

2. Гулік М. Г. Без права на помилку / М. Г. Гулік // Прикордонник України. – 2012. - № 8-9 (9 березня). - С. 6.
3. Іщенко Д. «Наш обов'язок – забезпечити успішний старт прикордонної кар'єри» / Д. Іщенко // Прикордонник України. – 2013. - № 35 (20 вересня). - С. 4.
4. Маріонда І. І. Авторська програма професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників / І. І. Маріонда // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/26_6.pdf.
5. Суботін В. Адекватно реагувати на загрози / В. Суботін // Прикордонник України. – 2014. - № 3 (24 січня). - С. 4.

Отримано 29.11.2015 р.

УДК 316.6:159.922

Зінченко О.С.[°]

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, лабораторія психології мас і спільнот, аспірант (м. Київ)

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В статті подано теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації в сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях та розглянуто її особливості в контексті вимушеного переселення людей внаслідок подій в Криму та на сході України. Представлено сучасне розуміння того, хто є внутрішньо переміщеними особами та розкрито особливості цих осіб у нашому суспільстві. Визначено об'єктивні та суб'єктивні причини їхньої успішної/неуспішної адаптації, підкреслено значення вибору позитивних стратегій для успішної адаптації. Охарактеризовано також проблеми, що виникають в процесі соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та необхідність надання їм соціально-психологічної підтримки.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, внутрішньо переміщені особи, стратегії адаптації, критерії успішної адаптації, приймаюча громада

В статье представлен теоретический анализ проблемы социально-психологической адаптации в современных отечественных и зарубежных исследованиях и раскрыты ее особенности в контексте вынужденного переселения людей вследствие событий в Крыму и на востоке Украины. Представлено современное понимание того, кто является внутренне перемещенными лицами и раскрыты особенности этих лиц в нашем обществе. Определены объективные и субъективные причины их успешной/неуспешной адаптации, подчеркнута значимость выбора положительных стратегий для успешной адаптации. Охарактеризовано проблемы, которые возникают в процессе социально-психологической адаптации внутренне перемещенных лиц и необходимость оказания им социально-психологической поддержки.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, внутренне перемещенные лица, стратегии адаптации, критерии успешной адаптации, принимающая община

This article demonstrates the theoretical analysis of the problem of socio-psychological adaptation in modern domestic and foreign research and discloses specific features in the context of forced displacement of people as a result of the events in the Crimea and eastern Ukraine. The article presents modern understanding of who is the internally displaced persons and discloses the features of these individuals in our society, determines objective and subjective reasons for their successful / unsuccessful adaptation, highlights the importance of the choice of positive strategies for successful adaptation. The article characterizes problems that arise in the process of socio-

[°] © Зінченко О.С., 2015 р.

psychological adaptation of internally displaced persons and the need to provide them with psychosocial support.

Keywords: *socio-psychological adaptation, internally displaced persons, adaptation strategies, criteria for successful adaptation, host community*

Постановка проблеми. Внаслідок воєнного конфлікту, що триває на сході України та подій, що відбулися в Криму, значна кількість людей змушена залишити місця свого проживання, переселятися у чуже для них середовище, що негативно позначається на їхньому фізичному та психологічному стані, знижується їхня соціальна активність в новому незвичному для них середовищі, виникають проблеми із адаптацією, погіршується якість їхнього життя. Активне обговорення та вирішення проблем внутрішньо переміщених зумовлено необхідністю якомога швидше знайти шляхи вирішення різнобічних завдань, які на сьогодні постали перед суспільством та стабілізувати ситуацію, що виникла. Одним із найгостріших викликів вимушеного переселення є полегшення процесу соціально-психологічної адаптації та залучення таких осіб до повноцінної життєдіяльності в новому соціальному оточенні.

Актуальність дослідження зумовлено необхідністю пояснення проблем соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасних умовах існування українського суспільства та визначення соціально-психологічних чинників підвищення їхнього суб'єктивного благополуччя. Це постане передумовою для вдосконалення соціально-психологічної роботи з особами, що вимушено покинули місця свого проживання із підвищення якості їхнього життя.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців вивчалася як зарубіжними так і вітчизняними дослідниками. Соціально-психологічна робота з такими особами набула активного розвитку в країнах, що пережили воєнні конфлікти та стикнулися з необхідністю вирішення їх негативних наслідків. Дослідження проблем вимушених переселенців та можливі шляхи їх вирішення відбувається в різних галузях наукових знань – соціології, демографії, філософії, культурології, політології та, чи не найбільше, в психології (Н. Лебедєва, К. Оберг, Ф. Василюк, О. Блинова, Т. Стефаненко, Ю. Платонов, В. Хесле, Н. Палагіна, Г. Солдатова, Л. Шайгерова, О. Шлягіна).

Дослідження особливостей переживань та психічних станів вимушених переселенців представлено в низці робіт: культурний шок – А. Furnham, S. Vochner, стрес акультурації – Р. Аніс, Дж. Бері, Дж. Вестермайєр. Проблема адаптації особистості в різних соціальних групах досліджувалася такими вченими як І. Георгієва, А. Хохлова. Різні аспекти соціально-психологічної адаптації представлено в дослідженнях вітчизняних учених: Т. Титаренко (соціально-психологічна профілактика порушень адаптації), О. Блинова (взаємозв'язок психологічного благополуччя та успішності адаптації мігрантів), В. Серєда, О. Міхеєва (мотиви, що спонукали до переміщення людей, серед яких або нестерпні умови проживання, що характерно для переселенців з Криму, або пряма загроза життю для переселенців зі сходу країни), М. Колодій (ставлення приймаючої громади до переселенців) та інші.

Чинники успішності входження вимушених переселенців до інших умов життя розглядали такі зарубіжні вчені як К. Уорд, Д. Беррі, У. Кім; наслідки

можливої ізоляції вимушених переселенців досліджували О. Філіпова, Л. Ключникова, Т. Gurr. Специфіку соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб та психологічні проблеми з якими вони стикаються визначено в роботах О. Соколової, Л. Шайгерової, А. Furnham. Класифікацію чинників міжкультурної адаптації з виокремленням індивідуальних та групових факторів було розроблено Т. Стефаненко.

Психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на наслідки міграції досить різноманітні та набули останнім часом детального вивчення в дослідженнях зарубіжних науковців (Р. Ейдер, М. Баркер, Ф. Нето), враховуючи які можна говорити про реальну можливість впливати на успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Мета. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Адаптація особистості та психологічні феномени які її супроводжують вивчається тривалий час. Погляди вчених стосовно досліджуваної проблеми набували змін, інколи досить кардинально. Якщо спочатку вважалось, що процес адаптації особистості переселенця неминуче призводить до певного переліку проблем психологічного характеру, то з часом наукова думка прийшло до іншого висновку. Так сучасні дослідження доводять, що не завжди процес адаптації призводить до негативних наслідків, він є лише фактором ризику, наслідки якого залежать від особливостей взаємодії переміщеної особи та нового соціального оточення (Дж. Беррі, С. Барвік, Х. Мерфі, У. Кім).

В контексті проблеми соціально психологічної адаптації вимушених переселенців слід чітко виокремити тих осіб, які належать до категорії, що досліджується. Згідно сучасного трактування, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) вважаються особи, які змушені раптово залишити місця звичного проживання в великих кількостях в результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини чи стихійних лих, але, тим не менш не залишили територію власної країни, тобто не перетинали міжнародно визнаний державний кордон.

Існують як об'єктивні так і суб'єктивні причини успішної чи неуспішної адаптації ВПО. До об'єктивних можна віднести загальну соціально-економічну ситуацію в країні, до суб'єктивних – особливості особистості (страх, тривога, агресія), наявність конфліктних ситуацій з приймаючою громадою тощо.

Особливо гостро перед вимушеними переселенцями постають проблеми соціокультурної адаптації, тобто процеси, завдяки яким переміщена особа та нове культурне середовище набувають певної відповідності. В дослідженні Т. Стефаненко виокремлено внутрішню сторону адаптації (відчуття задоволеності життям) та зовнішню (участь індивіду в соціальному та культурному житті нової групи). Внутрішнім джерелом соціокультурної адаптації є невідповідність звичної культурної діяльності внутрішньо переміщеної особи зміненому соціокультурному середовищу [1, с. 331].

Також, згідно досліджень Г. Солдатової, у вимушених переселенців часто спостерігається трансформація етнічної самосвідомості по типу гіперідентичності при одночасному підсиленні етнорігілістичних тенденцій. У них завищений рівень самооцінки, який є елементом компенсуючої психологічної системи та

результатом функціонального врівноваження відчуття неповноцінності й значно ослабленого відчуття власної значущості. Також елементом компенсуючої системи є позитивність ед. ації ьних п – образів власної етнічної групи «для інших». Автостереотипи для цих осіб значно вищі за значенням ніж ед. ації ьних пи – образи «інших для себе» [2].

Аналіз дослідження поведінкових стратегій в міжетнічній взаємодії показав, що вимушено переміщена особа інтегрується в нове соціокультурне середовище зі складним образом соціальної реальності та себе в ній. Те, наскільки успішним буде соціально-психологічна адаптація залежить і від особливостей цих осіб, і від того наскільки нове соціальне оточення має готовність сприйняти таку особу [2, с. 344].

Соціально-психологічна адаптація осіб, що переміщені на певний, чітко визначений період часу, згідно досліджень А. Furnham та S. Bochner, має свої особливості. Вченими доведено, що такі особи не так гостро переживають через наявність відмінностей, а навички поведінки, які вони набувають у іншому соціокультурному середовищі, мають зворотний характер. Науковці розробили теорію соціально-психологічної підтримки яка запобігає виникненню різного роду психічних порушень та, як наслідок, забезпечує досить високий рівень суб'єктивного благополуччя. Доведено, що для переміщених осіб на початку входження їх в іншу культуру найбільш цінною може бути інформаційна підтримка, згодом – інструментальна, і лише з плином часу – емоційна підтримка [3]. В той же час, слід зазначити, що емоційна підтримка відіграє особливу роль в процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки вона є особливо ефективною в якості протидії впливу різних стрес-факторів.

Особливістю вимушено переселених осіб в нашій державі є культурно-психологічна їх спорідненість із приймаючими громадами, їм добре знайомі і культура і мова, проте значно змінені є соціокультурне середовище, що вимагає налагодження нових соціальних зв'язків. В процесі соціально-психологічної адаптації цих осіб має відбутися відповідність суспільно регламентованої поведінки та інтересів, ціннісних орієнтацій ВПО й, одночасно, процеси злиття з соціумом без втрати власної індивідуальності. У якості показників адаптованості внутрішньо переміщених осіб можуть виступати: соціальний комфорт; активне включення в діяльність приймаючої громади, активність у досягненні поставлених завдань; оптимізм (розуміння можливості реалізації власних цілей у майбутньому).

Отже, про успішну соціально-психологічну адаптацію ВПО може йти мова тоді, коли соціальне середовище допомагає розкрити потенціал цих осіб, коли узгоджуються вимоги та очікування учасників соціальної взаємодії – вимушено переміщених осіб та приймаючої громади. Важливою передумовою соціально-психологічної адаптації, як зазначають дослідники, є відповідність самооцінки та рівня домагань суб'єкта його реальним можливостям та умовам нового соціального середовища [4].

При аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нашій країні слід відзначити дослідження А. Налчаджяна щодо переадаптації, яка розглядається як процес перебудови особистості при кардинально змінених умовах життєдіяльності внаслідок надзвичайних ситуацій. Екстремальні ситуації призводять до значних об'єктивних та психологічних

труднощів, вимагають повного напруження сил та оптимальної реалізації особистих можливостей з метою досягнення успіху та забезпечення безпеки. Такі умови активізують комплекс адаптивної поведінки. Наслідком може бути тип реакції, який А. Налчаджян назвав вимушеним номадизмом, тобто вимушена міграція в безпечні райони. Суб'єктом соціально-психологічної адаптації є особа що знаходиться у взаємодії з новим соціокультурним середовищем [5].

Таким чином, внутрішньо переміщена особа виступає як суб'єкт міграції, яка залишила постійне місце проживання та шукає притулку на території власної держави. Успішність входження до нової спільноти залежить від обраних адаптаційних стратегій, які призводять до різних типів адаптації, а також, відповідно, до різних її наслідків. В якості передумови успішної адаптації дослідниками визначається необхідність усвідомити авторство власного життя, можливості змінити його та взяти повну відповідальність за своє життя [6, с. 147].

В той же час рівень адаптованості обумовлено не лише рівнем активності суб'єкту та його здатністю до реалізації оптимальних стратегій виходу із кризових ситуацій, а й можливими наслідками психологічної травми, оскільки факт вимушеного переміщення внаслідок воєнного конфлікту може розглядатися як кризова ситуація чи навіть екстремальна, адже несе загрозу життю та здоров'ю людини.

Основними позитивними стратегіями подолання кризових життєвих ситуацій вітчизняними дослідниками (Т. Титаренко, Б. Лазоренко та ед.) визначено: когнітивні (розуміння, оцінка і осмислення ситуації, що склалася), емоційні (опанування своїми емоціями, налаштування на позитив), поведінкові (включеність у діяльність, спілкування з друзями). Науковцями складено перелік сучасних ед. а-стратегій, які розглядаються як опанувальна, свідома поведінка особистості, що спрямована на усунення ед. ації ьних чинників чи адаптацію до них адекватними способами: блок активних ед. аці (дії, що ведуть до усунення джерела стресу – планування, пошук активної соціальної підтримки, позитивне тлумачення та зростання, прийняття відповідальності); блок ед. а-стратегій, які не пов'язані з активним ед. аці – пошук емоційної та соціальної підтримки, пригнічення конкуруючої діяльності); третій блок ед. а-стратегій не є адаптивними, проте іноді допомагає особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватись від неї і знайти оптимальний варіант вирішення проблеми (заперечення стресової події, мисленнєве та поведінкове відсторонення від неї; іноді навіть конфронтативна ед. а-стратегія – емоційний напад, агресивна поведінка) [6, с. 173].

Також окремо розглядається, як засіб оптимізації адаптації до кризових ситуацій, використання методик психоемоційної саморегуляції, серед яких стратегії продуктивного (пошук соціально-психологічної підтримки, гнучкість, оптимізм, включеність у вирішення проблеми) та непродуктивного ед. ац (занурення у негативні переживання, самозвинувачення чи звинувачення інших), а також пасивні та активні стратегії. До перших віднесені ухиляння, відмова від вирішення труднощів, втеча від проблем. Активні стратегії включають дві складові: оволодіння ситуацією шляхом її перетворення та подолання емоційного дистресу зміною власного ставлення до ситуації [6, с. 152].

Отже, як соціально-психологічне явище адаптація визначається як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання

певного місця у структурі відносин між членами групи, усвідомлення проблем що можуть виникнути під час входження до нового середовища. Найважливішою умовою успішної адаптації є свідома діяльність, що включає в себе безперервний обмін із іншим соціальним середовищем, із приймаючою громадою. Це можливо лише за умови усвідомлення себе як суб'єкта цього процесу та відповідності прагнень особи, що має цей статус цілям та завданням приймаючого середовища. На цей процес впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні утворення, стратегії поведінки внутрішньо переміщених осіб, сприйняття громади чи громадою, відповідність самооцінки та рівня домагань цих осіб їхнім реальним можливостям та умовам нового соціального середовища тощо.

Розглядаючи можливі проблеми, що можуть виникнути у вимушених переселенців в процесі соціально-психологічної адаптації, не можна не зважати на чинники, що впливають на її успішність. За час досліджень даної проблематики створено декілька їх класифікацій. Так, як ми вже говорили, виокремлюються об'єктивні та суб'єктивні чинники. Також визначають зовнішні та внутрішні, індивідуальні та групові, глобальні, регіональні і т. п. Впливає на успішність соціально-психологічної адаптації і попередній досвід переміщеної особи та характер можливої отриманої психологічної травми.

Також слід обов'язково врахувати, що одним із найважливіших показників успішної адаптації внутрішньо переміщеної особи до умов зміненого соціального оточення є ступінь задоволеності особою чи групою різними сторонами своєї життєдіяльності та соціальна підтримка приймаючої громади.

Щодо приймаючої громади та її ролі у процесі соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб, слід виокремити наступні напрямки її діяльності. Перший напрямок включає в себе сприймання вимушених переселенців як загрозу для членів громади у професійному та економічному аспекті, і відповідна діяльність щодо блокування включення ВПО у повноцінне життя нового соціального оточення. Цей напрямок значно перешкоджає, іноді навіть унеможлиблює успішне проходження адаптації ВПО. Наступний напрямок характеризується демонстративною байдужістю до ВПО та їх ігнорування, ігнорування можливих проблем вимушених переселенців. Третій напрямок можливої діяльності приймаючої громади включає в себе активні дії щодо включення ВПО до нового соціального середовища та максимально можлива допомога у подоланні проблем і труднощів, які можуть виникнути під час соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб дозволив визначити її як процес інтеграції в систему соціально-психологічних зв'язків та стосунків, що виникають в новому соціальному середовищі їхньої життєдіяльності. Як соціально-психологічне явище адаптація таких осіб розглядається як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин та займання певного місця у структурі відносин між членами групи. Значний вплив на успішність цього процесу здійснюють особливості обраної ед. а-стратегії та її відповідність конкретній ситуації.

Особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб зумовлено переживанням психологічної травми вигнання, сформованими на цьому підґрунті соціальними установками та регламентовано ціннісно-нормативними позиціями групи, що транслюються через міжособистісну та

масову комунікацію. Процес інтеграції внутрішньо переміщених осіб здійснюється через набуття певного соціального статусу, коригування соціальних уявлень, переживань та поведінки, що призводить до відповідності очікувань особистості та групи, до подолання соціальної ед. ації.

Визначення психологічних проблем, що виникають у осіб із таким особливим статусом в процесі їхньої адаптації, а також вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, розкриття їх комунікативно-інтерактивної природи є необхідною передумовою для вдосконалення соціально-психологічної роботи з особами цієї групи із підвищення рівня їхнього суб'єктивного благополуччя та якості життя.

Список використаних джерел

1. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология / Т. Г. Стефаненко. – М. : Аспект-Пресс, 2003. — 368 с.
2. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности / Г. У. Солдатова. – М. : Смысл, 1998. – 386 с.
3. Furnham A. Culture Shock : Psychological reactions to unfamiliar environments. / A. Furnham, S. Vochner. – L.& N.Y., 1994. – 240 с.
4. Ольшанский Д. В. Психология масс / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
5. Налчяджан А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А. А. Налчяджан. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
6. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. Акад. ед. наук України, Ін-т ед. та політ. психології ; за наук. ед. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

Отримано 26.11.2015 р.

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Коробка Л. М.

УДК 159.943+355

Іванова О.А.[°]

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, гуманітарний інститут, кафедра Суспільних наук, здобувач (м. Київ)

ЭФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ МЕХАНІЗМІВ ДОВІЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В статті проаналізовано результати контрольного етапу експериментального дослідження розвитку механізмів довільної регуляції поведінки жінок-військовослужбовців на основі динаміки їх змістових психологічних характеристик.

Ключові слова: регуляція поведінки, механізми регуляції, розвиток, тренінг, жінки-військовослужбовці

В статье проанализированы результаты контрольного этапа экспериментального исследования развития механизмов произвольной регуляции поведения женщин-военнослужащих на основе динамики их содержательных психологических характеристик.

Ключевые слова: регуляция поведения, механизмы регуляции, развитие, тренинг, женщины-военнослужащие

In the article the results of the control stage of experimental research of development of arbitrary regulation mechanisms of female soldiers behaviour are analysed on the basis of their rich in content psychological descriptions.

[°] © Іванова О.А., 2015 р.