**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Данилюк М.О.1, Яблонська Т.М.2**

1Студентка (магістрантка) ІІ курсу спеціальності «Психологія» Інституту післядипломної освіти Київського національного університету

ім. Т. Шевченка

2Науковий керівник: докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету ім. Т. Шевченка

**Вступ.** Дослідження копінг-стратегій як чинника соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни є надзвичайно актуальним в контексті подій, які відбуваються сьогодні в Україні. Пережиті психотравмуючі події та різка зміна умов навколишнього середовища спричинили складнощі соціально-психологічної адаптації українських громадян до нових реалій життя, в тому числі адаптації українських біженців за кордоном та внутрішньо переміщених осіб. Одним із чинників успішної адаптації є копінг-стратегії особистості, тож вивчення даної теми дасть змогу поглибити розуміння особистісних предикторів соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни, а також сприятиме пошуку ефективних засобів психологічної допомоги особам, які цього потребують.

Згідно з оновленими даними УВКБ ООН, кількість українських біженців у Європі станом на 16 січня 2025 року оцінювалася в 6,303 млн, а загалом у світі – у 6,863 млн, що на 49 тис. більше, ніж на 16 грудня. У самій Україні, за останніми даними ООН, кількість внутрішньо переміщених осіб складає 3,6 млн, водночас приблизно 160 тис. осіб переміщено з прифронтових районів на сході та півдні в період із травня по жовтень 2024 року у зв'язку з активізацією бойових дій [2].

Дослідженню проблеми соціально-психологічної адаптації присвячені праці основоположників сучасної психологічної науки: Л. Шаффера, Е. Шобена, Г. Айзенка, Т. Шибутані, Л. Філіпса, А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Даймонд, В. Франкла, Ж.-Ж. Піаже [6,8,9,10]. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців та біженців вивчалися сучасними українськими та зарубіжними вченими: Г. Тріандісом, К. Уордом, К. Обергом, І. Титаренко, О. Балакірєвою, І. Галецькою [4]. А науковці Р. Лазарус, С. Фолкман, З. А. Сивогракова, К. С. Карвер, М. Ф. Шреєр, Дж. К. Вентрауб розглядали соціально-психологічну адаптацію як результат поведінки людини в стресових ситуаціях [3,5,7]. Вивченню копінг-стратегій присвячені праці таких вчених як: Р. Лазарус та С. Фолкман, К. С. Карвер, М. Ф. Шреєр та Дж. К. Вейнтрауб, З.А. Сивогракова, Л.М. Карамушка [1].

Дослідження, проведені науковцями протягом минулих років, та їх здобутки, дають змогу сформувати цілісне уявлення про особливості соціально-психологічної адаптації особистості та поглибити знання щодо впливу на цей процес різних чинників, зокрема, копінг-стратегій.

**Мета роботи:** емпірично дослідити взаємозв’язок між соціально-психологічною адаптацією українців в умовах війни та їх копінг-стратегіями, що зумовлюють успішність або труднощі адаптації до нових умов життя.

Для досягнення поставлених завдань використано наступний **комплекс психодіагностичних методик***:**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда*, *Опитувальник Brief-COPE* C. Carver, 1997 (адаптація: Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), Опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація: О. О. Сердюк, Б.О. Базима, 2021), *Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема* (адаптація: І. Галецька).

Обрані методики дозволяють в повній мірі оцінити та проаналізувати досліджувані явища. За допомогою вище вказаних методів ми, перш за все, визначаємо та діагностуємо особливості соціально-психологічної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення до домінування та ескапізму; п'ять факторів особистісних рис: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, доброзичливість та свідомість; вивчаємо індивідуальні особливості долаючої поведінки в ситуації буденних проблем і за умов різних та різнопотужних стресових ситуацій; особливості вибору копінг-стратегій у кризових ситуаціях, в яких опинилися біженці, які покинули територію України в результаті бойових дій та особи, які не покидали територію України під час бойових дій.

В процесі опрацювання результатів використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз з використанням аналітичного програмного забезпечення SPSS Statistics.

Загальну вибірку опитаних склали 90 осіб, з яких чоловіків 25,5% (23 осіб), жінок – 74,5% (67). Вибірку було поділено на дві групи: 1) громадяни України, які залишили територію України у зв’язку із початком повномасштабних бойових дій після 24 лютого 2022 року та отримали статус тимчасового захисту в європейських країнах та в країнах Північної Америки і перебувають на території цих держав – 45 осіб (50%), середній вік 38 років; 2) особи, які не покидали свого місця проживання після початку повномасштабного вторгнення 45 осіб (50%), середній вік 35 років.

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом лютого-березня 2025 року. Збір інформації проводився через інтернет за допомогою онлайн-сервісу Google-Forms. Із метою забезпечення щирості та правдивості відповідей на запитання анкет серед респондентів, опитування було добровільним та анонімним.

**Отримані результати:**

В ході емпіричного дослідження проведено комплексний аналіз показників компонентів соціально-психологічної адаптації та стратегій поведінки як загальної вибірки, так і порівняльний аналіз показників в двох групах респондентів.

Аналіз числових показників соціально-психологічної адаптації, визначених за допомогою *методики* *К. Роджерса та Р. Даймонда,* показав, що у даній групі респондентів переважає середній рівень адаптації – 75% (68), кількість осіб із високим рівнем складає 18% (16), із низьким – 7% (6). Чистові та відсоткові показники шкал соціально-психологічної адаптації представлені в Таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Числові та відсоткові показники в групі респондентів за шкалами методики «Соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда, (N=90)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПоказникиШкали | **І- високий** | **ІІ - середній** | **ІІІ - низький** |
| **N** | **%** | **N** | **%** | **N** | **%** |
| Адаптація | 16 | 18 | 68 | 75 | 6 | 7 |
| Самосприйняття | 76 | 84 | 14 | 16 | 0 | 0 |
| Прийняття інших | 47 | 52 | 38 | 42 | 5 | 6 |
| Емоційний комфорт | 30 | 33 | 41 | 46 | 19 | 21 |
| Інтернальність | 51 | 56 | 35 | 39 | 4 | 5 |
| Прагнення до домінування | 19 | 21 | 44 | 49 | 27 | 30 |

В результаті аналізу даних за *опитувальником Brief-COPE C. Carver* виявлено, що провідною стратегією поведінки опитаних в стресових ситуаціях є копінг, сфокусований на емоціях, що складає 91% від загальної сукупності. Для соціально-психологічної адаптації в умовах війни українці найбільше використовують активне подолання – 60%, прийняття – 62%, планування – 57%, самовідволікання – 41%.

Згідно із числовими показниками п'яти факторів особистості BFI-10 в загальній групі опитаних переважна кількість респондентів є екстравертами - 93%, доброзичливими – 82%, свідомими – 98%, відкритими до нового досвіду – 92% і переважно із низьким та середнім рівнем нейротизму – 89% опитаних.

За даними *шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема,* застосованої для оцінки особливостей долаючої поведінки в умовах різнопотужних стресових ситуацій, 86% опитаних схильні демонструвати адаптивну долаючу поведінку*.*

Порівняльний аналіз отриманих в ході дослідження виокремлених підгруп показав, що у них наявні як відмінності, так і спільні риси у досліджуваних психологічних явищах. Рівень соціально-психологічної адаптації статистично не відрізняється. Серед шкал, які характеризують адаптацію, значуща відмінність спостерігається в показниках «ескапізму» – на 22% нижчий рівень уникнення мають респонденти із групи біженців. Також відсутні статистично значущі відмінності у показниках копінг-стратегій – обидві групи в складних життєвих обставинах використовують копінг, сфокусований на емоціях. Різниця полягає в тому, що в біженці більш активно використовують активне подолання та планування, а особи, які не переміщувалися після початку війни, – прийняття та емоційну підтримку. За показниками особистісних рис характеру різниця спостерігається у категорії «нейротизм». Показник низького рівня нейротизму у групі біженців на 7% більшій, ніж у протилежній.

Кореляційний аналіз між зазначеними показниками досліджуваних психологічних явищ в обох групах показав помірний прямий зв’язок між соціально-психологічною адаптацією та копінгом, сфокусованим на проблемі (r=0,27, р ≤ 0,05) та слабкий зворотній із уникаючим типом копінгу (r=-0,35, р ≤ 0,05). Шкали методики соціально-психологічної адаптації мають кореляції наступні кореляції: адаптація із самосприйняттям (r=0,88, р ≤ 0,01), прийняттям інших (r=0,76, р ≤ 0,01), емоційним комфортом (r=0,86, р ≤ 0,01) та інтернальністю(r=0,90, р ≤ 0,01), середній прямий зв’язок із прагненням до домінування (r=0,56, р ≤ 0,01), середній зворотній зв’язок із ескапізмом (r=-0,66, р ≤ 0,01).

**Висновки**

1. Аналіз соціально-психологічної адаптації українців в умовах війни показав, що переважна більшість респондентів демонструють високий показник соціально-психологічної адаптації – 93%, відповідно 7% опитаних мають ознаки дезадаптації. Респонденти з низьким рівнем адаптації також демонструють низький рівень прийняття інших, емоційного комфорту та інтернальності, і високий рівень ескапізму.

2. Дослідження стратегії поведінки під час переживання стресових подій показало, що провідним копінгом є подолання, сфокусоване на емоціях (91%), а основними методами подолання стресу є: активне подолання, прийняття, планування, самовідволікання. Тобто, поведінка більшості опитаних направлена не на вирішення проблеми, а на регуляцію власного емоційного стану.

3. Аналіз особистісних рис показав відмінності між оптуваними, які демонструють адаптивну та дезадаптивну поведінку: для перших характерні високі показники дружелюбності, відкритості досвіду, екстравертності, свідомості та низькі або середні показники нейротизму, в той час як для других показники зазначених рис є протилежними. Це дає підтверджує, що особистісні риси відіграють важливу роль у здатності людини адаптуватися до нових умов життя.

4. Кореляційний аналіз даних дає підстави стверджувати, що рівень соціально-психологічної адаптації від стратегії долаючої поведінки в умовах стресових подій. Крім того, рівень залежності між показниками особистісних рис характеру, шкал соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегіями, демонструє вплив особистісних факторів як на адаптивність, так і на поведінку (вибір копінг-стратегії) в стресових життєвих ситуаціях.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність проведення комплексних психологічних та соціальних заходів відносно українців, які відчувають труднощі соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Зважаючи зв’язок адаптації із типом копінг-стратегій, особистісними рисами характеру, самоефективністю, ставленням до себе, емоційним комфортом, інтернальністю та прийняттям інших – для допомоги особам, які характеризуються дезадаптацією, необхідно вводити цілеспрямовані корекційно-розвивальні програми.

**Список використаних джерел**

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров’я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
2. Офіційний сайт УВКБ ООН Україна. Режим доступу: <https://www.unhcr.org/ua>.
3. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159-169.
4. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : прак. посіб. Кропивницький. нац. академія педагогічних наук України. Кропивницький, 2019. 48 с.
5. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989 Vol. 56. P. 267-283.
6. James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and company. 1890. Vol. 1. 701 pр.
7. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
8. Maslow Abraham H. Motivation and personality. Harper & Row, Publishers, Inc., 1954. 369 p.
9. Piaget J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.
10. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 р.