

Король Леся Миколаївна, здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Науковий керівник: Ганна Пирог, кандидатка філософських наук, доцентка, доцентка кафедри соціальної та практичної психології

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ У НІДЕРЛАНДАХ ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

В умовах сучасних викликів, з якими стикається Україна, значна кількість громадян змушена була залишити рідну країну та виїхати за кордон. За даними ООН, з початку повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, понад 6 мільйонів українців покинули країну [1, с.1]. Процес адаптації до нових умов життя, культури, соціального середовища вимагає значних психологічних ресурсів та застосування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу. Дослідження особливостей копінг-стратегій українців, які виїхали за кордон, є актуальним та має практичне значення для розробки програм психологічної підтримки цієї категорії громадян.

Аналіз наукових джерел свідчить про актуальність дослідження копінг-стратегій українців в умовах вимушеної міграції. Теоретичною основою дослідження є концепція копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядають подолання стресу як динамічний процес когнітивної оцінки ситуації та вибору відповідних стратегій адаптації [6, с. 456], а також теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, що пояснює, як особистісні, соціальні та матеріальні ресурси впливають на психологічне здоров'я [9, с. 127]. Серед вітчизняних науковців окремі аспекти цієї проблеми розглядали Т. Титаренко [3, с. 160], Н. Максимова [4, с. 245], С. Максименко [5, с. 186], який зокрема розглядає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та навколишнього середовища.

Центральним елементом теоретичної моделі емпіричного дослідження є копінг-стратегії — способи, якими люди справляються зі стресом чи викликами в житті. Вони можуть варіюватися від активних та конструктивних (прагнення вирішити проблему, залучення підтримки) до пасивних та дезорганізуючих (ігнорування проблеми, відчуття безнадії). Когнітивний аспект включає процес переоцінки травматичних подій і планування адаптаційних кроків, що сприяє пошуку нових життєвих орієнтирів і ресурсів. Для українських біженців це може бути фокус на безпеці, нових перспективах або здобутті освіти за кордоном.

Теоретична модель відображає специфіку адаптації українських біженців під час війни та враховує багатовимірність процесу копіngu. Вона підкреслює, що ефективність адаптації залежить від взаємодії когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів у поєднанні із зовнішніми ресурсами.

Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей копінг-стратегій українців, які виїхали за кордон, та зв'язок соціокультурної і психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції українців.

У ході емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей застосування копінг-стратегій серед українців, які перебувають за кордоном. З цією метою було використано три психодіагностичні методики: «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С. Хобфолл у адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової) та методику «Аналіз способів подолання стресу» (SACS) Е. Хайма. Застосування кількісного підходу дозволило виявити загальні тенденції у виборі копінг-стратегій, специфіку їхнього прояву залежно від індивідуальних відмінностей, а також визначити рівень сформованості ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Дослідження проводилось з громадянами України віком від 23 до 68 років, які виїхали з України у зв'язку з повномасштабним вторгненням і на момент проведення дослідження проживають на території Нідерландів. Загальна кількість респондентів 42 особи, з яких 62,5% – жінки (25 осіб), та 37,5% – чоловіки (15 осіб).

Вибірка поділялась на групи не лише по статі, але й по таким критеріям: 29 осіб працевлаштовані, та 11 осіб безробітні, 33 особи (82,5%) виїхало з України в 2022 році, 6 осіб (15%) в 2023 році і 1 особа (2,5%) виїхала в 2024 році.

Кореляційний аналіз показав, що стратегія «вирішення проблем» позитивно пов'язана із задоволенням міжособистісними стосунками ($r = 0,377$), функціональним станом ($r = 0,374$) і задоволенням собою ($r = 0,335$), що свідчить про її ефективність. Водночас стратегія «пошуку соціальної підтримки» корелює лише із задоволенням собою ($r = 0,499$), що може вказувати на важливість підтримуючого оточення. Цікаво, що уникнення також має сильний позитивний зв'язок із задоволенням собою ($r = 0,622$), що, ймовірно, пояснюється дією захисних механізмів, але не є адаптивною стратегією у довгостроковій перспективі.

На основі результатів емпіричного дослідження для покращення психоемоційного стану українців за кордоном пропонуються рекомендації для психологічних служб та громадських організацій, які працюють з українцями за кордоном:

1. Сприяти комплексному розвитку всіх компонентів копінгу (когнітивного, емоційного та поведінкового) через проведення інтегрованих тренінгів та психологічних інтервенцій.
2. Забезпечувати розвиток когнітивних стратегій через техніки когнітивного переструктурування та пошуку сенсу в нових життєвих обставинах.
3. Створювати можливості для регуляції емоційних станів через групи взаємодопомоги та психологічного супроводу.
4. Підтримувати формування проактивних поведінкових стратегій через розвиток практичних навичок адаптації в новому середовищі.
5. Розвивати програми, які зміцнюють соціальну підтримку та зв'язок з Україною, що служить важливим ресурсом відповідно до теорії збереження ресурсів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на валідацію запропонованої теоретичної моделі копінг-стратегій у різних культурних контекстах та розробку

діагностичного інструментарію для оцінки ефективності копінг-стратегій українців за кордоном з урахуванням багатовимірної природи процесів адаптації.

Список використаних джерел:

1. UNHCR. UkraineRefugeeSituation. [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
2. Міністерство соціальної політики України. Статистичні дані щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні. 2023. Режим доступу: <https://www.msp.gov.ua>
3. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
4. Максимова Н.Ю. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 245 с.
5. Максименко С.Д. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Київ: Логос, 2022. 186 с.
6. Пирог Г.В. Психологічні особливості та проблеми адаптації вимушених переселенців. Психологічний часопис. 2022. №2(2). С. 5-19.
7. Фромм Е. Мистецтво любити. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 192 с.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
9. Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology: An International Review. 2023. Vol. 46(1). P. 5-34.
10. Ward C., Kennedy A. Coping with cross-cultural transition. Journal of Cross-Cultural Psychology. 2021. Vol. 32. P. 636-642.
11. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. The Oxford handbook of stress, health, and coping. 2022. P. 127-147.