АДАПТИВНІ СТИЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Кузнєцова Олена Ігорівна, студентка магістратури, спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник: Томаржевська І.В., кандидат психологічних наук, доцент.

ВСТУП.

Повномасштабна війна в Україні призвела до зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Особливий інтерес становить аналіз саморегуляції у студентів психологічного профілю, які мають статус ВПО. З одного боку, вони є майбутніми фахівцями у сфері психічного здоров’я, що вимагає від них високого рівня емоційної стабільності, адаптивності та професійної саморегуляції. З іншого боку, вони самі пережили травматичний досвід війни та вимушеного переселення, що впливає на їхню здатність до ефективної адаптації та психологічної підтримки інших. Саморегуляція відіграє ключову роль у подоланні стресу, адаптації до нових умов та формуванні психічної стійкості. Вивчення адаптивних стилів саморегуляції дозволяє розробити ефективні інструменти підтримки для ВПО.

ОБ’ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ: саморегуляція тимчасово переміщених осіб.

ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ: адаптивні стилі саморегуляції тимчасово переміщених осіб.

 МЕТА РОБОТИ.

Оцінити особливості стилів саморегуляції та рівень резильєнтності у студентів-психологів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

 МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ.

У дослідженні взяли участь 30 студентів-психологів, частина з яких є ВПО, а частина перебуває за кордоном. Для дослідження використовувалися такі методики: опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» “Cognitive Emotion Questionnaire” (Гарнефскі, Крайг), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Ендлер, Паркер), шкала резильєнтності CD-RISC-10. Обробка даних включала описову статистику та кореляційний аналіз.

 РЕЗУЛЬТАТИ.

Найпоширенішими адаптивними стилями саморегуляції серед ВПО були перефокусування на планування (M=15,33) і постановка в перспективу (M=13,80). Серед дезадаптивних стилів виділено румінацію (M=12,47) та самозвинувачення (M=9,93). Переважаючим типом копінгу був орієнтований на вирішення завдання (M=58,10). Середній рівень резильєнтності становив M=26,53. Перефокусування на планування позитивно корелювало з резильєнтністю (ρ=0,455), тоді як румінація (ρ=-0,480) та катастрофізація (ρ=-0,377) мали негативний зв’язок із цим показником.

 ВИСНОВКИ.

Результати дослідження засвідчують, що використання адаптивних стилів саморегуляції тісно пов’язане з вищим рівнем резильєнтності серед студентів зі статусом ВПО. Натомість румінація та катастрофізація знижують здатність до адаптації. Психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток конструктивних стратегій саморегуляції, зокрема когнітивного планування та переоцінки, а також зменшення неадаптивних патернів реагування.

ADAPTIVE SELF-REGULATION STRATEGIES AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS WITH INTERNALLY DISPLACED STATUS

The study involved 30 psychology students with the experience of internal or external displacement due to the war in Ukraine. Using CERQ, CISS, and CD-RISC-10, research showed that planning and putting into perspective are positively related to resilience. At the same time, rumination and catastrophizing negatively correlate with adaptation indicators. The results support the need for psychological interventions to develop self-regulation strategies and personal resilience.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.
2. Gradus Research. Mental Health Report: Психічне здоров’я українців під час війни (2022) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://gradus.app.
3. Habitus : науковий журнал. – 2024. – Вип. 61. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/36.pdf.
4. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. – Проблеми сучасної психології, 2019, №1(15), с. 53-59.
5. Степаненко І. О. Адаптаційні стилі саморегуляції у вимушено переміщених осіб: емпіричне дослідження. – Журнал сучасної психології, 2024, №1, С. 37–54.
6. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. – Полтава : Астрая, 2021. – 384 с. – ISBN 978-617-7915-64-4.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / За ред. Л. М. Карамушки. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 76 с.
9. Кокун О. М. Психологічні чинники адаптації осіб, які зазнали впливу стресових факторів війни. – Київ : Міленіум, 2022. – 310 с.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 25 с.
11. Огоренко В. В. (ред.). Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навчальний посібник. – Дніпро : ЛІРА, 2023. – 312 с.
12. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. – Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с. – ISBN 978-617-7152-29-2.
13. Фурс О. Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. – Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. – 130 с.
14. Україна. Закон “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”: Закон України від 20.10.2014 р. №1706-VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18.
15. Україна. Кабінет Міністрів України. Про надання соціальних та психологічних послуг ВПО: Постанова КМУ від 17.03.2023 р. №248 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/248-2023-п.