

Рецензенти:

А.М. Грись – доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

П.В. Лушин – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

*Друкується за ухвалою Вченої ради
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(Протокол № 10 від 27.10.2016 р.)*

**За науковою редакцією
С.Д. Максименка та Л.М. Карамушки**

Міжнародна редакційна колегія:

Максименко Сергій Дмитрович, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (*головний редактор*); **Карамушка Людмила Миколаївна**, член-кор. НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (*заст. головного редактора*); **Чепелєва Наталія Василівна**, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; **Кокун Олег Матвійович**, доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; **Креденцер Оксана Валеріївна**, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (*відповідальний секретар*); **Бондарчук Олена Іванівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології управління Університету менеджменту освіти; **Москаленко Валентина Володимирівна**, доктор філософських наук, професор; **Терещенко Кіра Володимирівна**, кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; **Івкін Володимир Миколайович**, кандидат психологічних наук, доцент, науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; **Кожушнік Барбара**, доктор психологічних наук, професор, директор Школи управління Університету Сілезії, завідувачка кафедри праці та організаційної психології Інституту психології (Республіка Польща); **Латам Гері**, доктор психологічних наук, професор організаційної ефективності Ротманської школи менеджменту Університету Торонто (Канада); **Тейхманн Марс**, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту індустріальної психології Талліннського технічного університету (Естонія); **Янчук Володимир Олександрович**, доктор психологічних наук, професор, декан факультету професійного розвитку спеціалістів освіти Академії післядипломної освіти (Республіка Білорусь).

Міжнародна наукова рада:

Картер Анжела, доктор психологічних наук, професор, викладач психології праці Інституту психології праці Школи менеджменту Шеффілдського університету (Великобританія); **Цауркубуле Жанна**, доктор інженерних наук, професор, ректор Балтійського інституту психології та менеджменту (Латвія); **Коростеліна Карина Валентинівна**, доктор психологічних наук, професор Школи аналізу та розв'язання конфліктів Університету Джорджа Месона (США); **Фурманов Ігор Олександрович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології факультету філософії та соціальних наук Білоруського державного університету (Республіка Білорусь); **Корольчук Микола Степанович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету; **Завадська Наталія Євгенівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Северодонецьк); **Бочелюк Віталій Йосипович**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного технічного університету; **Ващенко Ірина Володимирівна**, доктор психологічних наук, професор, заступник декана з наукової роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Засновники: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці.

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 9340 від 15.11.2004 р.*

*Журнал внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології
(Наказ № 528 МОН України від 28 квітня 2015 р.)*

Веб-сайт журналу <http://orgpsy-journal.in.ua/>

The author hypothesizes the presence of links between secondary school principals' leadership styles and their managerial empathy.

The author analyzes the results of empirical research on the levels of tolerant leadership and managerial empathy of secondary school principals. It has been found that secondary school principals have mainly low and middle levels of tolerant leadership styles and managerial empathy. It should be noted that women school principals have been shown to have higher levels of tolerant leadership and managerial empathy than men.

The article also discusses the links between women school managers' leadership styles and managerial empathy. Women school principals with high levels of tolerant leadership typically have average (optimum) levels of managerial empathy.

Keywords: *secondary school principal, tolerance to interact with the subjects of educational process, tolerant style of leadership, managerial empathy.*

Відомості про автора

Брюховецька Олександра Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент, докторант кафедри загальної та практичної психології, Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м. Київ, Україна.

Brukhovetska, Olexandra V., PhD, associate professor, doctoral student, department of general and applied psychology, University of educational management, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: ciparis011@mail.ru

Отримано 17 травня 2016 р.
Рецензовано 23 травня 2016 р.
Прийнято 25 травня 2016 р.

УДК 159.9.072.43:316.6

Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І.

ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ІЗ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ ІЗ ВИБОРОМ НИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан К.І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. У статті на основі емпіричного дослідження проаналізовано копінг-стратегії переселенців із Донецької та Луганської областей. Виявлено взаємозв'язок між копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією. Виділено стратегії, котрі сприяють адаптації. Насамперед, це «планування розв'язання проблем», «позитивна переоцінка», «вступ до соціальних контактів». Серед стратегій, котрі ускладнюють адаптацію, можна назвати «самоконтроль», «уникання», «прийняття відповідальності», «обережні дії». Констатовано застосування переселенцями широкого репертуару копінгів, що свідчить про здатність бути лабільними та швидко адаптуватися, відповідно до контексту кожної конкретної ситуації.

Ключові слова: *переселенці із Донецької та Луганської областей (Донбасу); копінг-стратегії; соціально-психологічна адаптація; репертуар копінг-стратегій.*

Вашека Т.В., Гічан І.С., Гічан Е.И. Связь социально-психологической адаптации переселенцев из Донецкой и Луганской областей с выбором ими копинг-стратегий. В статье на основе эмпирического исследования проанализированы копинг-стратегии переселенцев из Донецкой и Луганской областей. Выявлена взаимосвязь между копинг-стратегиями и социально-психологической адаптацией. Выделены стратегии, способствующие адаптации. Прежде всего, это «планирование решения проблем», «положительная переоценка», «вступление в социальные контакты». Среди стратегий, затрудняющих адаптацию, можно назвать «самоконтроль», «избегание», «принятие

ответственности», «осторожные действия». Констатируется применение переселенцами широкого репертуара копингов, что свидетельствует о способности быть лабильными и быстро адаптироваться, в соответствии с контекстом каждой конкретной ситуации.

Ключевые слова: переселенцы из Донецкой и Луганской областей; копинг-стратегии; социально-психологическая адаптация; репертуар копинг-стратегий.

Постановка проблеми. Бойові дії на Донбасі, що розпочалися весною 2014 року, змусили сотні тисяч тамтешніх мешканців залишити свої домівки та переселитися до інших регіонів країни. Станом на серпень 2016 року, за даними Міністерства соціальної політики України, кількість біженців із Донецької та Луганської областей наблизилася до позначки 2 мільйони [19]. У ситуації переселення, особливо вимушеного, перед особистістю гостро постає проблема соціально-психологічної адаптації до нових умов. Успішність адаптації може залежати не стільки від тих конкретних обставин, у які потрапила людина, скільки від способів реагування на проблеми та їхнє розв'язання, тобто від стратегій подолання, або копинг-стратегій; а також від здатності бути лабільним, не зациклюючись на якійсь конкретній стратегії, а діяти відповідно до ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-психологічна адаптація та різні її аспекти вже кілька десятків років перебувають у центрі уваги цілої низки дослідників. Зокрема, О. Богомолова [1], Л. Вассермана [3], В. Гриценко [4], О. Маклакова [7], О. Налчаджяна, К. Роджерса і Р. Даймонд. Дослідження адаптації мігрантів здійснювали К. Вард [17], Дж. Вілсон [17], В. Гриценко, О. Клигіна [5], В. Константинов [6], М. Максимов [8], Б. Масуд [9], Н. Палагіна [11], Г. Солдатова [12], Р. Фішер та ін.

Адаптаційний потенціал особистості визначається О. Богомоловим як здатність особистості під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів до структурних та рівневих змін своїх якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість [1]. Цей потенціал, у свою чергу, взаємопов'язаний із психологічними особливостями особистості, зокрема із рівнем нервово-психічної стійкості, самооцінкою, рівнем конфліктності, морально-етичними якостями, орієнтацією на існуючі норми поведінки, за О. Маклаковим [7]. Адаптаційний потенціал також знаходить своє відображення у копинг-поведінці, тобто поведінці, спрямованій на подолання (від англ. to cope – подолати, впоратися), яка, у свою чергу, визначається особистісними диспозиціями [10].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копинг як прагнення індивіда до розв'язання проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості [14]. Ф. Василюк розглядає переживання як один із внутрішніх механізмів стратегій копинг-поведінки та розрізняє «вдалі» та «невдалі» процеси переживання. «Вдалі», на відміну від невдалих, він описує як такі, що підвищують адаптивні можливості суб'єкта, як реалістичні, гнучкі, усвідомлені, активні та такі, що включають довільний вибір [2]. Дослідження Р. МакКрая показали: чим копинг-стратегії різноманітніші, тим ефективніше розв'язується проблема і швидше знижується суб'єктивний стрес [15].

Мета статті – аналіз результатів дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації із копинг-стратегіями переселенців із Донецької та Луганської областей.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. У нашій роботі з метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації переселенців ми використовували опитувальник соціально-психологічної адаптації, розроблений К. Роджерсом і Р. Даймонд. У якості підстав для дезадаптації ця методика передбачає декілька показників: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація із ними, емоційний дискомфорт, залежність від інших, екстернальність, прагнення до домінування.

Адаптивні можливості визначаються через оцінку тих психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, котрі відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. У нашій роботі ми досліджували адаптивний потенціал переселенців за допомогою особистісного опитувальника «Адаптивність», розробленого О. Маклаковим і С. Чермяніним. Діагностику копингів ми проводили за допомогою «Опитувальника способів

подолання», розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкман, а також за допомогою опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій», розробленого С. Хобфолом.

Дослідження проводилося весною 2016 року на вибірці з 50 осіб, котрі були вимушені виїхати із Донецької та Луганської областей у 2014–2015 роках. У дослідженні взяли участь 19 чоловіків і 31 жінка та віком від 26 до 42 років. Для математичної обробки даних застосовувався параметричний критерій – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Нами було вирішено дослідити *копінги* переселенців із різним рівнем адаптації для розуміння їхнього впливу на адаптаційні можливості особистості, а також виділити ті, які сприяють успішній адаптації.

Так, соціально спрямовані стратегії дозволяють знизити емоційний дискомфорт, налагодити нові соціальні зв'язки та підтримувати вже існуючі, регулювати та коригувати власну поведінку. Натомість, *копінги*, спрямовані на уникання, конфронтацію, маніпулювання, самоконтроль та прийняття відповідальності провокують дезадаптаційні порушення.

Звуження репертуару *копінгів* (а у крайньому вияві зацикленість на одному-двох) позбавляє людину гнучкості, програмуючи її на обмежений перелік реакцій. Адже кожна стратегія має свої недоліки та переваги, які визначаються контекстом ситуації. Так, стратегії уникання й дистанціювання дозволяють знизити рівень актуального стресу та запобігти інтенсивним реакціям на фрустрацію. Це конструктивно, коли треба зосередитися для сильного ривка та подолати короткотривалі труднощі. Але у перспективі є ризик накопичення проблем. Так само і планування розв'язання проблем, з одного боку, видається цілком адаптивною та конструктивною стратегією, оскільки передбачає планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. З іншого боку, раціональність може ставати надмірною, а емоційність та інтуїтивність – недостатніми.

Найчастіше предметом діагностики соціально-психологічної адаптації особистості служить рівень адаптованості в даний момент часу, порушення адаптації, індивідуальні особливості адаптації, особливості протікання процесу адаптації, адаптивний потенціал конкретної особистості.

Встановлення **кореляційних зв'язків** між показниками соціально-психологічної адаптації та *копінгів* показало, що тяжіння до *самоконтролю*, *прийняття відповідальності*, *уникання* призводять до зниження успішності соціально-психологічної адаптації переселенців, причому як загального, *інтегрального показника адаптації* та *особистісного адаптаційного потенціалу*, так і їхніх складових. А саме: *поведінкової регуляції*, *емоційного комфорту*, *внутрішнього контролю*, *ескапізму* та *сприйняття інших*. Переселенець, який тяжіє до перелічених *копінгів*, недооцінюватиме себе, вбачатиме у діях інших загрозу чи зневагу, що, в свою чергу, призведе до переживання внутрішнього емоційного дискомфорту. Природною реакцією стане *ескапізм* – втеча від проблем (табл. 1).

Переселенці, котрі тяжіють до надмірного *самоконтролю* (у 14% опитаних виражений високою мірою, у 82% – середньою), схильні утримувати в собі свої емоції та переживання. Таке стримання потребує значних внутрішніх ресурсів, які згодом просто вихолощуються. В такому стані стає дедалі важче налагоджувати нові соціальні зв'язки, регулювати свою *поведінку* та *моральну нормативність*. А спілкування не приносить колишнього задоволення, оскільки, вбачаючи упереджене ставлення до себе із боку інших, вони ніби віддзеркалюють це упередження. Причому це упередження може бути як реальним, так і надуманим. Іншими словами, вони схильні до стигматизуючих установок. Як наслідок, вони занурюються у свій внутрішній світ, відчужуючись і тікаючи від зовнішнього. На перший погляд парадоксальним виглядає кореляція між самоконтролем й *екстернальністю* (зовнішнім локусом контролю) та *веденістю*. Але заглибившись у сутність цього парадоксу, розуміємо, що страх саморозкриття, стримання емоцій та надконтроль власної поведінки може довести ідею контролю до абсолюту, коли навколишній світ видаватиметься контрольованим якимись прихованими, можливо, навіть надприродними, силами. До речі, таке уявлення вписується у популярні нині теорії змови. Отже, людина приписує контроль зовнішній силі, а сама вона ніби піддається йому та почувається веденою.

Таблиця 1

Копінги, які ускладнюють соціально-психологічну адаптацію переселенців

№ з/п	Копінг	Аспект адаптації	Коефіцієнт кореляції	Значимість кореляції
1.	Самоконтроль	Особистісний адаптаційний потенціал	-0,478	p = 0,001
		Деадаптивність	0,416	p = 0,003
		Поведінкова регуляція	-0,346	p = 0,014
		Комунікативний потенціал	-0,383	p = 0,006
		Інтегральний показник самосприйняття	-0,339	p = 0,016
		Інтегральний показник сприйняття інших	-0,307	p = 0,030
		Емоційний дискомфорт	0,389	p = 0,005
		Зовнішній контроль	0,411	p = 0,003
		Ескапізм	0,467	p < 0,001
2.	Взяття відповідальності	Особистісний адаптаційний потенціал	-0,418	p = 0,003
		Поведінкова регуляція	-0,457	p = 0,001
		Деадаптивність	0,324	p = 0,022
		Емоційний дискомфорт	0,391	p = 0,005
3.	Уникання	Особистісний адаптаційний потенціал	-0,419	p = 0,003
		Поведінкова регуляція	-0,364	p = 0,009
		Деадаптивність	0,368	p = 0,008
		Інтегральний показник інтернальності	-0,419	p = 0,002
		Веденість	0,406	p = 0,003
		Ескапізм	0,573	p < 0,001
4.	Імпульсивні дії	Адаптивність	0,302	p = 0,033
5.	Обережні дії	Деадаптивність	0,317	p = 0,025
		Інтегральний показник самосприйняття	0,325	p = 0,021
		Інтегральний показник сприйняття інших	0,323	p = 0,022
6.	Пошук соціальної підтримки	Ескапізм	0,413	p = 0,003
		Веденість	0,326	p = 0,021

Стратегія *взяття на себе відповідальності* (для 20% опитаних характерна високою мірою, для 78% – середньою) відображає прагнення особистості до розуміння залежності між своїми діями та їхніми наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукаючи причини актуальних труднощів у власних помилках та недоліках. Разом із тим, вираженість цієї стратегії може призводити до емоційного дискомфорту, невиправданої самокритики, самокопання, переживання почуття провини й незадоволеності собою, тобто зростатиме ризик виникнення депресивних станів.

Очікувано, що *уникання* затягує та ускладнює адаптацію (36% опитаних часто використовують, 58% – час від часу). У нашому дослідженні це підтвердив зв'язок із *деадаптивністю* й *ескапізмом*. Більшість дослідників називають цю стратегію неадаптивною. Дійсно, вона передбачає спроби подолання негативних переживань, заперечуючи проблеми, фантазуючи, вдаючись до невиправданих очікувань, відволікання, ухилення. Поведінка характеризується пасивністю, нетерпінням, роздратуванням, переїданням, вживанням алкоголю і наркотиків з метою зниження емоційної напруги. Однак Л. Вассерман указує [3], що в окремих ситуаціях ця стратегія може бути корисною, насамперед, у гострих стресогенних ситуаціях, що тривають недовго.

Цікаво, що як схильність до *імпульсивних* дій, так і до *обережних* – може ускладнити соціально-психологічну адаптацію. Це як два полюси однієї вісі. З одного боку, поспіх та необдуманість заважають об'єктивно оцінити актуальну ситуацію й обирати оптимальний варіант дій. Тому імпульсивна людина картає себе за зайву гарячковість, відчуває не комфорт, а дискомфорт. З іншого боку, надмірна обережність робить людину тривожною, невпевненою боязкою.

Пошук соціальної підтримки у своїх крайніх проявах формує залежну позицію та надмірні сподівання на оточуючих. Як наслідок – людина перекладає на інших відповідальність за саму себе та за розв'язання проблем.

Поряд із копінгами, які можуть ускладнити соціально-психологічну адаптацію, ми виявили ті, які їй сприяють. Передусім, це *планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка та вступ до соціальних контактів*.

Таблиця 1

Копінги, які сприяють успішній соціально-психологічній адаптації переселенців

№з /п	Копінг	Аспект адаптації	Коефіцієнт кореляції	Значимість кореляції
1.	Планування розв'язання проблем	Адаптивність	0,403	p = 0,004
		Емоційний дискомфорт	-0,316	p = 0,026
		Інтегральний показник інтернальності	0,483	p < 0,001
		Неприйняття себе	-0,309	p = 0,029
		Ескапізм	-0,317	p = 0,025
2.	Позитивна переоцінка	Адаптивність	0,414	p = 0,003
		Емоційний комфорт	0,373	p = 0,008
		Внутрішній контроль	0,302	p = 0,033
3.	Вступ до соціальних контактів	Адаптивність	0,326	p = 0,021
		Емоційний комфорт	0,317	p = 0,025
4.	Асоціальні дії	Адаптивність	0,314	p = 0,026
		Емоційний комфорт	0,401	p = 0,004
5.	Дистанціювання	Емоційний комфорт	0,343	p = 0,015
		Ескапізм	0,385	p = 0,006
6.	Агресивні дії	Інтегральний показник самосприйняття	0,432	p = 0,002
		Емоційний комфорт	0,364	p = 0,009

Цілеспрямований аналіз ситуації, пошук можливих варіантів поведінки, планування своїх дій, з урахуванням наявних ресурсів та свого досвіду, що є характерним для *планування розв'язання проблем*, є цілком конструктивним, тому сприяє адаптації та дозволяє суб'єкту почуватися вільно й розкуто. Ті, в кого виражена ця стратегія, позитивно налаштовані як до себе, так і до інших, оскільки зосереджуються на подоланні труднощів, уміють оптимально розподіляти свої емоційні ресурси, не гаючи час на образи чи вишукування негативу на своїх адресу. Зауважимо, що цей копінг характерний практично для всіх учасників нашого дослідження: у 22% – значно виражений, у 74% – середньою мірою.

Позитивна переоцінка проблемної ситуації передбачає спроби переосмислення сприйняття проблеми як фактора особистісного зростання. Такі спроби сприяють адаптації та приносять відчуття емоційного комфорту. Однак дієвому розв'язанню проблеми може завадити надмірне тяжіння до процесу переосмислення як такого. Іноді, замість того, аби діяти, людина воліє відмовитися від боротьби із проблемою та змиритися із нею. Тому важливо зберегти баланс. Учасникам нашого дослідження, для котрих характерний цей копінг, вдається зберігати

баланс, не тікаючи від проблем у світ філософствувань. Про це свідчать, по-перше, пряма кореляція між позитивною переоцінкою та інтернальним локусом, по-друге, відсутність зв'язку з ескапізмом.

Для *дистанціювання* характерне використання раціоналізації, гумору, знецінення значущості проблеми. Таким чином вдається запобігти інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Як наслідок – людина почувається комфортно на емоційному рівні, однак «побічним ефектом» застосування цієї стратегії стає ескапізм, на що вказує відповідний кореляційний зв'язок, виявлений у нашому дослідженні.

Асоціальні дії, хоча й передбачають, за С. Хобфолом, жорсткі, догматичні, цинічні або негуманні дії, та й засуджуються суспільством, але не заважають відчуттю емоційного комфорту тій людині, котра тяжіє до відповідного копінгу.

До *агресивних дії*, здебільшого, вдаються респонденти із високою самооцінкою, котрі вважають, що їхні права утискають (на це вказує кореляція із інтегральним показником самоприйняття). Тобто агресія стає реакцією у відповідь та способом знизити емоційну напругу (зв'язок із емоційним комфортом).

Як ми вже згадували, успішність соціально-психологічної адаптації залежить не тільки і не стільки від копінгу як такого, а від *репертуару копінгів* і здатності особистості варіювати свою поведінку відповідно до контексту ситуації. Тобто чим ширший діапазон копінгів, тим успішнішою буде адаптація, на що вказують результати раніше проведених досліджень. Усі опитані нами переселенці оперують п'ятьма або більшою кількістю копінг-стратегій (44% респондентів набрали високі показники за двома та більше шкалами, за методикою Р. Лазаруса; та 98% – середні за шістьма із восьми шкал).

Висновки. Дослідження показало низку важливих детермінант соціально-психологічної адаптації, на які варто звернути увагу психологам, які працюють із переселенцями.

Як видно із результатів дослідження, тяжіння до самоконтролю, стримування емоцій, самокритики та уникання може вихолостити внутрішні особистісні ресурси, викликати емоційний дискомфорт, стати на заваді встановленню соціальних зв'язків та, зрештою, призвести до тривалої дезадаптації на новому місці. З іншого боку, конструктивне планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка, вступ до соціальних контактів і дистанціювання дозволяють зосередитися на подоланні труднощів, знизити інтенсивність негативних емоційних реакцій, успішно підтримувати соціальні зв'язки та сприйняти ситуацію як фактор для особистісного зростання.

Одним із першочергових завдань психолога є профілактика дезадаптації, у тому числі шляхом виявлення домінуючих копінг-стратегій та допомога у розширенні репертуару цих стратегій, адже зацикленість на якійсь одній із них також є фактором дезадаптивності.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації донбаських переселенців. На наступному етапі – в розробці тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації переселенців, з урахуванням установлених детермінант адаптації.

Список використаних джерел

1. Богомолів А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолів // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С. 24–34.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М. : МГУ, 1984. – 200 с.
3. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания / Л. И. Вассерман. – СПб. : НИПНИ им. Бехтерева, 2007.
4. Гриценко В. В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде / В. В. Гриценко // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов : Саратовский государственный университет, 2008.
5. Клыгина Е. А. Психологические условия адаптации вынужденных мигрантов в новой социально-экономической среде (на примере Белгородской области) : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Е. А. Клыгина. – Тамбов, 2004. – 144 с.

6. Константинов В. В. Зависимость успешности социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов новым условиям жизни от типа проживания : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В. В. Константинов. – Самара 2004. – 314 с.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – Т. 22. – 2001. – №1.
8. Максимов М. А. Особенности процесса социально-психологической адаптации мигрантов к новым условиям жизни / М. А. Максимов. – М. : Научно-издательский центр «Социосфера», 2013.
9. Масуд Б. Социокультурная динамика психического здоровья личности в ситуации преднамеренной вынужденной миграции : дисс. ... канд. психол. наук. 19.00.01. / Б. Масуд. – М., 2005. – 196 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности: Анализ понятия психологического преодоления / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
11. Палагина Н. С. Особенности социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов в преодолении жизненного кризиса : дисс. канд. психол. наук : 19.00.05 / Н. С. Палагина. – Таганрог, 2007. – 175 с.
12. Солдатова Г. У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, В. К. Калиненко, О. А. Кравцова. – М. : Смысл, 2002. – 479 с.
13. Стефаненко Т. Г. Адаптация к новой культурной среде и пути ее оптимизации / Т. Г. Стефаненко. – М. : Наука, 1999.
14. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N.Y. : McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.
15. McCrae, R., Costa, P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. McCrae, P. Costa // Journal of Personality. – 1986. – Vol. 54, N 2. – P. 385–405.
16. Tajfel, H., Turner, J. The social identity theory of intergroup behaviour / H. Tajfel, J. Turner // Psychology of Intergroup Relations, 2nd edn. / eds S. Worchel, W. Austin. – Chi. : Nelson-Hall, 1986.
17. Wilson, J., Ward, C., Fischer, R. Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competence / J. Wilson, C. Ward, R. Fischer // Journal of Cross-Cultural Psychology, 2013, 44(6), 900–927.
18. ООН – Агентство у справах біженців. Доповіді щодо України на офіційному сайті UNHCR. – Режим доступу www.unhcr.org.ua.
19. УНІАН, інформаційна агенція. "Мінсоцполітики: Станом на 15 серпня 2016 року на обліку в органах соціалістики перебувало 1,7 млн внутрішніх переселенців із Донбасу і Криму". – 16 серпня 2016 року. – Режим доступу : www.health.unian.ua/country/1472623-kilkist-zareestrovanih-pereselentsiv-za-tijden-skorotilasya-na-114-tis-minsotpolitiki.html.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bogomolov A. M. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial v kontekste sistemnogo analiza / A. M. Bogomolov // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. – 2008. – №1. – С. 24–34.
2. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya. Analiz preodolenija kriticheskikh situacij / F. E. Vasiljuk. — М. : MGU, 1984. – 200 s.
3. Vasserman L. I. Metodika dlja psihologicheskoi diagnostiki sposobov sovladanija / L. I. Vasserman. – SPb. : NIPNI im Behtereva, 2007.
4. Gricenko V. V. Teoreticheskie osnovy issledovanija social'no-psihologicheskoi adaptacii lichnosti/gruppy v novoj socio i jetnokul'turnoj srede / V. V. Gricenko // Problemy social'noj psihologii lichnosti. – Saratov : Saratovskij gosudarstvennyj universitet, 2008.
5. Klygina E. A. Psihologicheskie uslovija adaptacii vynuzhdennyh migrantov v novoj social'no-jekonomicheskoi srede (n primere Belgorodskoj oblasti) : diss. ... kand. psihol. nauk : 19.00.13 / E. A. Klygina. – Tambov, 2004. – 144 с.
6. Konstantinov V. V. Zavisimost' uspešnosti social'no-psihologicheskoi adaptacii vynuzhdennyh migrantov k novym uslovijam zhizni ot tipa prozhivaniya : diss. ... kand. psihol. nauk : 19.00.05 / V. V. Konstantinov. – Samara, 2004. – 314 с.
7. Maklakov A. G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah / A. G. Maklakov // Psihologicheskij zhurnal. – Т. 22. – 2001. – №1.
8. Maksimov M. A. Osobennosti processa social'no-psihologicheskoi adaptacii migrantov k novym uslovijam zhizni / M. A. Maksimov. – М. : Nauchno-izdatel'skij centr «Sociosfera», 2013.
9. Masud B. Sociokul'turnaja dinamika psihicheskogo zdorov'ja lichnosti v situacii prednamerenoj i vynuzhdennoj migracii : diss. ... kand. psihol. nauk. 19.00.01. / B. Masud. – М., 2005. – 196 с.
10. Nartova-Bochaver S. K. "Coping behavior" v sisteme ponjatij psihologii lichnosti: Analiz ponjatija psihologicheskogo preodolenija / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
11. Palagina N. S. Osobennosti social'no-psihologicheskoi adaptacii vynuzhdennyh migrantov v preodolenii zhiznennogo krizisa : diss. kand. psihol. nauk : 19.00.05 / N. S. Palagina. – Таганрог, 2007. – 175 с.
12. Soldatova G. U. Psihologicheskaja pomoshh' migrantam: travma, smena kul'tury, krizis identichnosti / G. U. Soldatova, L. A. Shajgerova, V. K. Kalinenko, O. A. Kravcova. – М. : Smysl, 2002. – 479 с.
13. Stefanenko T. G. Adaptacija k novoj kul'turnoj srede i puti ee optimizacii / T. G. Stefanenko. – М. : Nauka, 1999.
14. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N.Y. : McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.
15. McCrae, R., Costa, P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. McCrae, R. Costa // Journal of Personality. – 1986. – Vol. 54, N 2. – P. 385–405.

16. Tajfel, H., Turner, J. The social identity theory of intergroup behaviour / N. Tajfel, J. Turner // Psychology of Intergroup Relations, 2nd edn. / eds S. Worchel, W. Austin. – Chi. : Nelson-Hall, 1986.
17. Wilson, J., Ward, C., Fischer, R. Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competence / J. Wilson, S. Ward, R. Fischer // Journal of Cross-Cultural Psychology, 2013, 44(6), 900–927.
18. OON – Ahent-stvo u spravakh bizhentsiv. Dopovidi shchodo Ukrayiny na ofitsynomu sayti UNHCR. – Rezhym dostupu : www.unhcr.org.ua.
19. UNIAN, informatsiyna ahentsiya. "Minsotspolityky: Stanom na 15 serpnia 2016 roku na obliku v orhanakh sotszakhystu perebuvalo 1,7 mln vnutrishnikh pereselentsiv iz Donbasu i Krymu". – 16 serpnia 2016 roku. – Rezhym dostupu : www.health.unian.ua/country/1472623-kilkist-zareestrovanih-pereselentsiv-za-tijden-skorotilasya-na-114-tis-minsotspolitiki.html.

Vasheka, T.V., Gichan, I.S., Gichan, K.I. Links between social and psychological adaptation of migrants from Donetsk and Lugansk regions and their coping strategies. On the basis of empirical research the author analyzes the coping strategies of immigrants from Donetsk and Lugansk regions. It is a common knowledge that the war in Donbas has provoked a wave of resettlement from those territories. In the case of forced relocation individuals face an acute problem of social and psychological adaptation.

Psychosocial adaptation is understood as a result of process of biological and psychological adaptation to the environment. The ability of the individual to make structural and level changes in his / her attributes and characteristics that enhances his / her organization and stability, is defined as the individual's adaptive capacity which is reflected in his / her coping strategies.

Our study found a relationship between migrants' coping strategies and psychosocial adaptation. It was found that migrants used a wide range of coping, which indicates their flexibility and adaptability. The coping strategies that promote adaptation were shown to include problem-solving planning, positive reassessment and focus on social contacts. Planning actions an individual optimally allocates available resources and focuses on constructive actions. Positive reassessment of situations gives an individual a sense of emotional comfort while a focus on social contacts allows him / her to share with other people the load of his /her negative experiences and rely on outside support.

The results of this study found that the strategies that made it difficult to adapt, included high self-control, avoidance, acceptance of responsibility and cautious actions. These coping strategies and / or a general index of personal adaptation significantly correlated with individuals' adaptive capacity, and such aspects of psychosocial adaptation as behavioral regulation, emotional comfort, internal control, escapism and attitudes to others. The migrants who gravitated to these coping strategies underestimated themselves and perceived the actions of other people as a threat or contempt, and generally felt uneasy.

Keywords: immigrants from Donetsk and Lugansk regions (Donbass); coping strategies; social and psychological adaptation; range of coping strategies.

Відомості про авторів

Вашека, Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету, м. Київ, Україна.

Vasheka, Tetyana V., PhD. Assoc. Prof. National Aviation University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: tvasheka@mail.ru

Гічан, Іван Степанович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету, м. Київ, Україна.

Gichan, Ivan S., PhD. Assoc. Prof. National Aviation University, Kyiv, Ukraine.

E-mail: 112gichan@gmail.com

Гічан, Катерина Іванівна, психолог, PR-директор компанії F.ua, м. Київ, Україна.

Gichan, Kateryna I., psychologist, PR-director F.ua Company, Kyiv, Ukraine.

E-mail: 112gichan@gmail.com

Отримано 3 жовтня 2016 р.
Рецензовано 6 жовтня 2016 р.
Прийнято 10 жовтня 2016 р.