

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет**

**The John Paul II Catholic University (Lublin, Poland)
Warsaw University of Maria Sklodowska-Curie
(Czestochowa, Poland)**

**Ташкентський державний технічний університет імені Іслама Карімова
(Ташкент, Узбекистан)**

Бакинський державний університет (Баку, Азербайджан)

X Міжнародна науково-практична конференція

**АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ
ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

25-26 травня 2017 року



Збірник наукових праць

Київ 2017

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)
ББК ю941.3я431
А 202

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. – К. : Аграр Медіа Груп, 2017. – 340 с.

Збірник містить матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції з актуальних проблем авіаційної та екстремальної психології в умовах глобалізованого мережевого соціуму, що відбулася 25-26 травня 2017 року на кафедрі авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету.

Організаційний комітет

Голова організаційного комітету:

Помиткіна Л.В. – д-р психол. наук, проф., зав.кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ.

Заступник голови організаційного комітету:

Руденко М.П. – генерал-майор запасу Повітряних Сил України, льотчик морської авіації, канд. військ. наук, доцент, проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Члени оргкомітету:

Гічан І.С. – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Долгова О.М. – канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Фесюк І.В. – психолог кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Рецензенти:

Панок В.Г. – директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, д-р психол.наук, проф., проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

Булах І.С. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, м. Київ

*Рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового
Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету
(протокол № 4 від 17 травня 2017 р.)*

ISBN

© Колектив авторів, 2017

© Національний авіаційний університет, 2017

Катерина Гічан
психолог, спеціаліст зі зв'язків із громадськістю
агенція "Seven Communications"
м. Київ (Україна)

ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ІЗ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ ІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

На основі емпіричного дослідження було проаналізовано копінг-стратегії переселенців із Донецької та Луганської областей. У ситуації вимушеного переселення перед ними постала проблема соціально-психологічної адаптації. Із метою її дослідження використовувався опитувальник соціально-психологічної адаптації, розроблений К. Роджерсом і Р. Даймонд. Підставами для дезадаптації ця методика передбачає низький рівень самоприйняття та прийняття інших; емоційний дискомфорт; залежність від інших, екстернальність [1, с. 87]. Адаптивний потенціал переселенців виявлявся за допомогою особистісного опитувальника "Адаптивність", розробленого О. Маклаковим і С. Чермяніним [2, с. 59].

Здатність особистості до структурних та рівневих змін своїх якостей і властивостей, що підвищує її стійкість й організованість, знаходить своє відображення у копінг-стратегіях, або стратегіях подолання. Їхня діагностика проводилася за "Опитувальником способів подолання", розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкман, і за опитувальником С. Хобфолла "Стратегії подолання стресових ситуацій".

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 та 31 жінка віком від 26 до 42 років. Для математичної обробки даних застосовувався параметричний критерій – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Було виявлено взаємозв'язок між копінгам та соціально-психологічною адаптацією. Було констатовано застосування переселенцями широкого репертуару копінгів: 98% респондентів послуговуються 5-6 копінгам, що свідчить про їхню лабільність, адаптивність та здатність варіювати поведінку відповідно до ситуації.

Було виділено стратегії, котрі сприяють адаптації. Насамперед, це планування вирішення проблем, позитивна переоцінка і вступ до соціальних контактів. Плануючи дії, людина оптимально розподіляє наявні ресурси та зосереджується на конструктивних діях. Позитивно переосмислення ситуації дає відчуття емоційного комфорту. Спрямованість на соціальний контакт дозволяє розділити з іншими свої переживання і отримати підтримку.

Цілеспрямований аналіз ситуації, пошук можливих варіантів поведінки, планування своїх дій, з урахуванням наявних ресурсів та свого досвіду є характерним для планування вирішення проблем. Ті, в кого виражена ця стратегія, позитивно налаштовані як щодо себе, так і щодо інших. Вони оптимально розподіляють свої емоційні ресурси. До цього копінгу тяжіють практично всі респонденти нашого дослідження: 22% - сильно, у 74% - у середній мірі.

Позитивна переоцінка проблемної ситуації передбачає спроби переосмислення і сприйняття проблеми як фактору особистісного зросту. Це сприяє адаптації та приносить відчуття емоційного комфорту. Причому така переоцінка не передбачає втечу від проблем та зміщення локусу назовні – на це вказує пряма кореляція між цим копінгом та інтернальним локусом і відсутність зв'язку з ескапізмом.

Для дистанціювання характерне використання раціоналізації, гумору, знецінення значимості проблеми. Таким чином можна запобігти інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Як наслідок – людина почувається комфортно на емоційному рівні, однак побічним ефектом стає ескапізм, на що вказує відповідний кореляційний зв'язок, виявлений у дослідженні.

Знизити емоційну напругу можна вдаючись до агресивних дій, на що вказує виявлена кореляція з емоційним комфортом.

Стратегії, котрі ускладнюють адаптацію, відповідно до результатів дослідження, – це самоконтроль, уникання, прийняття відповідальності, обережні дії. Було встановлено значимі кореляційні зв'язки між цими копінгам та/або інтегральним показником адаптації й особистісним адаптаційним потенціалом, а також такими аспектами соціально-психологічної адаптації, як поведінкова регуляція, емоційний комфорт, внутрішній контроль, ескапізм та сприйняття інших. Переселенець, який тяжіє до перелічених копінгів, недооцінюватиме себе, вбачатиме у діях інших загрозу чи зневагу, і в цілому почуватиметься дискомфортом.

Переселенці, які тяжіють до надмірного самоконтролю (у 14% опитаних виражений у високій мірі, у 82% - у середній), схильні утримувати в собі свої емоції та переживання, й витратити свої внутрішні ресурси на стримання, що призводить до їх вихолощення. Їм важче налагоджувати соціальні зв'язки, регулювати свою поведінку та моральну нормативність. Наслідками може стати формування стигматизуючих установок, відчуження і втеча від зовнішнього світу. Страх саморозкриття та над-самоконтроль доводить до примари, ніби світ навколо контролюють зовнішні сили. Приписуючи тотальний контроль іншим, людина почувається безпорадною та веденою.

Стратегія прийняття на себе відповідальності за надмірної вираженості призводить до емоційного дискомфорту, почуття провини й незадоволеності собою.

Уникання та втеча затягують адаптацію, що підтвердилося у дослідженні зв'язком із дезадаптивністю. Однак у гострих і нетривалих стресогенних ситуаціях ця стратегія, навпаки, може сприяти або не порушувати процес адаптації.

Пошук соціальної підтримки у своїх крайніх проявах формує залежну позицію та надмірні сподівання на оточуючих. Як наслідок – людина перекладає відповідальність на інших.

Отже, успішній соціально-психологічній адаптації сприяють планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, вступ до соціальних контактів і дистанціювання. Натомість надмірний самоконтроль, стримування емоцій, самокритика та уникання вихолощують особистісні ресурси, ускладнюють адаптацію. Одним з 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 подальшому вивченні соціально-психологічної адаптації донбаських переселенців і в розробці тренінгової програми, спрямованої на її підвищення

Література

1. 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.
2. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – Т. 22. – 2001. – №1.
3. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности: Анализ понятия психологического преодоления / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – - 1997. – N5. – С.20-30.
4. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, В. К. Калининко, О. А. Кравцова – М.: Смысл, 2002. – 479 с.