



KAPITEL 12 / CHAPTER 12¹² COPING-STRATEGIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

DOI: 10.30890/2709-2313.2024-26-00-038

Вступ

В умовах тривалого воєнного конфлікту та активних бойових дій на території України станом на 1 вересня 2023 року в Україні зареєстровано 4 млн. 965 тис. внутрішньо переміщених осіб, а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян.

Особливості нашої реальності, що проявляються в інтенсивності та масштабності соціально-політичних змін, нестабільності та протиріччях, негативних впливах воєнного стану вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні життєвих труднощів. Процес, при якому ми намагаємося впоратися з обставинами, котрі сприймаємо як явне психологічне перевантаження в найширшому значенні розуміється як копінг. Копінг-поведінка – це форма поведінки, що визначає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми.

Ситуація військових дій та вимушеного переселення є надзвичайним стресом, який в умовах невизначеності термінів розв'язання ситуації стає хронічним. Зміна стереотипного способу життя, розрив звичних стосунків, втрата роботи, побутові та матеріальні проблеми призводять до навантаження адаптаційних систем особистості, емоційно-психологічних проблем та формування психічних порушень. Психічні порушення охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінково-мотиваційну, сферу потреб та комунікації.

Опитування внутрішньо переміщених осіб свідчить, що більша частина з них відрізняється зниженням життєстійкості, низьким рівнем опірності стресам, актуалізацією неадаптивних копінг-стратегій, помірною вираженістю депресії та високими показниками тривоги. У зв'язку з цим особливо актуальним постає

¹²Authors: Dudnyk Oksana Andriivna



питання формування адаптивних копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб та психологічного захисту від стресу.

12.1. Аналіз проблеми копінг-стратегій та психологічного захисту від стресу.

Поняття «coping» походить від англійського «cope», що означає «переборювати», «справлятися», «долати», рідше – «боротися», «битися». У зарубіжній психологічній літературі цей термін уживається у поєднанні з іншими: «coping-process», «coping-mechanism», «copingbehavior», «coping-stile», «coping-strategy», що в перекладі відповідно, є: «копінг-процес», «копінг-механізм», «копінг-поведінка», «адаптивна долаюча поведінка», «копінг-стратегія», «психологічне подолання». Така кількість термінів указує передусім, на важливість цього явища для психології, і потребує певних роз'яснень.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресових чинників на особистість. Особливості вміння обирати та відбирати активні опанувальні форми поведінки пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, умовами середовища [4].

Найпопулярнішим підходом до вивчення копінгу є транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Вчені ввели поняття копінг-стратегій – усвідомлених стратегій подолання стресу, оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем [3; 2].

Копінг-стратегії – це актуальні емоційні, когнітивні та поведінкові відповіді особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стресом.

У стресовій ситуації, людина оцінює подію, що відбувається, і за допомогою переоцінки, подолання та емоційної переробки шукає способи виходу з ситуації.

В теорії Р. Лазаруса копінг стратегія вибирається за рахунок суб'єктивної



значущості ситуації. У рамках цієї моделі психологічна адаптація забезпечуватиметься взаємодією особистості та середовища, у процесі якої починають виявлятися індивідуальні тенденції, що виникають у стресових ситуаціях на різних рівнях особистісної організації.

Розвиваючи цю теорію, Р.Лазарус та С.Фолкман виділяють два процеси взаємодії середовища та особистості: когнітивна оцінка та копінг [1].

Когнітивна оцінка існує *первинна та вторинна*.

Первинна – відповідає на питання «що це означає для мені особисто?», тобто стрес є загрозою, яка приписується цій події, та оцінюється масштаб її впливу. Далі людина починає відчувати такі емоції як агресивність, страх, відчуття пригніченості.

Під вторинною оцінкою розуміється оцінка власних ресурсів і можливостей вирішити проблему. Виникає питання «що я можу зробити?». Після цього питання, людина починає шукати способи виходу зі стресової ситуації, залучаючи життєві цілі, цінності та моральні установки. І в результаті особистість обирає певний тип поведінки щодо подолання стресової події.

Дослідження копінг-стратегій поки-що досить розрізнені, існує чимало класифікацій копінг-стратегій, проте науковці виділяють базові стратегії, а саме: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» – це активна когнітивна схема, застосовуючи яку, людина прагне мобілізувати усі свої ресурси, акцентується на поставленому завданні; найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стресора вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінити ситуацію та, по-друге, усунути або зменшити джерело стресу. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення [2].

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої



зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями».

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою, витісняє необхідність та потребу розв'язання завдання. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації або шляхом уникнення соціальних контактів. Така стратегія дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [2]. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забуватися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо.

Пізніше Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка.

Копінг-стратегії та захисні механізми – це психологічні інструменти, які люди використовують для управління стресом та подолання складних ситуацій. Хоча вони мають деякі спільні риси, між ними є і ключові відмінності.

Копінг-стратегії відносяться до свідомих, цілеспрямованих дій, які люди роблять, щоб упоратися зі стресом чи складними ситуаціями. Копінг-стратегії можуть бути адаптивними або дезадаптивними, залежно від того, чи ефективно вони знижують стрес і покращують самопочуття, або викликають додаткові проблеми чи стрес.

Захисні механізми, з іншого боку, є несвідомими психологічними процесами, які люди використовують для захисту від тривоги та інших негативних емоцій. Захисні механізми часто вважаються дезадаптивними,



оскільки вони можуть перешкоджати здатності людини справлятися зі стресом здоровим чином та призводити до негативних наслідків.

Ключова відмінність між копінг-стратегіями подолання та захисними механізмами полягає в тому, що стратегії подолання є свідомими та цілеспрямованими, а захисні механізми – несвідомими та автоматичними. Копінг-стратегії вимагають активних зусиль та прийняття рішень, у той час як захисні механізми діють поза усвідомленням і часто пов'язані зі спотворенням чи уникненням реальності.

Дослідження психологічних захистів розпочали представники школи психоаналізу: З. Фрейд серед захисних механізмів виділяв витіснення, заперечення, проєкцію, ідентифікацію, раціоналізацію, ізоляцію, сублімацію, регресію та інші; А. Фрейд описувала 15 механізмів захисту; Г. Вайлент – 18.

Г. Вайлент виділив 4 рівні захисту, які розділив за рівнем зрілості «примітивність-зрілість» [6]:

I – психотичні механізми, куди входять захисту, відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проєкція;

II – незрілі механізми, куди входить фантазія, проєкція, занурення у хворобу, компульсивність;

III – невротичні механізми, включають інтелектуалізацію, формування реакції, зміщення, дисоціацію;

IV – зрілі захисти, проявлятимуться сублімацією, альтруїзмом, гумором.

Р. Плутчик у рамках психоеволюційної теорії емоцій говорив про взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та базовими емоціями, визнавав, що захисні механізми є похідними емоцій та спрямовані на регуляцію та контроль» [5].

Більшість дослідників поєднують у єдину систему захисні механізми та копінг-стратегії, що необхідна для адаптації особистості в складних та стресових ситуаціях.



12.2. Результати емпіричного дослідження копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб

З метою виявлення домінуючих копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб використано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. «Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найвдаліших інструментів дослідження базових стратегій поведінки людини. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що:

– за шкалою «вирішення проблем» 13 % опитаних мають низький рівень, 60% – середній і 27% респондентів високий рівень.

– за шкалою «пошук соціальної підтримки» 6% мають дуже низький рівень, 27% – низький, 40% – середній, високий рівень пошуку соціальної підтримки властивий 27 % опитаних ВПО.

– «Стратегія уникнення» на середньому рівні виражена у 20% респондентів, у 74% низький рівень і у 6% низький рівень.

Графічно результати діагностики зображені на рисунку 1.

Отож можна сказати, що 87 % опитаних мають високі та середні показники за шкалою «вирішення проблем» – це активна соціальна позиція, при якій людина намагається зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, потім шукає оптимальне рішення та планує поетапне додання існуючих перешкод, людина готова до появи будь-яких проблемних ситуацій. Такі особи будуть використовувати для вирішення поставлених завдань усі власні наявні можливості, а також, як правило, залучати у цьому процесі усі сторонні доступні ресурси; 67% за шкалою «стратегія пошуку соціальної підтримки» – це також активна стратегія, за допомогою якої людина шукає підтримки друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася.

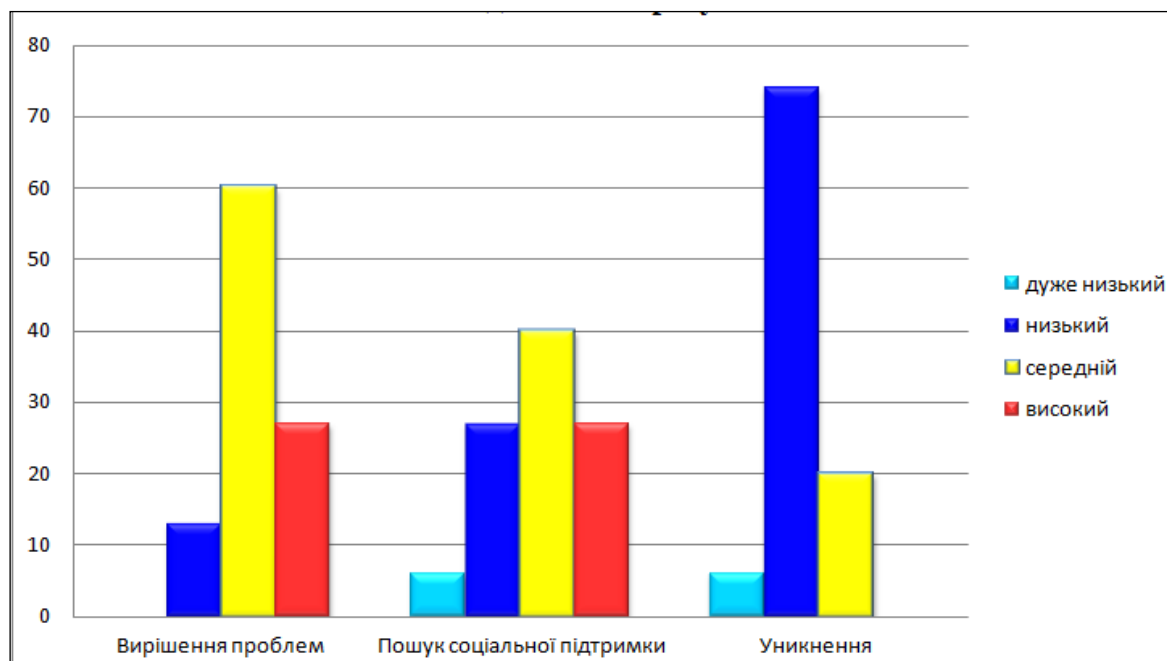


Рисунок 1 – Рівні вираження копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Людина в такому випадку може шукати емоційну і інформаційну підтримку від інших людей, які в цей час знаходяться поруч та можуть бути корисними. Часто такими людьми виступають друзі, кохані люди, сім'я.

«Стратегія уникнення» властива для 20% опитаних, які мають середні показники за цією шкалою – це поведінкова стратегія, за допомогою якої є прагнення уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. В такому випадку людина намагається не думати про проблему, не звертати на неї уваги або фантазувати про благополучні часи. Іноді, при такому типі копінг-стратегії, може бути зловживання алкоголю чи інших хімічних речовин, занурення у хворобу.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їх використання.

За визначенням авторів методики, копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися із складними життєвими ситуаціями. Причому ці ситуації можна змінити, їх можна уникнути або змінити своє ставлення до них. Тобто завданням копінг-поведінки є подолання труднощів з



метою зменшення їх негативних наслідків, або їх уникнення.

Результати опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана відображені на рисунку 2.



Рисунок 2 – Показники вираженості копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» найбільша кількість середніх показників серед опитаних мають шкали:

– «*позитивна переоцінка*» (93%) – що свідчить про тенденцію до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в складних життєвих ситуаціях позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання. Проте високий рівень вираженості даної стратегії може створювати ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

– «*самоконтроль*» – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. 67% респондентів показали середній рівень вираженості цієї стратегії Вони ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення.



Вони стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки приводили якомога до меншого кількості проблемних ситуації. Опитувані намагаються позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації. Високий показник напруженості за цією шкалою (33%) мають ВПО, які уникають емоційних імпульсів і сплесків, вважають за краще раціональний підхід у вирішенні проблем. Високий рівень контролю поведінки може заважати гнучко реагувати на зміни у поточній ситуації та віднаходити в ній потенційні можливості, що може обмежувати використання особистісних ресурсів. Негативний бік цієї стратегії виражається через труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки;

– *«втеча-уникнення»* – людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати. 67% респондентів показали середні показники, це вказує на те, що у важкій ситуації вони вважають за краще почекати, сподіваючись на те, що ситуація вирішиться сама собою. Респонденти у ситуаціях зіткнення з труднощами схильні реагувати шляхом ігнорування проблеми, фантазуванням, відволіканням, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях. Уникання опитуваними особами вирішення проблемної ситуації та заперечення її виникнення посилює проблемну ситуацію, створює додаткові труднощі та може призводити до додаткового дистресу, дезадаптації, формування комплексів негативних психічних станів;

– *«конфронтація»* – агресивні зусилля по зміні ситуації, передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику. Середній показник (60% опитаних) цієї копінг-стратегії властивий таким ВПО, які повільно адаптуються до умов, прагнуть до усамітнення і в проблемних ситуаціях виступають вороже. Високий показник конфронтації (33%) характеризує респондентів, які мають імпульсивність в поведінці (з елементами конфліктності і ворожості). Такі ВПО відчують труднощі в плануванні дій, і прогнозуванні їх результату, при цьому



ця стратегія поведінки втрачає свою цілеспрямованість і стає переважно результатом розрядки емоційної напруги. Водночас вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси. У поєднанні зі стратегією «*планування вирішення проблеми*», де 60% опитаних показали високі показники, вказує на подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, особистого та колективного досвіду і наявних ресурсів дозволяють опитаним ВПО успішно долати труднощі та належать до проблемно-орієнтованих адаптивних копінг-стратегій. Такі ВПО беруть відповідальність за свої дії, при прийнятті рішення щодо усунення негативної ситуації.

– за шкалою «*дистанціювання*» 53% респондентів показали середні показники напруження цієї копінг-стратегії, які в проблемних ситуаціях переводять непередбачену проблему в жарт, намагаються розв'язати цю проблему якомога простіше, не докладаючи до цього великих зусиль.

– 40% респондентів мають високі показники за шкалою «*відповідальність*», це характеризує їх як людей, які визнають свою роль у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення. Вираженість цієї стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості можуть стати фактором ризику розвитку депресивних станів. Середні показники за цією шкалою виявлені у половини респондентів (53%), що характеризує їх, як таких, що ретельно відстежують свої дії та наслідки цих дій, вони досить обережні і схильні до нав'язливої здатності аналізувати власні вчинки, довго вагаються та не можуть прийняти рішення.

За шкалою «*пошук соціальної підтримки*» 47% опитаних мають середні показники та 33% – високі. Отож 80% респондентів спрямовані на пошук нових ресурсів, потрібної інформації, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Пошук інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до



експертів і знайомих, які володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Потреба в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями. В разі домінування цієї стратегії є небезпека формування залежної поведінки від оточуючих, почуття безпорадності, надмірних очікувань від оточення.

Висновки

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

Копінг-стратегії – це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких побутових ситуацій. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин.

Результати опитування внутрішньо переміщених осіб показали, що:

– 87 % опитаних мають високі та середні показники за шкалою «*вирішення проблем*» – це свідчить про намагання зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, пошук оптимального рішення та планування існуючих перешкод;

– 67% респондентів обрали стратегію «*пошуку соціальної підтримки*» – підтримка друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася.

– «*Стратегія уникнення*» властива для 20% опитаних, які прагнуть уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою.



– Серед ВПО у 93% виявлено тенденцію до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в складних життєвих ситуаціях позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання;

– 67% респондентів ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення, стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки приводили якомога до меншого кількості проблемних ситуацій. Опитувані намагаються позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації;

– 60% опитаних мають середні показники за показником «конфронтація». Такі ВПО повільно адаптуються до умов, прагнуть до усамітнення і в проблемних ситуаціях виступають вороже.

Слід зауважити, що найбільш ефективною поведінкою буде вдале поєднання кількох копінг-стратегій, а також умілий та своєчасний вибір кожної з них у різних обставинах.