

URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2017-0-14-148-155> (date of access: 16.09.2024).

7. Nguyen B., Steel P., Ferrari J. R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. Vol. 21, no. 4. P. 388–399. URL: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048> (date of access: 16.09.2024).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Коваленко Маргарита Юрїївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Вторгнення Російської Федерації в Україну у лютому 2022 року призвело до екстремальних обставин, які викликали стрес у всіх громадян України. Кожен аспект життя людини страждає від стресу, який знижує працездатність, концентрацію уваги, імунітет і може призвести до серйозних хвороб. Для того, щоб краще зрозуміти труднощі, з якими українці можуть зіткнутися в майбутньому, важливо зрозуміти рівень стресу, який вони відчувають [4]. Психічні захворювання, пов'язані з війною, виникають у сучасних українців, такі як дезорганізація, нерозуміння подій, страх,

тривожність, паніка, агресивність, ригідність, фрустрація, афект, прояви гніву та ненависті, апатія, синдром провини вцілілого, депресія, генералізований тривожний розлад і посттравматичний стресовий розлад [1].

Кожен із нас відчув страх під час війни в Україні, що є нормальною захисною реакцією. Страх допомагає нам реагувати на небезпеку та захищати себе та близьких. Він може порушити психічні процеси, але з часом свідомість намагається перетворити його на поведінку, яку можна контролювати. Іноді страх пов'язаний з емоціями людини та її невпевненістю. Військові та цивільні особи, які стикаються з реальними небезпеками для життя, можуть відчувати афективний страх, який може зупинити їхню нервову систему. У деяких випадках страх може розвинутися в патологічну форму, таку як фобія або невроз. Важливо навчитися контролювати страх, коли він перешкоджає діям або думкам [3]. Під час повномасштабної війни росії проти України агресивність була одним із основних станів українців. У психології агресивність визначається як емоційна реакція на негативні обставини, яка викликає афективні переживання та імпульсивність поведінки. Вона може бути інструментом для зняття напруги, а також для вирішення проблем, пов'язаних із самозахистом і самооцінкою.

Основою для вивчення проблем психічних та емоційних станів у людини є роботи В. Ганзена, Г. Костюка, С. Максименка, С. Рубінштейна, О. Тімченка, О.Чебикіна та ін.

Мета статті: аналіз дослідження деяких психологічних властивостей внутрішньо переміщених осіб, які мають важливе значення для адаптації та соціальної регуляції їх поведінки.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь 72 особи зі статусом ВПО, середній вік 39 років, переважно жінки (50 жінок та 22 чоловіки) з різних регіонів України (Харківська, Сумська, Київська, Херсонська, Вінницька, Житомирська, Черкаська, Хмельницька області). Зважаючи на

нерівномірність розподілу, вікові та статеві характеристики при проведенні аналізу не враховувались.

Основними характеристиками, які на нашу думку доцільно досліджувати в аспекті вивчення прояву негативних станів у внутрішньо переміщених осіб є: тривожність, фрустрація, наявність стресового розладу, агресивність, невротичність. Тому, для дослідження цих критеріїв нами були обрані наступні методики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана; опитувальник FPI; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Маклакова, С. Чермяника (шкали адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність); методика діагностики вольової саморегуляції А. Зверкова Е.Ейдмана.

За результатами діагностики стресового розладу ВПО за методикою Холмса-Раге було виявлено, що у 48% досліджуваних виявлено середній рівень стресового розладу. Для 46% ВПО характерний високий рівень, а для 8% низький рівень стресового розладу. Таким чином, можна припустити, що внутрішньо переміщені особи переважно демонструють симптоми стресового розладу на високому та середньому рівнях.

Наступним кроком було використання методу Г. Айзенка для діагностики психічних станів. Результати показали, що лише 6% внутрішньо переміщених осіб мали низький рівень тривожності. Для більшості досліджуваних був характерний середній (51%) і високий рівень тривожності (46%). Що стосується показника фрустрації, було виявлено, що 52% вибірки мали високий рівень фрустрації; 36% мали середній рівень, а 12 % відсотків внутрішньо переміщених осіб мали низький рівень. Розчарування та неспроможність досягти важливої для людини мети є ознаками стану фрустрації. У людей, які переживають фрустрацію, нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація того, як вони діяли в таких ситуаціях.

Результати діагностики агресивності розподілилися таким чином: для 40% характерний високий, для 42 % середній, а для 18% низький рівень агресивності. Враховуючи наявність у вибірці внутрішньо-переміщених осіб, які проживали безпосередньо в зоні бойових дій, ці результати є повністю логічними та передбачуваними. Згідно з результатами діагностики рівня невротизації Л. Вассермана, нами було виявлено, що у більше ніж у половини внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротизації (54%), 48% мають середній рівень, і лише 8% ВПО мають низький рівень невротизації. Отже, отримані дані показують, що внутрішньо переміщені люди здебільшого невротизовані.

Результати опитування FPI показали, що у 46% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротичності, у 36% середній, а у 18% низький. Синдром астеничного типу разом із значними психосоматичними порушеннями є ознакою високого рівня невротичності. У 48 % внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень спонтанної агресії, у 46 % - середній рівень, а в 8 % низький. Крім того, серед внутрішньо переміщених осіб 42% мають високий рівень депресивності, 40% мають середній її рівень, а 18% - низький рівень.

Подібні результати можуть свідчити про те, що у більшості внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень невротичності, спонтанної агресії та депресивності. Ми можемо пов'язати це із тим, що внутрішньо переміщені особи невпевнені і навіть бояться свого майбутнього.

Крім того, ми виявили, що 48% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень, 40% мають середній і 12% мають низький рівень дратівливості. Нестабільні емоції та тенденція до афективного реагування є ознаками високого рівня дратівливості, що є також цілком очікуваним.

У 52% внутрішньо переміщених осіб переважає висока комунікабельність, у 36% середня, а в 12% низька. Тобто, незважаючи на дратівливість, досліджувані зі статусом ВПО схильні проявляти потребу в комунікації.

Цікавим є те, що у 36% внутрішньо переміщених осіб переважав високий рівень врівноваженості, для 48% ця характеристика проявлялась на середньому, а у 16% - на низькому рівні. Отже, незважаючи на складні життєві умови, більшість досліджуваних схильні намагатись контролювати свої емоції, прагнуть до врівноваженості.

Також нами було визначено, що у 48% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень реактивної агресії, коли на середньому рівні вона характерна для 36%, а на низькому – для 16% ВПО, що цілком корелює з дослідженням агресивності, описаним вище. Показник «сором'язливість» отримав наступний розподіл: 28% внутрішньо переміщених осіб мають високий рівень сором'язливості, 36% мають середній рівень, а 36% мають низький рівень за цим показником.

У 40% внутрішньо переміщених за шкалою «відкритість» виявлено високий рівень, у 46% осіб відкритість середня, а в 14% ця характеристика – на низькому рівні. Ми можемо припустити, що внутрішньо переміщені особи мають потребу у відкритих та відвертих стосунках з іншими людьми, що цілком логічно, враховуючи їх потребу в комунікації (досліджену нами раніше). Крім того, це може бути пов'язано із тим, що більшість нашої вибірки – екстравертовані особи: 48% на високому та 36% на середньому рівні, коли на низькому цей показник характерний лише для 16%.

Крім того, у 46% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень емоційної лабільності, у 36% він проявляється на середньому рівні, а в 18% він низький. Оскільки внутрішньо переміщені особи більш схильні до дратівливості та коливань настрою, у них вищий рівень екстраверсії та емоційної лабільності. У 54% внутрішньо переміщених осіб переважає високий рівень маскулінності, у 35% він середній, а в 11% він низький.

Згідно з результатами дослідження показника адаптивність у внутрішньо-переміщених осіб за допомогою багаторівневого опитувальника «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяник, було встановлено, що: у 32% внутрішньо

переміщених осіб виявлена висока адаптивність, у 48% ця характеристика проявляється на середньому, а в 20% на низькому рівні. Отже, досліджувані нами внутрішньо переміщені особи мають переважно середній та високий рівень адаптивності, що означає, що вони легко адаптуються до нових завдань і швидко входять до нових груп.

Крім того, було встановлено, що показник «нервово-психічна стійкість» переважає у 36% внутрішньо переміщених осіб на високому рівні, у 40% на середньому, для 24% характерний низький рівень прояву заданого показника. Отже, ми можемо припустити, що у більшості внутрішньо переміщених осіб проявляється середній рівень нервово-психічної стійкості, проте подекуди можливі труднощі у поведінковій регуляції та можлива схильність до нервово-психічних зривів.

Також нами встановлено, що у половини внутрішньо переміщених осіб виявлений високий рівень комунікативних здібностей (52%), у 36% вони проявляються на середньому рівні, а в 12% вони проявляли - на низькому. Більшість внутрішньо переміщених осіб легко налагоджують контакти з колегами та іншими людьми, з якими вони працюють.

Також встановлено, що у 48% досліджуваних така характеристика, як моральна нормативність проявляє себе на високому рівні, у 40% на середньому, а у 12% на низькому.

Результати дослідження вольової саморегуляції, здійснене за допомогою використання методики А. Зверькова, Е. Ейдмана, показали, що у більшості внутрішньо-переміщених осіб ця характеристика переважає на середньому або високому рівні (48% та 32% відповідно), а на низькому рівні - у 20%. Отже, більшості досліджуваних ВПО притаманне повага до соціальних норм і прагнення підпорядковувати свою поведінку цим нормам.

Отже, ми можемо говорити про те, що незважаючи на події, що відбувались у житті наших досліджуваних, вони достатньо емоційно стійкі та здатні адаптуватися до різних ситуацій. Для осіб з високим рівнем характерними є

внутрішній спокій, упевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим і підвищують готовність сприймати нові ситуації та події.

Висновки. Отже, діагностика переживання негативних емоційних станів внутрішньо переміщених осіб дозволяє говорити про те, що для них характерні високий рівень наявності стресового розладу, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, рівень невротизації, невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, помірна врівноваженість, реактивна агресивність, відкритість, екстравертованість, емоційна лабільність, зниженням нервово-психічної стійкості, комунікативні здібності, моральна нормативність та особистісний адаптивний потенціал, наполегливість, самовладання, високий рівень схильності до ризику.

У внутрішньо переміщених осіб із високим рівнем наявності стресового розладу вищий рівень невротизації, агресивності, фрустрації, на відміну від внутрішньо переміщених осіб із середнім рівнем стресового розладу, у яких вищий рівень самовладання, адаптивності, комунікації.

Список використаної літератури

1. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 1–12.
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732764/1/document%20\(3\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732764/1/document%20(3).pdf) (дата звернення: 28.09.2024).
2. Максименко К. Переживання негативних психічних станів особистістю. К.: КММ. 2011.
3. Могильова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД УКРАЇНИ. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 2. С. 81–85.

URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12> (дата звернення: 30.09.2024).

4. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція. : автореф. здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2006. 164 с.
5. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. Психологічне здоров'я. 2019. № 2. С. 220–251. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-1-2-220-251> (дата звернення: 30.09.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.

Коваленко Наталія

здобувач вищої освіти психолого-педагогічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»

Маріупольського державного університету

Науковий керівник: Деснова Ірина Сергіївна

ORCID ID: 0000-0001-5130-079

кандидат педагогічних наук, доцент

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Проблема психологічної травми не нова, але досвід переживання та дослідження психотравм під час війни є новим для нашого суспільства. Більшість студентів не має досвіду військових конфліктів, тому усвідомлення реальності та збереження ментального здоров'я стає важливим завданням під час воєнного стану.