкращого рішення. Вживаючи практичних заходів для вирішення ситуації, можна підвищити шанси на її успішне вирішення [1].

Ще одна копінг-стратегія називається «бажання знайти соціальну підтримку». Цей підхід зосереджений на пошуку допомоги від інших. Методи реалізації цієї стратегії включають розмови з іншими, пошук соціальної підтримки та консультації з професіоналами, такими як лікарі чи терапевти. Ця стратегія може допомогти зменшити негативний вплив стресу на фізичне та емоційне благополуччя людини, а також може сформувати її поведінку. Якщо попередні спроби отримати підтримку були невдалими, люди можуть придушити своє бажання звернутися за допомогою в майбутньому. Тим не менш, соціальна підтримка відіграє вирішальну захисну роль для людей, які перебувають у кризі або стикаються з постійними проблемами [1].

Стратегія «уникнення» передбачає, що люди уникають будь-якої взаємодії з поточною проблемою, щоб відновити свій емоційний стан. Це дозволяє їм зменшити емоційну напругу, поки проблема не буде вирішена. Така поведінка часто спостерігається, коли людина намагається подумки дистанціюватися від неприємної ситуації або бере участь у відволікаючих діях. Цей підхід може бути продуктивним у ситуаціях втрати, коли люди визнають безнадійність ситуації та продовжують жити далі. Тому стратегія «уникнення» може створити враження, що проблему вирішено і вона контрольована [1].

Процес вимушеного переселення є надзвичайно складним і може мати глибокий вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Важливо усвідомлювати труднощі, з якими стикаються вимушені мігранти, включаючи соціальне безправ'я, фінансову боротьбу, страх за своє майбутнє, конфлікти з собою та іншими. Ці виклики можуть призвести до складних психологічних проблем, які впливають на різні аспекти їхньої особистості [2].

На основі емпіричних даних Ю. Максименка та О. Морозової-Йоханнесен можна виокремити такі психологічні зміни особистості переселенців з України як зниження рівня емпатії, інтолерантність до невизначеності, дезадаптованість до змін у соціокультурного простору, емоційний дискомфорт, відсутність оптимізму, неоднозначне сприймання нового, схильність до неприйняття інших й домінування. Проте окремі із них завдяки життєстійкості й автономності особистості проявляють наявні у них кмітливність, сміливість, вивчають мову, традиції, культуру приймаючої країни, шукають шляхи відновлення

працездатності, перезавантажують професійну кар'єру [4].

Копінг-стратегії здобувачів вищої освіти, які є вимушено переміщеними особами під час війни, мають вирішальне значення для їхнього психічного та емоційного благополуччя. Ці студенти стикаються з проблемами, які вимагають від них розробки ефективних механізмів подолання травми та стресу переміщення. Однак, за допомогою адаптивних та конструктивних стратегій подолання (таких як пошук соціальної підтримки, участь у фізичній активності та практика уважності) здобувачі-вимушені переселенці зможуть подолати окреслені труднощі та досягти академічного та особистісного успіху.

У нашому дослідженні брало участь 115 здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, з яких жінок – 98 осіб, а чоловіків – 17 осіб. Віковий діапазон випробуваних становить від 18 до 23 років. Ці здобувачі вищої освіти були змушені змінити місце проживання через бойові дії (виїхали з Донецької, Луганської, Харківської та Запорізької областей) – більшість із них мають офіційний статус біженця або внутрішньо переміщеної особи.

За допомогою психодіагностичних методик встановлено, що усі респонденти мають середню та високу вираженість таких функціональних станів як втома, монотонія, пересичення та стрес. Також у них спостерігається низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу, тобто адаптивні можливості цих студентів вже виснажені. Серед складових особистісного потенціалу найменше виражені комунікативний потенціал та поведінкова регуляція. Дезадаптаційні порушення виражені на високому рівні лише у 11% досліджуваних, в більшості за рахунок формування астеничних реакцій та станів.

Аналіз стратегій подолання серед здобувачів вищої освіти, які є вимушеними переселенцями, показав, що найчастіше використовуваними стратегіями були пошук соціальної підтримки (29%) та уникнення/втеча – 23% респондентів мають високий рівень стратегії дистанціювання. Однак багато (48%) респондентів також продемонстрували адаптивні механізми подолання, такі як пошук рішень проблем, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка. Впровадження цих стратегій подолання може допомогти ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, зрештою покращуючи соціальну та психологічну адаптацію вимушених мігрантів.

Таким чином, на ефективність і гнучкість стратегій реагування на зміни в житті впливають здатність здобувачів вищої освіти – вимушено переміщених осіб до адаптації, їх життєвий досвід, те, як вони сприймають і регулюють свою поведінку. Розвиваючи такі особисті якості, як оптимізм, соціальну та психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість до нового досвіду, а також

усвідомлюючи власні внутрішні ресурси та навички вирішення проблем, здобувачі вищої освіти з більшою ймовірністю подолають труднощі, пов'язані з адаптацією до життєвих змін.

Список використаних джерел

1. Горностаї Д. Особливості механізмів психологічного захисту у пацієнтів з розладами сексуальної функції : кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 64 с.
2. Гуляєва А.С. Психологічні особливості системи переконань у вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 2. Том 1. 2018 С. 30–35.
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнесен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (69) /20 Питання психології . С. 90–97.
5. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633.

КАБАНОВА Дар'я,

заступник директора з виховної роботи, викладачка психолого-педагогічних дисциплін Комунального закладу «Покровський педагогічний фаховий коледж»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Наразі Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Реалії війни вплинули на життя кожної людини, спровокувавши ряд змін і у сфері освіти. Тому сьогодні підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу.

Зміна ситуації соціального розвитку в умовах воєнного стану завжди призводить до актуалізації проблеми соціально-психологічної адаптації особистості, стає однією з найважливіших не тільки в теоретичному аспекті, але й в практиці організаційної психології.