

УДК 364-322

Юредюк Д.В.<sup>1</sup>

Кузьмін В.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **ФОРМУВАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПОСИЛЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ СЕРЕД ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО) В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Останнім часом у психологічних дослідженнях, присвячених вивченню дезадаптивних процесів, що відбуваються в несприятливих життєвих ситуаціях, описується феномен копінг-поведінки (або психологічного подолання). При дослідженнях стресу копінг-поведінка нерідко розглядається як поняття, близьке за змістом до психологічного захисту [1]. Однією з характерних ознак успішної адаптації людини до екстремальної ситуації, подолання кризової ситуації є рівень розвитку копінг-ресурсів. Неадекватний рівень розвитку ресурсів сприяє формуванню дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості.

Дезадаптивні стратегії можуть бути запущені екстремальними життєвими ситуаціями, до яких в людини є підвищена чутливість. Дезадаптивні копінг-стратегії надають негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також на благополуччя особистості в цілому [2]. При цьому, поведінка знижує стійкість людини до стресу.

Сучасні дослідники розглядають деструктивні копінг-стратегії як предиктори розвитку суїцидальної поведінки. Базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених особистістю психологічних травм та травматичних подій, внаслідок яких ґрунтовно руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки. Суїцид не можна розглядати вузько, він не є випадковою дією, а виступає в ролі своєрідного деструктивного виходу з ситуації, варіантом вирішення життєвої проблеми, кризи або нестерпної екстремальної ситуації.

Формування дезадаптивних копінг-стратегій відіграє значну роль у формуванні більшості факторів суїцидального ризику. Так, активація дезадаптивних схем призводить до розвитку сильних дисфункціональних емоційних станів, які можуть бути предикторами суїцидальної поведінки. Результати аналізу свідчать, що у процесі розвитку суїцидального ризику під впливом дезадаптивних копінг-стратегій в людини розвивається спотворення образу «Я», включаючи переживання своєї покинутості і непотрібності, зниження віри у власні сили, втрати контролю над подіями свого життя.

У зв'язку з викликами, спричиненими повномасштабною агресією РФ проти України кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні

постійно збільшується, наразі вона становить майже сім мільйонів осіб. На сьогодні в Україні офіційно зареєстровано 4867106 осіб ВПО, а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян. Майже половина внутрішньо переміщених осіб (44%) працездатного віку наразі не отримують доходу [3]. Реалії сьогодення в Україні свідчать про те, що з'явилася велика кількість вимушених переселенців із зон бойових дій та прифронтових територій. Цей факт поставив перед суспільством проблему комплексної адаптації даної групи людей, допомоги в формуванні в них адаптивних копінг-стратегій подолання екстремальної стресової ситуації. Вимушені переселенці відчують свою безпорадність у ситуації, що склалася, страх перед невідомістю, жах від того, що відбувається. Стан вимушених переселенців супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, станом шоку (пов'язаним з попаданням під обстріли, втратою близьких тощо), найсильнішим стресом, пов'язаним з тривалим перебуванням в умовах, що становлять загрозу життю людини або її близьких.

Домінуючими психологічними властивостями більшості ВПО є тривожність, депресивність, невротичність, що характеризується емоційною нестійкістю, низькою самоповагою, іноді вегетативними розладами, нестабільним настроєм, неоднозначними невротичними реакціями. У вимушених переселенців, що мають підвищений рівень тривоги, спостерігається викривлення в сприйнятті оточуючої дійсності, які пов'язані з песимістичним забарвленням життєвих подій та подальших перспектив, відчуттям власної неповноцінності, очікуванням неприйняття з боку оточення, підвищеною емоційною вразливістю. Зазначені стани заважають переселенцям засвоювати нові норми соціальної взаємодії та стимулюють прагнення шукати підтримки та допомоги у оточення [3].

Аналіз психологічних проблем і психічних розладів вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, торкаючись всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психологічного здоров'я ВПО внаслідок вимушеного переселення можуть призвести до глобальних проблем особистості, що посилює можливість виникнення суїцидального ризику.

Результати дослідження свідчать про те, що внаслідок своєчасно невіршених психологічних проблем вимушено переселених осіб виникає високий ризик появи таких вторинних дефектів та патологічних порушень, як: виражені акцентуації характеру, психопатії, неврози, висока тривожність, депресія, значно підвищується суїцидальний ризик. Отже, особливої актуальності набуває надання своєчасної психологічної підтримки даної групи населення, розробка та реалізація психокорекційних програм корекції

дезадаптивних копінг-стратегій та зниження суїцидального ризику серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Василенко (Дідух) М.М. Поняття «копінг» у психології. Правове регулювання становлення ринкової економіки в Україні: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 15 квіт. 2008 р.). Київ: КНУВС, 2008. С. 64–66.

2. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 40–52.

3. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1–11.