МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Івахненко Ілона Віталіївна
Керівник: к. філос.. н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Іванова Л.С.
Рецензент: д. пед.н., професор зав. кафедри акторської майстерності Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Івахненко Ілоні Віталіївні

1. Тема роботи Психологічні особливості розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки вимушено переміщених осіб.

керівник роботи Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретичні підходи до розуміння феномену «копінг-стратегія», визначити критерії конструктивності копінгу та класифікації копінг-стратегій; проаналізувати фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості експериментально виявити та проаналізувати психологічних особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки у ВПО; розробити психологічні рекомендації щодо розвитку диференційованих конструктивних копінг-стратегій у вимушено переміщених осіб.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 3	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент: _____ І. В. Івахненко

Керівник роботи: _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок, 10 таблиць, 47 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка вимушено переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку конструктивних копінг-стратегій у вимушено переміщених осіб.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі психологічних особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки у ВПО.

Гіпотеза дослідження: формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій у ВПО залежить від рівня соціальної підтримки та тривалості перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи.

Методи дослідження: теоретичні – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; емпіричні – анкетування; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Л. Карамушка); Методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (адаптація: В.М. Ялтонський, М. Сирота); кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, метод рангової кореляції Пірсона.

Наукова новизна полягає у виявленні чинників, які стимулюють перехід ВПО від переважно деструктивних до конструктивних стратегій поведінки.

Практичне значення. Результати роботи дозволять психологам-консультантам більш точно діагностувати тип копінг-стратегій, що переважає у ВПО, і прогнозувати їхній адаптаційний потенціал.

ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОНСТРУКТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, МІГРАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Ivakhnenko I.V. Psychological features of the development of constructive coping strategies of behavior of forcibly displaced persons.

Master's thesis: 66 pages, 10 tables, 47 sources.

Forced displacement of individuals due to certain factors, primarily military actions and economic motives, has a specific history in Ukraine. It can be argued that this phenomenon, as a socio-political event, should be separated into migrants and internally displaced persons (IDPs). The military actions that began in 2014 led to the emergence of a large number of internally displaced persons (IDPs), which entailed unexpected psychological consequences. Large-scale studies on the psychological state of Ukrainian IDPs indicate a high prevalence of psycho-emotional problems, which can be systematized into several groups.

The list of these problems suggests that the successful rehabilitation and integration of IDPs require the activation of internal personal resources and the development of effective coping mechanisms. It is precisely constructive coping that acts as a key determinant of psychological resilience, allowing individuals to resist destructive environmental influences.

Despite significant theoretical and empirical achievements, a scientific gap remains: most studies state the presence of problems but insufficiently investigate the psychological features and factors that determine the process of the development of constructive strategies specifically among IDPs in the Ukrainian context. It is crucial to consider that this process is dynamic, changing depending on the duration of stay in IDP status, individual personal resources.

The goal of the study is to identify and analyze the psychological features of the development of constructive coping behavior strategies in IDPs.

Research Objectives:

1. To analyze theoretical approaches to the study of coping behavior, psychological resilience, and personal adaptation in stress conditions.

2. To determine the main criteria for constructive coping behavior strategies.

3. To identify factors influencing an individual's choice of coping strategies.

4. To experimentally investigate constructive coping strategies in relation to the duration of stay in the status of an internally displaced person (IDP) and perceived social support.

5. To develop psychological recommendations for promoting the development of constructive coping strategies and strengthening personal resources in internally displaced persons (IDPs).

Object of the study is the coping behavior of internally displaced persons (IDPs).

Subject of the study is the psychological features of the development of constructive coping strategies in internally displaced persons (IDPs).

The part 1 «Theoretical and methodological principles of the study of personality coping strategies» is devoted to the essence and description of theoretical approaches to understanding the phenomenon of «coping strategy». The criteria for constructive coping are provided and a classification of coping strategies is presented.

The part 2 «Empirical study of the features of the development of constructive coping strategies of forcedly displaced persons» is dedicated to the study and analysis of the psychological features of the development of constructive coping behavior strategies in internally displaced persons, as well as the duration of stay in IDP status.

The part 3 «Practical recommendations for differentiated optimization of social support and development of adaptive coping in internally displaced persons» presents the rationale for applying a two-vector approach to IDP support, based on their duration of stay in IDP status. This chapter concludes that successful IDP integration requires targeted, scientifically grounded assistance, rather than a universal one.

Key word: internally displaced persons, coping behavior, coping strategies, constructive coping strategy, migration, social support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ 12
1.1 Сутність та теоретичні підходи до розуміння феномену «копінг-стратегія 12
1.2 Види копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. Критерії конструктивності копінгу 23
1.3. Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИМУЩЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ 42
2.1 Інструментарій та процедура дослідження 42
2.2 Аналіз результатів констатуючого дослідження 46
2.3 Оцінка впливу соціальної підтримки на конструктивну копінг-стратегію внутрішньо переміщених осіб 53
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО КОПІНГУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ 58
3.1 Обґрунтування практичної значущості та адресність рекомендацій 58
3.2 Практичні рекомендації щодо диференційованої психологічної корекції копінг-стратегій та оптимізації соціальної підтримки ВПО 60
ВИСНОВКИ 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

Вимушене переміщення осіб внаслідок певних факторів, у першу чергу військових дій та економічних мотивів, має в Україні певну історію. Можна стверджувати, що це явище як соціально-політичне слід розділяти на мігрантів та внутрішньо переміщених осіб. Щодо української міграції – вона тягнеться з кінця XIX століття, коли селяни були змушені тікати до «обіцяних земель» Америки. Зокрема, у 1890–1910 роках понад 1,5 мільйона українців оселилися в Канаді та США. Друга хвиля міграційного руху припала на період розпаду СРСР, коли мільйони українців, переважно жінок, шукали роботу в європейських країнах.

Військові дії, які почалися у 2014 році, призвели до появи великої кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що потягло за собою неочікувані психологічні наслідки. За статистичними даними станом на 5 червня 2025 року в Україні офіційно зареєстровано 4 594 254 ВПО. Масштабні дослідження психологічного стану українських ВПО констатують високу поширеність психоемоційних проблем, які можна систематизувати у кілька груп.

Серед них: порушення афективної сфери та психічного здоров'я – високий рівень тривожності, страху, депресивних станів, пригніченості, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та невротичних реакцій; когнітивні та особистісні деформації – переживання кризи ідентичності (статус мораторію), що може призводити до формування псевдоідентичності, невпевненість у собі, зниження самооцінки, когнітивні викривлення, труднощі у побудові планів на майбутнє; поведінкові та соціальні проблеми – дезадаптація, розірваність соціальних зв'язків, схильність до імпульсивної або саморуйнівної поведінки (зловживання), а також пасивно-захисний характер адаптації.

Перелік цих проблем свідчить, що для успішної реабілітації та інтеграції ВПО необхідне не лише усунення симптомів, але й активізація внутрішніх ресурсів особистості та розвиток ефективних механізмів подолання. Саме конструктивний копінг (здатність активно вирішувати проблеми, зберігати самоконтроль, шукати соціальну підтримку) виступає ключовим чинником психологічної стійкості (резилієнтності), що дозволяє протистояти деструктивним впливам середовища.

Незважаючи на значний теоретичний та емпіричний доробок, існує наукова прогалина: більшість досліджень констатують наявність проблем, але недостатньо вивчають психологічні особливості та чинники, які детермінують процес саме розвитку (формування, зміцнення) конструктивних стратегій у ВПО в українському контексті. Важливо враховувати, що цей процес є не статичним, а динамічним, і змінюється залежно від терміну перебування у статусі ВПО, індивідуальних ресурсів особистості та рівня метакогнітивної зрілості.

На ранніх етапах переселення копінг-поведінка часто має реактивний характер і спрямована переважно на зниження емоційної напруги та відновлення базового відчуття безпеки. З часом, у процесі стабілізації життєвої ситуації, можливе формування більш конструктивних стратегій, що базуються на усвідомленому осмисленні досвіду, пошуку сенсу, переоцінці життєвих орієнтирів та залученні соціальної підтримки.

Ключову роль у розвитку таких стратегій відіграють індивідуальні ресурси (психологічна стійкість, самоефективність, емоційна компетентність, духовна зрілість) і метакогнітивні здібності особистості – здатність до рефлексії власного психічного стану, аналізу власних реакцій та усвідомленого вибору форм поведінки. Саме розвиток цих механізмів забезпечує перехід від пасивного пристосування до активного, конструктивного подолання труднощів.

Необхідність заповнення зазначеної наукової прогалини та розроблення інтегративних психологічних підходів до підтримки ВПО визначає

актуальність даної магістерської роботи, спрямованої на дослідження психологічних особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб.

Об'єктом дослідження є копінг-поведінка вимушено переміщених осіб.

Предметом постає психологічні особливості розвитку конструктивних копінг-стратегій у ВПО.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб, а також визначити чинники, що сприяють або перешкоджають становленню цих стратегій у процесі адаптації до нових життєвих умов.

Гіпотеза дослідження: формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій у ВПО залежить від рівня соціальної підтримки та тривалості перебування у статусі ВПО.

Відповідно до сформульованої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки, психологічної стійкості та адаптації особистості в умовах стресу.
2. Визначити основні критерії конструктивних копінг-стратегій поведінки.
3. Визначити фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості.
4. Експериментально дослідити конструктивну копінг-стратегію залежно від тривалості перебування у статусі ВПО та сприйняттям соціальної підтримки
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій і зміцнення особистісних ресурсів у вимушено переміщених осіб.

Для досягнення поставлених завдань магістерської роботи використовувались такі методи дослідження:

- теоретичні – теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

- емпіричні – анкетування; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Л. Карамушка); методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (адаптація В. Ялтонський, М. Сирота); кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, описова статистика, метод лінійної кореляції Пірсона.

Теоретичне значення роботи полягає у виявленні специфічних чинників, які стимулюють перехід ВПО від переважно деструктивних (уникнення, заперечення) до конструктивних (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) стратегій поведінки у контексті тривалого стресу.

Практичне значення. Результати роботи дозволять психологам-консультантам більш точно діагностувати тип копінг-стратегій, що переважає у ВПО, і прогнозувати їхній адаптаційний потенціал. Це дасть змогу індивідуалізувати психологічну допомогу.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 47 найменувань та 3 додатків на 8 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 66 сторінок. Робота містить 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Сутність та теоретичні підходи до розуміння феномену «копінг-стратегія»

Поняття копінг (від англ. *to cope* – долати, справлятися) є центральним у психології здоров'я, стресу та адаптації. Воно описує активну поведінку особистості у відповідь на життєві труднощі.

Копінг-стратегія визначається як сукупність свідомих, цілеспрямованих та динамічних когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, які здійснює індивід, щоб:

1. Впоратися зі стресовою ситуацією або подією.
2. Зменшити або мінімізувати її негативний психологічний та фізичний вплив.
3. Адаптуватися до вимог середовища, коли пряме подолання неможливе.

На відміну від механізмів психологічного захисту (які є переважно несвідомими і спрямовані на спотворення реальності для зниження внутрішньої напруги), копінг є усвідомленим, активним та орієнтованим на взаємодію з реальною проблемою. Копінг-поведінка є високодинамічною і залежить як від особистісних ресурсів (копінг-стилю), так і від характеристик конкретної ситуації.

Історія вивчення копінгу демонструє еволюцію від розуміння його як стійкої риси до динамічного процесу.

Початково термін був введений Лоїс Барклі Мерфі (1962), яка розглядала копінг як процес активного пристосування дітей до зовнішніх і внутрішніх вимог. Під копінгом класично розумілась готовність особи

вирішувати життєві проблеми, поведінка,якого спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу [6, 28].

У цьому підході копінг не є сталою рисою, а являє собою гнучкий репертуар поведінки. Дослідження у межах цього напряму акцентують на адаптивній функції копінгу, що забезпечує психологічну стійкість та розвиток.

О. Тенн, аналізуючи уявлення зарубіжних дослідників про копінг, виділяє три підходи: его-орієнтований, диспозиційний та когнітивно-феноменологічний [39, 884].

Витоки его-орієнтованого підходу лежать у концепціях З. Фрейда та А. Фрейд. У рамках даного підходу (K. Menninger, V. Vaillant, N. Haan) опановуюча поведінка розглядається як специфічний его-механізм, який індивід використовує, задля позбавлення від внутрішньої напруги (tention).

Н. Хаан визначає, що копінг (coping mechanism) та захист (defense mechanism) ґрунтуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість. Копінг-стратегії людина використовує на основі минулого досвіду і власних ресурсів. Завдяки копінг-стратегіям особистість має змогу відповідати на стрес, керувати діючим стресовим фактором [39, 885]. До основних копінг-стратегій відносять:

1. «Розв'язання проблем» – раціональна стратегія пошуку додаткових рішень, що стає можливою завдяки високому рівню когнітивних та емоціональних процесів. Дана копінг-стратегія неможлива без використання аналізу, синтезу, прогнозування.

2. «Пошук соціальної підтримки» реалізується через потребу людини у соціальній взаємодії, яка загострюється під час пошуку підтримки у складних ситуаціях. Особливістю цієї стратегії є відчуття власної потрібності особистістю, можливість довіритися іншим, отримати підтримку та зворотній зв'язок.

3. «Уникання» – стратегія, на меті якої є повне абстрагування від проблемної ситуації задля збереження власних емоційних та фізичних сил [22, 31].

В рамках диспозиційного підходу, особливості опановуючої поведінки обумовлені особистісними передумовами, що зумовлюють особливості реакції на стресові фактори.

Цей підхід розглядає копінг як відносно усталену, постійну схильність людини реагувати певним чином на стресову або загрозливу ситуацію.

Прихильники цього підходу (наприклад, Р. Моос, Дж. Амірхан, К. Шефер та Р. Ґорзух) вважають, що стиль подолання труднощів є сталим і мало змінюється залежно від конкретного досвіду або типу стресового подразника. Людина надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, оскільки її особистісні характеристики в цей період практично незмінні [1].

Дослідники, які дотримуються цього підходу, часто використовують опитувальники, які вимірюють загальну, типову частоту використання різних копінг-стратегій (наприклад, «Конфронтація», «Пошук соціальної підтримки» тощо), незалежно від конкретної ситуації.

В рамках цієї моделі Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу [27, 79].

В рамках диспозиційної моделі Ендлер і Паркер (1990) виділили три основні стилі копінгу:

1. Копінг, орієнтований на завдання (Task-Oriented Coping): Схожий на проблемно-орієнтований; фокус на вирішенні проблеми.

2. Копінг, орієнтований на емоції (Emotion-Oriented Coping): Фокус на зниженні емоційного дистресу.

3. Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-Oriented Coping): Прагнення уникнути проблеми через відволікання чи соціальний контакт [22, 42; 44].

Найбільшого поширення набула трансакційна модель копінгу (С. Фолкман, Р. Лазарус), згідно з якою існує взаємодія (трансакція) між індивідом та навколишнім середовищем. Стрес виникає не в людині чи в ситуації, а між ними. В свою чергу, копінг розглядається як динамічний процес, на характер якого впливають особливості ситуації, оцінка ситуації суб'єктом, фаза зіткнення зі стресором [21; 22; 45].

Ключовим елементом є когнітивна оцінка (appraisal):

1. Первинна оцінка: Особа визначає, чи є подія несуттєвою, позитивною чи стресовою (загроза, шкода, виклик).
2. Вторинна оцінка: Особа оцінює власні ресурси (психологічні, соціальні, матеріальні) та можливі стратегії для подолання ситуації.

На основі цієї оцінки Р. Лазарус і С. Фолкман виділили два основні класи стратегій:

Проблемно-орієнтований копінг: спрямований на зміну самої стресової ситуації або її джерела (наприклад, планування, активне вирішення, пошук інструментальної підтримки).

Емоційно-орієнтований копінг: спрямований на регуляцію емоційної реакції на стрес, коли ситуацію змінити неможливо або складно (наприклад, позитивна переоцінка, дистанціювання, пошук емоційної підтримки).

Цей підхід розглядає копінг як відносно стабільну диспозицію (рису) особистості, яка зумовлює типові реакції на стрес. Стрес за Р. Лазарусом – це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення, та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею [23; 45].

Згідно з Р. Лазарусом людина когнітивно оцінює поточну ситуацію і за сумою когнітивних процесів людина формує стресогенність ситуації [21, 24]. Копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

– планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;

– конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику;

– прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;

– самоконтроль, який характеризується в вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;

– позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;

– пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;

– дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

– уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок [11, 97].

Ці копінг-стратегії були поділені на чотири групи.

Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, ці стратегії об’єднує активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення.

Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, при цих копінг-стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивне перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною.

В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об’єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації [10, 29].

Р. Лазарус виділяв, що копінг-поведінка це комплексний процес, люди використовують певні стратегії частіше, ніж інші при будь-якому стресовому середовищі. Під час стресової ситуації люди використовують чисельну кількість копінгових-механізмів. Копінг виступає посередником емоцій, а окремі емоції пов’язані з певними стратегіями подолання [4].

Основне припущення цієї моделі полягає втому, що особисті і оточуючі стресори та ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, а також когнітивна оцінка та відповіді на подолання взаємодіють двосторонньо визначаючи здоров'я та самопочуття людини. Ця модель складається з п'яти компонентів, які характеризуються двонаправленими шляхами і є взаємно інтерактивними. Перший компонент представляє персональну систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Соціальна підтримка, стан здоров’я та фінансові фактори – усі вони є частиною другого компоненту, тобто контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент це життєві обставини та життєві кризи, які включають процеси розвитку та травми. Розвиток визначає кінцеве здоров'я та благополуччя. Копінг-стратегії та копінг-ресурси відіграють потенційно важливу роль пом’якшення впливу стресу на людину, складають четвертий компонент, а останній компонент представляє пов'язаний зі здоров'ям результат стресу і його подолання, що включає як позитивний так і негативний вплив [24; 5].

Хоча трансакційна модель залишається найбільш популярною, сучасні дослідження часто інтегрують ці підходи, визнаючи, що ефективний копінг вимагає як стабільного репертуару стратегій (стилю), так і гнучкості у їх виборі (процесу) залежно від ситуації.

Динамічна модель копінгу С. Періна та Дж. Шулера є спробою поєднати елементи диспозиційного та трансакційного підходів. Ця модель визнає:

Ситуативну мінливість: копінг розглядається не лише як фіксована риса, а як динамічний процес, що змінюється залежно від конкретних обставин (як у трансакційній моделі).

Особистісні передумови: водночас вона враховує і стабільні особистісні фактори (копінг-стилі), які впливають на вибір стратегії (як у диспозиційній моделі) [4].

Сама класифікація С. Перін і Дж. Шулера часто включає три основні групи стратегій, які відображають цей динамічний погляд:

1. Активний копінг (наприклад, розв'язання проблеми).

2. Пасивний/Регресивний копінг (наприклад, уникнення, втеча).

3. Емоційно-орієнтований копінг (наприклад, емоційна розрядка, самозвинувачення).

С. Перін та Дж. Шулер пропонують класифікацію за наступними стратегіями: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, стратегія керування емоційним дистресом. С. Перін та Дж. Шулер вперше використали метод інтерв’ю, таким чином вони діагностували відповіді, які змінюють обставини, відповіді, які зміякі націлені на контроль негативних відчуттів.

Ця модель є значущою в контексті організаційної психології та вивчення стресу на робочому місці, де вибір стратегії залежить як від особистих рис працівника, так і від специфіки та контрольованості робочої ситуації [4].

В рамках моделі, заснованої на контролі (Control-based Model), науковці з Індії Алгорани та Гупта стверджують, що копінг можна поділити на два типи. Це: 1) реактивний копінг (реакція особистості після впливу стресора); 2) проактивний копінг (має за мету нейтралізувати майбутні стресори).

Ця дихотомія (поділ на два типи), хоча й популяризована багатьма дослідниками, зокрема Р. Лазарусом і С. Фолькман у їхній трансакційній моделі, використовується Алгорані та Гуптою для аналізу копінгу в конкретних контекстах (наприклад, у сфері освіти чи охорони здоров'я), підкреслюючи ступінь суб'єктивного контролю як основний фактор вибору стратегії [9, 125].

В рамках інтенціонального (цільового) підходу до копінгу Г. Вебер та Л. Лаукс вважають, що основна мета копінгу – це підтримання добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я, задоволеності стосунками. При цьому копінг розуміється автором як «стратегія дій, що провадиться в умовах психологічної загрози».

Г. Вебер наводить докази, що уникнення та самостійне заниження можливостей вважаються менш ефективними копінг-стратегіями. Замість цього, автор вказує на те, що зміна ситуації або оцінки є більш продуктивними стратегіями управління благополуччя суб'єкта [10, 28].

О. Бітюцька, класифікуючи та порівнюючи основні наявні підходи, щоб розробити більш повну картину розглядає три підходи до дослідження копінг-стратегій, виходячи з особливостей організації дослідження:

1. Ситуативний (трансакційний) підхід дослідження копінг-стратегій у рамках одного типу ситуацій (такі дослідження дозволяють позначати роль особистісних особливостей, факторів середовища, ґендерних та вікових особливостей при реакції на певний тип ситуацій);

2. Диспозиційний (особистісний) підхід: розглядає копінг як стійку рису особистості (наприклад, моделі Д. Ендлера та М. Паркера);

3. Еволюційно-генетичний підхід: фокусується на розвитку копінгу, його формуванні в онтогенезі та зв'язку з еволюційними механізмами [11, 96].

Н. Дмитрієва та І. Сидоренко до структури опановуючої поведінки включають: поодинокі копінг-дії, пов'язані з особливостями ситуації; копінг стратегії (образи дій); копінг-стилі (сукупність близьких копінг-стратегій).

На думку авторів, копінг-дії, що переломлюються в копінг-стратегіях, можна поділити на такі групи: 1) поведінкові (різні способи зняття напруги, пов'язаної з діями зовнішніх та внутрішніх факторів); 2) емоційні – емоційне опрацювання пригніченого (емоційна розрядка або пошук соціальної підтримки); 3) когнітивні (зміна оцінки ситуації та, за рахунок цього, зниження рівня стресу). З поведінковими групами пов'язана зміна виду чи форми діяльності (наприклад, звернення до замінної діяльності чи діяльності, спрямованої на вирішення проблеми) [11, 97].

Н. Дмитрієва, І. Сидоренко, М. Кіясь розглядають такі варіанти поведінкових копінг-дій: активне співробітництво, спрямоване на вирішення проблеми; пошук підтримки (спроба виговоритися); відволікаюча поведінка, що виражається у задоволенні інших бажань; вихід із поля травмуючої ситуації (усамітнення) [14, 259]. Крім цього, автори пов'язують поведінкові копінг-дії з різними діями, що замінюють: з прагненням здаватися спокійним або ж, навпаки, з збудженням, тривогою, плачем.

У сучасній психологічній науці вчені (Ю. Александров, С. Корсун, Т. Ткачук, Л. Карамушка, Ю. Снігур) виокремлюють декілька типів копінг-стратегій. Доцільно звернути увагу на те, що існують різноманітні класифікації копінг-стратегій. Пропонуємо ознайомитися з ними докладніше. До основних, базових копінг-стратегій особистості відносять наступні: 1) розв’язання проблем – це поведінкова стратегія особистості у стресовій ситуації, яка спрямовує її ресурси на подолання складної життєвої проблеми; 2) пошук соціальної підтримки є стратегією поведінки, під час переживання стресових проявів, яка характеризується потребою у пошуку підтримки в інших людей; 3) уникнення – це поведінкова стратегія у стресовій ситуації, яка передбачає уникнення особистістю зв’язку з навколишнім світом під час стресової ситуації [1; 21; 23].

На відміну від традиційних моделей, які фокусуються на реагуванні на вже наявний або неминучий стрес, проактивний підхід, розвинутий такими вченими як Р. Шварцер та К. Метені, зосереджується на майбутньому [25, 294].

Головна мета підходу запобігти негативному впливу потенційних стресорів, які можуть виникнути у віддаленому майбутньому. Це вимагає від людини передбачення та планування. стратегія превентивного подолання досягається двома шляхами:

1. Трансформація когнітивної оцінки: зміна сприйняття потенційної ситуації так, щоб вона не була оцінена як загрозлива, що відповідає принципам когнітивної переоцінки (наприклад, «Я впораюся з цим у майбутньому»).

2. Підвищення опірності та стійкості: активне накопичення ресурсів (психологічних, фізичних, соціальних) та розвиток навичок, що підвищать імунітет до майбутнього стресу. Це включає зміцнення фізичного здоров'я та навичок копінгу.

Даний підхід активно вивчається в рамках ресурсного підходу стресоподолання, у якому широковідомою є теорія «збереження ресурсів» (Conservation of Resources, COR), що запропонована С. Хобфоллом. Суть ресурсного підходу полягає у ефективності розподілу наявних ресурсів за мови присутності стрижневих ресурсів, які виконують функцію контролю та організовують розподіл інших ресурсів. Тому втрати ресурсів розглядаються є причиною неефективної адаптації, яка в свою чергу призводить до вторинної втрати ресурсів, яка за принципом зворотного зв'язку посилює наступну дезадаптації [31, 52].

Таким чином, проактивний підхід є орієнтованим на майбутнє і підкреслює активну роль індивіда у формуванні сприятливих умов свого життя, а не лише реактивну адаптацію до наявних труднощів.

Для цілісного розуміння феномену копінгу необхідно не лише окремо розглянути кожен теоретичний напрямок, але й систематизувати їхні ключові положення. Як видно з попереднього аналізу, кожен підхід фокусується на різному аспекті: від внутрішньої стійкості до динаміки ситуації та запобігання майбутньому стресу. Узагальнююча таблиця нижче надає стисле порівняння основних моделей, демонструючи, на що саме, з погляду авторів,

спирається ефективна опановувальна поведінка: на риси (диспозиційний підхід), процес оцінки (трансакційний підхід), ресурси (ресурсний підхід), цілі (інтенціональний підхід) чи планування (проактивний підхід).

Таблиця 1.1 – Систематизація підходів до копінг-стратегій

Підхід	Представники	Ключовий Фокус	Основне Припущення
Диспозиційний	Д. Ендлер, М. Паркер	Стабільні риси особистості (типовий стиль).	Копінг є усталеною схильністю, мало залежить від ситуації.
Трансакційний	Р. Лазарус, С. Фолькман	Динамічна оцінка конкретної стресової ситуації.	Копінг є процесом, що змінюється залежно від суб'єктивної оцінки загрози та ресурсів.
Ресурсний	С. Хобфолл	Наявність та збереження внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Стрес виникає через втрату ресурсів, копінг спрямований на їх захист.
Інтенціональний	Г. Вебер, Л. Лаукс	Цільова орієнтація та довгостроковий добробут.	Копінг – це свідома спроба підтримати або відновити психічне здоров'я та задоволеність.
Інтегративний	О. Бітюцька	Поєднання всіх перелічених факторів.	Повне розуміння копінгу вимагає врахування особистісних рис, ситуаційного контексту, ресурсів та цілей індивіда.
Проактивний	К. Метені, Р. Шварцер	Передбачення майбутніх стресорів та превентивні заходи	Ефективний копінг – це запобігання впливу стресу через планування та підвищення стійкості.

Аналіз різних підходів до копінг-стратегій (опановувальної поведінки) демонструє, що в психології не існує єдиної універсальної моделі. Натомість, сформувалася багатомірна (мультипарадигмальна) картина, де кожен підхід висвітлює різні, але взаємодоповнюючі аспекти.

Ефективний (конструктивний) копінг – це результат взаємодії між:

1. Особистісною стійкістю (диспозиційний та ресурсний підходи): наявність стійких рис та ресурсів (внутрішніх і зовнішніх) служить захисним буфером.

2. Ситуативною гнучкістю (трансакційний підхід): здатність динамічно оцінювати конкретну ситуацію та обирати стратегії, які відповідають ступеню контрольованості цієї ситуації.

3. Цілеорієнтованою активністю (інтенціональний та проактивний підходи): свідома орієнтація на довгостроковий добробут та запобігання майбутньому стресу через завчасне планування та підвищення власної опірності [3; 13; 37; 45].

Таким чином, успішна адаптація до стресу вимагає не просто використання однієї «хорошої» стратегії, а гнучкого поєднання проактивності, ресурсної бази та ситуативно доцільних дій, кінцевою метою яких є збереження психологічного та фізичного здоров'я індивіда.

1.2 Види копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. Критерії конструктивності копінгу

Внутрішньо переміщеною особою (ВПО) вважається особа, яка була примушена покинути своє місце проживання унаслідок або з метою уникнути негативних наслідків воєнного конфлікту, актів насильства, порушень прав людини або надзвичайних природних чи техногенних ситуацій [16; 29; 38].

Таким чином, внутрішній переселенець переживає втрату звичного способу життя через порушення його особистих цінностей та смислів. Це визначається змінами у структурі особистісних цінностей та звичного

способу життя, що виникають внаслідок примусового переміщення. Такий процес включає в себе зміну ролей, які відігравала особа раніше, перетворення соціального оточення та розширення кола осіб, які взаємодіють з нею. Це також призводить до розширення спектру вирішуваних проблем.

В цілому, внутрішнє переміщення визначається внутрішньою роботою над перетворенням системи цінностей та пошуком сенсу в нових умовах життя. Результати цього процесу проявляються у поведінці, діях та вчинках індивіда [19, 74].

Внутрішні мігранти стикаються з двома основними проблемами, такими як неприйняття їх постійним населенням, до якого вони потрапили проти своєї волі, та фрустрація їх базових потреб. Під час опитування вимушено переселених осіб з території військових дій вони висловлювали такі думки: «немає впевненості в майбутньому»; «немає перспектив у роботі», «потрібно мати міцні нерви, щоб хоча б вижити» [19, 75].

Розглядаючи адаптаційний процес вимушених мігрантів до нових умов та вимог життя, важливо враховувати взаємне пристосування обох сторін цього процесу.

Коли ВПО потрапляють у нове соціальне середовище, у них перебудовуються деякі особисті якості, патерни поведінки, установки, погляди та цінності. Соціальне середовоще, яке ми визначаємо як «приймаюче населення», у свою чергу, задовольняючи адаптаційні потреби вимушених мігрантів, також має підлаштовуватись та коригувати існуючу соціальну культурно-функціональну систему. Тобто. разом із особливостями мігрантів, змінюється і їх соціальне оточення. За результатами власних досліджень визначають налагодження позитивних зв'язків із новим соціальним середовищем та успішне вирішення щоденних життєвих проблем (освіта, сім'я, робота, побут). Серед основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів можна заначити характерні недоліки у впевненості в собі, недовірі до оточуючих та психосоматичних проявів серед мігрантів. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності

та невтішних переживань виражаються у гніві, агресивності та ворожості до представників регіону, що приймає [28, 132].

Ці аспекти свідчать про те, що успішна адаптація мігрантів включає не лише вирішення практичних проблем, але й розв'язання психологічних аспектів, таких як самопідтримка, взаємодія з оточуючими та психосоматичне благополуччя. Такі висновки дозволяють розуміти комплексність процесу адаптації мігрантів та важливість розвитку підходів, спрямованих на покращення як фізичного, так і психосоціального стану цієї категорії населення.

Можна виділити 4 узагальнених типи особистостей, які демонструють різні форми поведінки у важких життєвих ситуаціях [16].

Особистість першого типу орієнтована на досягнення, на зміну навколишнього світу, і навіть використання та пробу своїх можливостей. Така особистість намагається зберігати та розширити соціальні контакти, прагне зберегти колишні інтереси. Такі люди сприймають своє становище як здатне змінитись, складають плани на майбутнє.

Другий тип особистості акцентує увагу на своєму становищі, на ситуації. Такі люди орієнтуються в основному на внутрішні зміни свого «Я», тобто демонструють активну інтровертовану установку, яка слабо проявляється у поведінці.

Третій тип особистості характеризується покірністю долі, слабо орієнтується на зміни поведінки і діяльності, не має планів на майбутнє, тобто в даному випадку проявляється інтернальна установка.

У четвертого типу особистості домінують почуття гіркоти та розчарування. Такі люди обирають «техніку пристосування» як опір усьому – не беруть до уваги порад, відкидають консультації, вони не зацікавлені в майбутньому. Саме ці люди найбільше потребують психологічної допомоги, їм необхідна підтримка у виробленні більш адекватних «технік життя» [37, 194].

У контексті ціннісно-смислової теорії описано динаміку копінг-поведінки, яка включає реакцію людини на несподівану подію, яка спочатку викликає стан заціпеніння, який швидко перетворюється на активність особистості – «когнітивне оцінювання». Цей процес охоплює розпізнання особливостей ситуації, виявлення негативних та позитивних аспектів, визначення сенсу та значення події.

Вибір стратегії впорання з травмуючою подією залежить від рівня розвитку механізму «когнітивного оцінювання» та здібностей особистості різнобічно розглядати складну ситуацію та вдаватися до прийомів переоцінки. Головним результатом «когнітивного оцінювання» є висновок особистості щодо того, наскільки вона вважає ситуацію підконтрольною [35, 90].

Якщо суб'єкт вважає ситуацію підконтрольною, то відбувається активація конструктивних стратегій подолання. Такий висновок вказує на важливість «когнітивного оцінювання» у визначенні ефективних методів адаптації та здатністю впоратися з труднощами.

На думку вчених, одним із перспективних напрямів вивчення психологічних детермінантів копінг-поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях є вивчення її ставлення до подій.

В іноземній психології виділяють два основні стилі реагування на стресові ситуації:

Проблемно-орієнтований стиль: орієнтований на раціональний аналіз проблеми та включає опанування та виконання плану для вирішення складної ситуації. Виявляється у формах поведінки, таких як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших та пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно-орієнтований стиль: є результатом емоційної реакції на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у спробах уникнення думок про проблему загалом, залученні інших до своїх переживань та компенсації негативних емоцій їжею чи алкоголем [34, 112].

Отже, дослідження стресової адаптації в зарубіжній психології проводиться в декількох напрямках, включаючи аналіз стресових ситуацій, вивчення когнітивних механізмів подолання та вплив особистісних змінних.

У контексті структурно-функціональної моделі поведінки людини у важких життєвих ситуаціях визначають важливість емоційного компоненту (емоційна компетентність) як один із ключових елементів власної поведінки. Автор підкреслює важливість позитивної ролі емоцій у подоланні труднощів.

Отже, аналіз наукових досліджень в галузі психологічного подолання вказує на те, що цей процес можна розглядати як систему когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються, з метою управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які сприймаються особою як випробування або перевищення її ресурсів.

Метою подолання важких життєвих ситуацій є подолання труднощів, зменшення їх негативних наслідків, уникнення труднощів або терпимість щодо них. До особистіских та індивідуально-психологічних детермінантів такої поведінки відносять психологічний вік, самооцінку, локус контролю, емпатію, соціальний статус та самоефективність суб'єкта.

Критерієм ефективності опановуючої поведінки є психологічне благополуччя суб'єкта. Копінг-поведінка охоплює всі навмисні спроби особистості впоратися зі стресом, викликаним складною ситуацією, і не обмежується лише успішними зусиллями. Дві основні функції копінгу включають вирішення проблеми, що створює стрес, або спроби змінити стресор (проблемно-фокусований копінг), а також регулювання емоцій, зокрема негативних, спричинених стресором, наприклад, дистанціювання або самоконтроль (емоційно-фокусований копінг) [30, 179].

Копінг може виявлятися наближенням до стресора (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або уникненням стресора (ігнорування, відволікання, віддалення від нього) на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Ці характеристики лежать в основі різних стратегій копінг-поведінки. Класифікація П. Тойса, ґрунтована на комплексній моделі

копінг-поведінки, є важливим інструментом для розуміння різних аспектів та варіантів цього процесу.

Вчений П. Тойс виокремив дві групи копінг-стратегій до яких належать: Поведінкові стратегії, у яких можна викоремити декілька підгруп, а саме :

1. Поведінка, спрямована на ситуацію, яка передбачає прямі дії (вивчення і обговорення ситуації); намагання знайти підтримку у соцільних взаємодіях; «ухилення» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, спрямовані змінити фізіологічні стани: використання алкогольних та наркотичних речовин; трудоголізм; інші фізіологічні методи (пігулки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, спрямовані на емоційно-експресивне вираження почуттів, що може проявлятися через контроль чи стримання емоцій, а також катарсис [43].

Когнітивні стратегії включають у себе такі підгрупи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (міркування над альтернативами, створення алгоритму дій); інше бачення ситуації; ухвалення ситуації; відволікання від ситуації; вигадування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичний вираз» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитви.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на зміни у емоціях: переінтерпретація наявних почуттів.

Вчений виокремив написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування, як додаткові стратегії.

Деякі дослідники прийшли до того, що стратегії найкраще згрупувати в копінгові стилі, що є функціональними та дисфункціональними аспектами копінгу. Функціональні копінгові стилі проявляються у прямих спробах ефективно вирішити проблему, використовуючи для цього як індивідуальні, так і соціальні ресурси. З іншого боку, дисфункціональні копінгові стилі

асоційовані з використанням неефективних стратегій, що може призвести до негативних наслідків для психічного стану та загального благополуччя особи.

У науковій літературі звичайно використовується термін «уникаючий копінг» для опису дисфункціональних копінг-стилів. Наприклад, Е. Фріденберг пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій групуються в три категорії: звернення до інших (звернення за підтримкою до однолітків чи батьків), непродуктивний копінг (стратегії уникнення, пов'язані з нездатністю ефективно впоратися з ситуацією) та продуктивний копінг (розв'язання проблеми зі збереженням оптимізму, соціальний зв'язок та емоційний тонус) [18; 21; 22].

Ця класифікація, хоча ґрунтується на вимірі «ефективності – неефективності», також враховує вимір «соціальна активність». Дослідники відзначають, що стратегії, пов'язані із зверненням до інших, виступають окремо від стратегій, що відносяться до «ефективного» та «неефективного» копінгу.

Такий підхід відображає спробу врахувати соціальний аспект копінг-стратегій, який, згідно з дослідниками, не піддається однозначній оцінці щодо його продуктивності чи непродуктивності.

Шляхом аналізу різних класифікацій копінг-стратегій виявлено, що внутрішні ресурси, які сприяють успішному подоланню життєвих труднощів, взаємодіють із гнучкістю когнітивних процесів, поведінки та емоційних реакцій. Це виражається у швидкому адаптивному реагуванні на нові стандарти, ефективному набутті нових навичок, здатності переключати увагу між ситуаціями та виявленні емоційної гнучкості, а також в захисній реакції уяви.

Проте важливо враховувати, що необхідно утримуватися від завищення ролі внутрішніх ресурсів суб'єкта. Зовнішні фактори подолання труднощів виявляються надзвичайно важливими, перевищуючи вплив внутрішніх факторів.

Стрімкий ріст досліджень копінг-поведінки спричинив різке збільшення найменувань способів стрес-долання, і проблема класифікації та виділення критеріїв їх ефективності стала дуже актуальною [26; 44]. Багатомірність копінг-стратегій є їх важливою характеристикою, що дозволяє виконувати різні функції: вирішувати проблеми і попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи уникати його, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї. Багато дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Конструктивні копінг-стратегії передбачають досягнення мети власними силами, зверненням за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем, ретельне обдумування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації [18, 170].

До неконструктивних відносять різноманітні способи психологічного захисту, пасивність, уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції) [18; 44].

У той же час неможливо заздалегідь визначити, які копінг-стратегії конструктивні або неконструктивні, адаптивні або дезадаптивні, оскільки для кожної людини в кожній ситуації існують свої найбільш вдалі варіанти подолання стресу. І як результат, на жаль, на сьогодні не існує загальновизнаної класифікації. Більшість з них побудовані навколо двох запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом модусів психологічного подолання спрямованих на вирішення проблеми та зміну власних установок щодо ситуації [8].

Конструктивність стратегії визначається її функціональністю та наслідками для особистості та ситуації. Ключові критерії включають:

1. Спрямованість на джерело стресу: здатність впливати на причину проблеми (а не лише на емоційну реакцію).

2. Адаптивність (ефективність): сприяння довгостроковому психологічному благополуччю та досягненню цілей.

3. Реалістичність оцінки: відповідність обраної стратегії об'єктивній можливості змінити ситуацію.

4. Соціальна прийнятність: відсутність порушення соціальних норм і стосунків [25; 31].

Зазвичай конструктивність розподіляється не за типом стратегії, а за контекстом її використання та досягнутими результатами відповідно до вищезазначених критеріїв. У психології опановувальної поведінки традиційно виділяють три великі категорії копінг-стратегій, які відрізняються своїм фокусом: на проблемі, на емоціях або на уникненні ситуації. Розглянемо детальніше кожен із цих типів:

1. Проблемно-орієнтований копінг.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний з раціональним аналізом проблеми, з побудовою плану вирішення складної ситуації і проявляється в самостійному аналізі події, що трапилася, у зверненні за допомогою до інших, у пошуку додаткової інформації.

Оцінка продуктивності проблемно-орієнтованого копінгу представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Оцінка конструктивності проблемно-орієнтованого копінгу

Критерій	Оцінка конструктивності
Спрямованість	Зазвичай конструктивний. Спрямований безпосередньо на зміну чи вирішення проблеми (наприклад, планування, пошук інформації).
Адаптивність	Висока, оскільки веде до реальних змін у зовнішньому середовищі.
Виняток	Стає деструктивним, якщо ситуація об'єктивно незмінна (наприклад, смерть близької людини, незворотні наслідки війни). В цьому випадку спроби «вирішити проблему» призводять до виснаження та фрустрації.

2. Емоційно-орієнтований копінг.

Емоційно-орієнтована стратегія характеризується дистанціюванням, самоконтролем, пошуком соціальної підтримки, уникненням, прийняттям на себе відповідальності і позитивною переоцінкою. Оцінка продуктивності емоційно-орієнтованого копінгу представлено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Оцінка конструктивності емоційно-орієнтованого копінгу

Критерій	Оцінка конструктивності
Спрямованість	Може бути конструктивним, якщо це позитивна переоцінка або пошук емоційної підтримки.
Адаптивність	Висока, коли проблема не може бути вирішена. Допомагає знизити емоційне навантаження та зберегти енергію.
Виняток	Стає деструктивним, якщо використовується як заміна активним діям (наприклад, надмірне самозвинувачення, пасивна самозаспокоєння при наявності можливості щось змінити).

3. Стратегії уникнення.

Суть стратегії уникнення (або копінгу уникнення) полягає у свідомому або несвідомому ігноруванні, запереченні чи відході від стресової ситуації, проблеми або пов'язаних з нею негативних емоцій.

Замість того, щоб активно впливати на проблему (як у проблемно-орієнтованому копінгу) чи свідомо її переживати (як у емоційно-орієнтованому), людина намагається уникнути зіткнення з реальністю.

Стратегія уникнення може проявлятися на різних рівнях:

1. Когнітивне уникнення (у думках)

Це ментальний відхід від проблеми:

Заперечення: відмова визнавати існування проблеми або її серйозності («Це не так вже й погано», «Зі мною цього не станеться»).

Витіснення: Несвідоме «забування» травматичних подій або думок, пов'язаних із проблемою.

Фантазування/Бажане мислення: заміщення реальності мріями про ідеальне вирішення ситуації, не підкріплене діями.

2. Поведінкове уникнення (у діях)

Це фізичний або діяльнісний відхід:

Відхід від діяльності: зниження активності, прокрастинація, відмова від спроб вирішити проблему.

Соціальне уникнення: уникання людей або місць, які можуть нагадати про стрес, або відмова від пошуку соціальної підтримки.

Заміщення активності (Деструктивні форми): втеча від проблеми через алкоголь, наркотики, надмірну їжу, відеоігри або інші форми залежної поведінки, які тимчасово відволікають від емоцій. Оцінка продуктивності стратегії уникнення представлено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Оцінка конструктивності стратегії уникнення

Критерій	Оцінка конструктивності
Спрямованість	Зазвичай деструктивний. Спрямований на відхід від проблеми та її емоційного сприйняття (наприклад, заперечення, ігнорування, вживання психоактивних речовин).
Адаптивність	Низька, оскільки відкладає вирішення проблеми та може призвести до її погіршення.
Виняток (умовно конструктивний)	Може бути умовно конструктивним на короткий час (пауза, відволікання), коли необхідний перепочинок для відновлення ресурсів перед поверненням до активного вирішення (наприклад, короткий сон, медитація). Проте, як постійна стратегія – завжди дезадаптивний.

Об'єднання цих понять демонструє, що конструктивність – це не властивість самої стратегії, а результат її використання в конкретному контексті:

Конструктивність = (Стратегія відповідна Контексту) => Адаптивний наслідок

Проблемно-орієнтований копінг є конструктивним у контрольованих ситуаціях, а емоційно-орієнтований – у неконтрольованих. Уникнення ж майже завжди деструктивне, за винятком короткочасного «тайм-ауту».

1.3 Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості

Долаюча поведінка особистості спрямована на подолання складнощів, що виникають у зв'язку з щоденними або екстремальними стресовими ситуаціями. Проте проблематика умов та факторів вибору стратегій долання в

науковому світі досі викликає полеміку. Що характерно, поведінка індивіда у скрутній ситуації диспозиційним підходом пояснюється властивостями особистості людини. При цьому ситуативний підхід бере до уваги вплив ситуаційних факторів та соціального контексту.

З концепції Р. Мосса та Дж. А. Шефера, доцільно звернутися до інтегративного ситуаційно-особистісного підходу, який враховує і особистісні особливості індивіда, і ситуаційний контекст долання [45].

Аналіз наукових публікацій зарубіжних і вітчизняних дослідників продемонстрував наявність досить широкого спектра факторів долаючої поведінки, що включає: відповідальність, самостійність, рівень домагань, мотивацію досягнення, толерантність до невизначеності, життєстійкість, тип темпераменту, Я-концепцію, професійний досвід, сенсожиттєві орієнтації життя, наявність інтересу до життя; задоволеність самореалізацією) [3; 8; 22]. Таким чином, перелік факторів власної поведінки гранично різноманітний. Вищесказане актуалізує аналіз таких дефініцій, як «рівень домагань індивіда», «мотивація до досягнення» та «толерантність до невизначеності».

Рівень домагань. Авторство визначення «рівень домагань індивіда» належить німецькому та американському психологу К. Левіну. Стимулом до формування даного концепту стало відкриття феномена «рівня домагань» з урахуванням дослідно-експериментальної діяльності американського психолога Т. Дембо: вчена провокувала у піддослідних почуття гніву за допомогою постановки завдань різної складності та, переважно, нерозв'язних. У процесі цього дослідження Т. Дембо виявила, що після закінчення аналізу та оцінки поставленої мети, людина ставила перед собою іншу, більш легку мету, що не менш ефективно наближає її до необхідного результату. Проте цей процес міг бути диференційований на кілька етапів, що включають проміжні цілі, що, згідно з твердженням Т. Дембо, і є доказом рівнів домагань, які відповідають даному моменту. Таким чином, можна пояснити спонтанний перехід індивіда до діяльності, більш для нього доступної, однак, наближає до бажаної/потрібної мети [15, 87].

Один із перших дослідників, хто звернув увагу на доцільність вивчення процесу вибору рівня домагань, це Ф. Хоппе. Вченим було збережено первісне значення дефініції, введене Т. Дембо, проте Ф. Хоппе вдосконалив початкове трактування концепту до психологічного терміна.

На думку Ф. Хоппе, «рівень домагань» є «сукупність, що зрушуються з кожним досягненням то невизначених, то точніших очікувань, цілей і домагань до власних потенційних досягнень». Також вчений зазначив, що рівень домагань – це, перш за все, мета, характерна для подальшої дії [46].Істотний внесок у вивчення принципів «рівня домагань» зробили також такі фахівці, як Дж. Гарднер, П. Сірс, Ю. Роттер, Я. Рейковський, Х. Хекхаузен та ін.

В. Гошеком було узагальнено думку більшості дослідників і представлено як власну точку зору, де психолог представив рівні домагань крізь призму самооцінки, що виражається у вигляді вимог допомоги, що висуваються до якості реалізованої діяльності [12].

Далі цю дефініцію ввели до психологічного тезаурусу. Сьогодні існує кілька варіантів цього поняття – автор кожного з них намагається підкреслити у своїх дослідженнях якийсь із аспектів, що веде до неоднозначності зазначеного феномену.

Тим не менш, основна частина вчених дійшла висновку, що така дефініція, як «рівні домагань», більш наближена до вихідного варіанту і припускають, що цей концепт корелює з рівнем труднощів у досягненні цілей, яких прагне індивід. Цієї думки дотримуються і вітчизняні, і іноземні фахівці. У цьому вчені вважають, що досліджуване поняття доцільно співвідносити з важливим особистісним утворенням - зі своєрідним індикатором способів встановлення цілей індивідом.

Отже, «рівень домагань» – це досить широке поняття з неоднозначним тлумаченням, а саме, різниця між двома складовими (складність встановлюваної мети та реальність її досягнення) формується згідно з попереднім життєвим досвідом та самооцінкою власних здібностей.

Після низки досліджень феномена «рівня домагань» була доведена гіпотеза у тому, що успіх і невдачу доцільно розцінювати з погляду умов завдань із середнім рівнем складності: якщо ціль гранично проста, індивід буде досить задоволений отриманим ефектом, а усвідомлення неминучої невдачі також не принесе індивіду бажаного задоволення. Якщо завдання спростити, зменшиться чи зовсім зникне стимул до її вирішення, навіть незважаючи на незмінність умов. Аналогічний результат буде отримано при надмірно складній задачі, що не реалізується [13, 14].

На думку більшості вчених, рівні домагань тісно корелюють із самооцінкою, що формує непохитне уявлення про синонімічність понять «самооцінка» та «рівень домагань». Також існують діагностичні тестування до рівня домагань з позиції прямого самооціночного індикатора. У тому числі деякі дослідники об'єднують зазначені конструкти в єдине стрижневе утворення особистості індивіда [45; 46].

Згідно з іноземними емпіричними дослідженнями, між самооцінкою та вибором копінг-стратегій існує певний взаємозв'язок. Зокрема О'Брайан (1993) дійшов до думки, що існує певна кореляція між самооцінкою та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Тобто, індивіди мають більш високу самооцінку, мають більш позитивне ставлення до власних здібностей, що дозволяє їм вдаватися до більш активних і конструктивних дій у процесі подолання стресової ситуації [7, 12].

Мотивація досягнення. Також домагання можна інтерпретувати шляхом проведення аналізу рівнів домагань як частини проблематики мотивації до досягнення мети. Мотивація до досягнення цілей – це один із видів мотивації до здійснення діяльності, що має безпосередню кореляцію з потребами індивіда цілеспрямовано та твердо йти до успіху, уникаючи невдач.

Перші дослідження феномена мотивації досягнення належать американському психологу Д. Маккеланд (1950-ті рр.). Працюючи над даною проблематикою, вчений дійшов висновку, що кожна мотивація досягнення

має свої індивідуальні відмінності [32, 99]. Дослідник зі своїми колегами пояснив процес розвитку мотивації наявністю специфіки соціалізації. На його думку, на становлення мотивації досягнення безпосередньо впливають умови виховання та благополуччя довкілля. Отже, мотивація досягнення, це спроба зберігати здібності до різної діяльності індивіда на максимально високому рівні, що характерно для всіх видів діяльності, і з вдалим, і з несприятливим результатом.

Концепція досягнення визначається двома перспективами: досягненням успіху чи уникненням невдач. Це означає, що мотивація досягнення відповідає двом тенденціям: «досягнення мети» та «уникнення невдачі».

У ролі важливого предиктора поведінки у ситуаціях досягнення мети виступають досягнення когніції індивіда, тобто його знання та уявлення про навколишній світ та метакогніцій, тобто уявлення про себе.

Думки і почуття, які відносяться до причин досягнення успіху та невдачі, відіграють роль у здібностях індивіда до вирішення завдань, є рівнем підконтрольності ситуації – це гранично значущі показники та фактори, що визначають поведінку, наполегливість та рівень ентузіазму індивіда на жшляху до реалізації встановленої мети.

На підставі результатів дослідно-експериментальної діяльності, деякі дослідники зробили висновок, що головні тенденції мотивації досягнення (прагнення до успіху, уникнення невдач, стратегії поведінки) тісно взаємопов'язані. Якщо індивіду імпонує уникнення невдач, він вибиратиме діяльність, менш залежну від його індивідуальних здібностей. Така особистість характерна яскраво вираженою тривогою та наявністю безлічі побоювань потенційних невдач і, відповідно, намагається уникати невизначеності.

На високому рівні мотивації до досягнення успіху в людини превалюють такі активні копінг-стратегії, як: орієнтація вирішення завдання, самоконтроль, самостійне прийняття рішень та пошук соціальної підтримки. Для низького рівня мотивації до досягнення успіху характерні пасивні копінг-

стратегії: втеча-уникнення та дистанціювання. Середній рівень мотивації до досягнення успіху концентрує приблизно однаковий відсоток активних (самоконтроль, пошук соціальної підтримки) і пасивних копінг- стратегій, так і пасивні (втеча-уникнення і дистанціювання) копінг-стратегії [36, 75].

Виходячи з кореляційного аналізу за методикою «Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях» Д. Ендлера, М. Паркери, особи, які випробовуються, володіють низьким рівнем мотивації до досягнення успіху, мають залежність з пасивною копінг-стратегією, віддаючи перевагу уникнення невдач, «втеча-уникнення», «дистанціювання» та «конфронтацію». Відповідно до чого, можна дійти висновку, що піддослідні намагаються знижувати собі значимість ситуації чи воліють уникати труднощів, і навіть уникати самостійного прийняття розв'язання проблеми. Відповідно, віддаючи перевагу пасивним копінг-стратегіям, реципієнти звертаються до неактивної вичікувальної позиції, що передбачає в їх розумінні, що ситуація з часом вирішиться сама. При цьому, коли індивід відкладає вирішення проблеми і займає вичікувальну позицію «саме якось виправиться/вирішиться», він на цей час обмежує свої контакти з середовищем і людьми, які пов'язані з цією ситуацією, намагається бути, по можливості, неактивним і непомітним до тих пір, поки не з'являться комфортніші для нього умови. Також для такого типу людей властиво відсувати вирішення проблем «на потім», залишатися «в тіні», йти у світ мрій, фантазії, книг, комп'ютерних ігор, фільмів, що допомагає йому максимально забути про існуючі проблеми, невдачі і невирішені завдання [7, 119].

Група піддослідних, у яких спостерігався високий рівень мотивації до досягнення успіху, обирала проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вважаючи за краще активні копінг-стратеги, у важких ситуаціях дана група людей намагалася використати всі можливості, які б допомогли досягти сприятливого результату. З цією метою вони зверталися до самоконтролю,

придушення та стримування емоцій, аналізу ситуацій, при цьому активно впливають на саму проблемну ситуацію.

Толерантність до невизначеності. З психологічної точки зору, невизначеність – це такий стан, який виникає, коли у людини немає впевненості щодо свого майбутнього, прийнятого або не прийнятого людиною рішення. Цей стан може з'явитися через суттєво нову подію, недостатність або надмірність інформації стосовно певної життєвої ситуації, суперечливості або малої структурованості інформації, недостатності часу для прийняття виваженого рішення тощо. Стан невизначеності завжди стосується майбутнього, так як минуле достатньо визначено, воно вже сталося, хоч факти про нього можуть бути як відомі, так і не відомі [12].

Говорячи найбільш широко, толерантність до невизначеності – це здатність жити у ситуації невизначеності.

О. Брюховецька розглядає толерантність до невизначеності як особистісну рису, що проявляється у здатності прийняти або бажанні уникати об'єкти чи ситуації, які сприймаються людиною як незрозумілі, складні чи внутрішньо суперечливі, тобто невизначені [15, 23].

О. Саннікова й О. Санніков розуміють толерантність до невизначеності як стійку властивість особистості, яка полягає у психологічній стійкості людини під дією такого чинника як не ясне, не чітке, не зрозуміле середовище, і виявляється у внутрішньому прийнятті такої неоднозначності в процесі пошуку рішення для ситуації, що склалася, у терпимому ставленні до новизни, непередбачуваності, до складності й мінливості ситуації [42, 419].

Деякі автори розглядають толерантність до невизначеності не як окрему рису, а радше як набір, комплекс рис. Так, М. Хіллен (M.A. Hillen) з колегами, вважають, що толерантність до невизначеності – це інтегративне поняття, що поєднує комплекс різних (як позитивних, так і негативних) психологічних реакцій особистості (когнітивних, афективних і поведінкових), зумовлених усвідомленням нею власного нерозуміння світу або певної складної життєвої ситуації [47].

Г. Павленко описала толерантність до невизначеності як інтегральну особистісну характеристика, яка дозволяє особистості визнавати існування невизначеності в житті та адекватно адаптуватися до неї, зберігаючи при цьому позитивний емоційний стан та психологічне благополуччя [42,420].

Проте А. Яп (A. Yap) з колегами, досліджуючи модератори толерантності до невизначеності, дійшли висновку, що толерантність до невизначеності можна розглядати не лише як рису особистості, але й як певний стан психіки (реакція, ставлення, установка, готовність).

Так, С. Рей-Денні (S. Reis-Dennis) та інші пропонують таке досить загальне визначення толерантності до невизначеності: це поєднання різних за знаком (позитивних і негативних) афективних, когнітивних і поведінкових психічних реакцій, зумовлених усвідомленням людиною того, що вона не розуміє певні аспекти світу. Протилежний полюс реакції людини на однозначну ситуацію – це нетолерантність до невизначеності, як нездатність людини протистояти загрозі, яку може нести така ситуація, аж до надмірної переоцінки загрози від певної ситуації невизначеності [46].

Згідно з Р. Каклетон (R.N. Carleton), нетолерантність до невизначеності – це особистісна нездатність людини у складній ситуації витримати брак (або надмірність) необхідної інформації для розуміння ситуації, в які людина опинилася, що супроводжується загостреним негативним реагуванням [42].

С. Литвин описав толерантність до невизначеності як готовність людини до того, що щоміті може статися будь будь-що. Таким чином, можна описати найвищий (мабуть вже надмірний) рівень толерантності [42].

На погляд Г. Чуйко та інших, толерантність до невизначеності – це терпиме, стримане, пов’язане з розумінням і прийняттям ставлення людини до ситуацій і подій, зміст, перебіг і наслідки яких вона не може точно передбачити чи спрогнозувати / або не має на це часу. При цьому, толерантність до невизначеності, проявляючись саме як певне ставлення, не передбачає обов’язкового «ухвалення рішень» загалом, а не лише щодо дії чи бездіяльності за цих умов. Тобто толерантність до невизначеності розглядається не як риса, а скоріше як готовність/неготовність діяти [42].

Є автори, які описують толерантність до невизначеності як діяльність для вирішення неоднозначної ситуації. О. Сердюк пише, що толерантність до невизначеності – це вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації.

Підсумовуючи, Г. Чуйко та інші вказують, що толерантність до невизначеності найчастіше визначається науковцями як: 1) особистісна риса / характеристика / властивість; 2) соціальна установка особистості, що містить когнітивну, афективну та конативну складові та / чи їх комбінацію; 3) цілісна система реагування людини на ситуацію невизначеності [42].

С. Литвин класифікує підходи до вивчення толерантності до невизначеності як:

– особистісну характеристику (вирізняють рівні вивчення толерантності як психофізіологічної стійкості особистості; як особистісної характеристики; як системи цінностей і установок) яка проявляється у здатності витримувати ситуації невизначеності.;

– один із аспектів толерантності загалом: толерантності внутрішньої (до невизначеності), толерантності зовнішньої (до інших), толерантності до оточуючого середовища;

– об’єднання когнітивної оцінки невизначеності, емоційного реагування і поведінкової реакції у ситуації невизначеності;

– копінг-стратегію для подолання кризових ситуацій [42].

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИМУЩЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1 Інструментарій та процедура дослідження

Експериментальне дослідження особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб містило наступні етапи:

1. На основі проведеного теоретичного аналізу визначення організації та методичної бази дослідження.

2. Проведення емпіричного психологічного дослідження особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій українських мігрантів до нових умов проживання.

3. Аналіз та обробка результатів дослідження.

Перший етап передбачав теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних психологів з метою визначення та аналізу сутності феномену «копінг-стратегія»; критеріїв конструктивності копінгу та факторів, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості

На другому етапі було здійснено підбір стандартизованих діагностичних методик для адаптації й проведення емпіричного дослідження.

Гіпотезою дослідження постає припущення про те, що формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій у ВПО залежить від рівня соціальної підтримки та тривалості перебування у статусі ВПО.

Виходячи з цієї фінальної гіпотези, було обрано наступні методики:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер; адаптація Л. Карамушка) [22];

2. Методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K.) (адаптація: В.М. Ялтонський, Н.А. Сирота) [22, 51].

3. Анкета для фіксації тривалості перебування у статусі ВПО (в місяцях/роках).

Розглянемо зміст та завдання зазначених методик докладніше.

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер; адаптація Л. Карамушка). Зазначена методика була використана з метою визначення домінуючої копінг-стратегії у внутрішньо переміщених осіб. В процесі використання методики, респондентам надається опитувальник, який складається з 48 тверджень (див. Додаток А).

Загальним питанням до усіх тверджень є «Що відбувається, коли ви знаходитеся у стресовій ситуації?». Кожне твердження повинно бути оцінено досліджуваним за шкалою від 1 до п’яти:

«Ніколи»– 1 бал.

«Рідко» – 2 бали

«Іноді» – 3 бали.

«Часто» – 4 бали.

«Найчастіше» – 5 балів.

За допомогою методики, можна дослідити наступні копінг-стратегії:

1. Орієнтація на вирішення завдання (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв’язання проблеми).

2. Соціальне відволікання (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв’язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім’ї, друзів, колег).

3. Спрямованість на емоції (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях).

4. Уникнення (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми).

5. Відволікання (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему).

Під час обробки результатів респондентів, бали за кожне твердження підсумовуються, враховуючи окремий ключ:

Копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання» – 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції» – 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія «Уникнення» – 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія «Відволікання» – 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія «Соціальне відволікання» – 4, 29, 31, 35, 37.

Згідно з теоретичною основою методики Н. Ендлера, Дж. Паркера; адаптація Л. Карамушка, виділяються три основні копінг-стратегії, які умовно поділяються на конструктивні та неконструктивні групи.

Конструктивна стратегія: до неї належить орієнтація на вирішення завдання (КОЗ). Ця стратегія розглядається як продуктивна, оскільки вона передбачає активну, раціональну дію, спрямовану на усунення джерела стресу (планування, пошук інформації, цілеспрямовані зусилля).

Неконструктивні стратегії: до цієї групи відносяться спрямованість на емоції (КОЕ) та шкала уникнення. Стратегії уникнення, включаючи соціальне відволікання та відволікання, є дезадаптивними, оскільки вони не усувають проблему, а лише тимчасово знижують емоційну напругу або зміщують фокус уваги.

2. Методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K.) (адаптація: В. Ялтонський, М. Сирота). Методика призначена для оцінки суб'єктивного сприйняття соціально підтримки респондентом. Дана методика базується на припущенні, що не стільки фактична наявність людей навколо, скільки суб'єктивна впевненість людини у тому, що на неї чекає допомога та підтримка, є важливим психологічним ресурсом. Опитувальник, як правило, складається з 12 тверджень і має три основні підшкали (вимірює три джерела

підтримки): «родина», «друзі» та «значимий інший» (останній розуміється широко, хоча найчастіше люди мають на увазі під цим романтичного партнера).

Відповіді оцінюються за семибальною шкалою Лікерта, що дозволяє точно визначити ступінь згоди:

0 – «Ви дуже не згодні»;

- 1 – «Ви не згодні»;

- 2 – «Ви трохи не згодні»;

- 3 – «якщо Ви нейтральні»;

- 4 – «Ви злегка згодні»;

- 5 – «Ви згодні»;

- 6 – «Ви дуже згодні».

Обробка включає: сумування балів за кожною з трьох підшкал окремо та обчислення загального балу – сума всіх 12 тверджень. Розподіл тверджень в опитувальнику MSPSS за шкалами, які фіксують джерела сприйнятої соціальної підтримки, здійснюється таким чином: шкалу «Підтримка Сім'ї (Family)» формують пункти 3, 4, 8, 11; шкалу «Підтримка Друзів (Friends)» (оцінка надійності та доступності) – пункти 6, 7, 9, 12; а шкалу «Підтримка значущого іншого (Significant other)» – пункти 1, 2, 5, 10.

Для того щоб розрахувати середній бал за кожною шкалою необхідно підсумувати бали за кожною шкалою, а потім поділити їх на 4.

Щоб розділити респондентів на групи на основі балів за шкалою MSPSS, можна використовувати дескриптори відповідей за шкалою як орієнтир. У цьому підході будь-який середній бал за шкалою від 1 до 2,9 можна вважати низькою підтримкою; бал від 3 до 5 можна вважати помірною підтримкою; бал від 5,1 до 7 можна вважати високою підтримкою.

Анкета для фіксації тривалості перебування у статусі ВПО спрямована на збір об'єктивних кількісних та якісних даних, що характеризують склад вибірки та ключові фактори, пов'язані з вимушеним переміщенням. Анкета допомагає зібрати базові соціально-демографічні

данні (вік, стать, освіта), які необхідні для опису вибірки, а також фіксує ключові незалежної змінної: визначення тривалості перебування особи у статусі ВПО (у місяцях/роках), що є критично важливим для перевірки гіпотези про залежність конструктивного копінгу від часового фактора.

Аналізуючи первинні дані за описаними методиками нами було проведено опитування респондентів на основі програмного сервісу GOOGLE-форми та визначено за допомогою статистичного пакету з відкритим вихідним. Дослідження проводилось серед внутрішньо переміщених осіб, які зараз мешкають та отримають консультаційні послуги у місті Запоріжжя. Загальна кількість осіб, які взяли участь у дослідженні – 60. Серед них як жінки та і чоловіки віком від 20 до 65 років. В молодшій групі брали участь – 27 осіб, а у старший – 33 особи.

2.2 Аналіз результатів констатуючого дослідження

Отримані емпіричні дані, зібрані за допомогою стандартизованих методик та анкети, були оброблені та інтерпретовані згідно з відповідними ключами. Результати дозволили нам:

1. Встановити рівень розвитку конструктивних копінг-стратегій у вимушено переміщених осіб (ВПО).

2. Визначити рівень сприйнятої соціальної підтримки та ідентифікувати її домінуючі джерела.

3. Фіксувати кількісний показник тривалості перебування особи у статусі ВПО.

Ключовий аналіз спрямований на емпіричну перевірку гіпотези шляхом встановлення залежності (предикторного зв'язку) між рівнем соціальної підтримки та тривалістю перебування у статусі ВПО (незалежні змінні) та розвитком конструктивних копінг-стратегій (залежна змінна).

За результатами анкетування, що фіксувало тривалість перебування у статусі ВПО характеристики, вибірку було поділено на дві порівняльні групи: молодшу (1-3 роки) та старшу (4-10 років).

Проведення методики «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер; адаптація Л. Карамушка)»в обох групах надало нам наступні результати (таблиця 3.1. та таблиця 3.2.).

Таблиця 3.1. – Вибір копінг-стратегій внутрішньо переміщеними особами за методикою «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (молодша група)

Шкала методики	Середнє значення	Стандартне відхилення
Копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання»	5,0	3
Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції»	10,2	3,1
Копінг-стратегія «Уникнення»	3,2	2,1
Копінг-стратегія «Відволікання»	4,7	2
Копінг-стратегія «Соціальне відволікання»	5,5	2

Описовий аналіз результатів (Таблиця 3.1) показав, що у ВПО молодшої групи найвищий середній бал зафіксовано за шкалою «Спрямованість на емоції» M = 10,2). Це свідчить про те, що для вимушено переміщених осіб у цій групі найбільш характерним способом реагування на стресові ситуації є переживання та активна робота з власними емоціями (самозвинувачення, роздуми, тривога).

Помірний рівень конструктивного копінгу зафіксовано за стратегією «Орієнтація на вирішення завдання**».** Ця стратегія має середній бал (M = 5,0). Це вказує на те, що конструктивні, цілеспрямовані дії щодо усунення джерела стресу хоча і використовуються, але вони не є домінуючими у порівнянні з емоційним реагуванням.

Показники «Відволікання» (M = 4,7) та «Соціальне відволікання» (M = 5,5) також постають помірно вираженими, вказуючи на використання тимчасової зміни діяльності чи спілкування для зниження напруги.

Найнижче середнє значення зафіксовано за шкалою «Уникнення» (M = 3,2). Це є позитивним показником, оскільки свідчить про те, що учасники дослідження рідко застосовують деструктивні форми копінгу, такі як заперечення проблеми чи повний відхід від її вирішення.

Показники стандартного відхилення (SD) для всіх шкал знаходяться у діапазоні від 2,0 до 3,1. Це свідчить про помірну гетерогенність (різноманітність) у виборі копінг-стратегій серед досліджуваної групи.

Найбільша варіативність спостерігається за шкалою «Спрямованість на емоції» (SD = 3,1), що може вказувати на те, що хоча це найбільш виражена стратегія, окремі респонденти демонструють як дуже високі, так і помірні показники емоційного копінгу.

Таблиця 3.2 – Вибір копінг-стратегій внутрішньо переміщеними особами за методикою «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (старша група)

Шкала методики	Середнє значення	Стандартне відхилення
Копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання»	15.3	2,2
Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції»	4,5	2,7
Копінг-стратегія «Уникнення»	3,7	1,7
Копінг-стратегія «Відволікання»	10,1	4,5
Копінг-стратегія «Соціальне відволікання»	5,7	1,2

Результати старшої групи ВПО (Таблиця 3.2) свідчать про принципово іншу картину копінгу у старший групі порівняно з результатами молодшої групи.

Найвищий середній бал зафіксовано за стратегією «Орієнтація на вирішення завдання» (M = 15,3). Це вказує на те, що ця група (або вся вибірка) схильна використовувати продуктивні, раціональні та цілеспрямовані дії для аналізу проблеми та пошуку її вирішення. Це є конструктивною та адаптивною поведінкою в умовах стресу.

Високий рівень відволікання фіксується за стратегією «Відволікання» (M = 10,1). Використання відволікання (хобі, зміна діяльності) є відносно адаптивною стратегією, яка дозволяє знизити рівень емоційної напруги та відновити ресурси, перш ніж знову приступити до вирішення проблеми.

Стратегії, пов'язані з емоційним переживанням та уникненням, мають найнижчі показники: «Спрямованість на емоції» (M= 4,5) та «Уникнення» (M = 3,7).

Такі низькі значення свідчать про те, що члени цієї групи не схильні до надмірного занурення у негативні емоції, самозвинувачення чи відхід від реальності, що є показником психологічної стійкості.

Висока однорідність (низьке SD) фіксує стратегія «Орієнтація на вирішення завдання». Саме вона має дуже низьке стандартне відхилення (SD = 2,2). Це підтверджує, що активний, конструктивний підхід є спільною та сталою рисою більшості членів групи, а середнє значення (M = 15,3) є високорепрезентативним.

Дані описової статистики однозначно свідчать, що досліджувана група ВПО демонструє високий рівень психологічної адаптації через чітке домінування проблемно-орієнтованого (конструктивного) копінгу та низьку вираженість емоційного копінгу й копінгу уникнення.

Таким чином, виявлено чіткий віковий дихотомічний профіль у виборі головних стратегій:

1. В старшій групі домінує конструктивний копінг «Орієнтація на вирішення завдання. Це свідчить про використання стабілізованих, цілеспрямованих моделей поведінки, ймовірно, обумовлених життєвим досвідом та вищою відповідальністю.

В молодшій групі домінує емоційно-орієнтований копінг. Це вказує на схильність молодих ВПО до фокусування на внутрішніх переживаннях, тривозі та потребі у швидкій емоційній розрядці замість негайного вирішення проблеми.

Старша група не лише має значно вищий середній показник (15,3 проти 5,0), але й демонструє вищу однорідність стандартне відхилення 2,2 проти 3,0. Це означає, що активний, плановий підхід є консолідованою та типовою реакцією більшості ВПО більш зрілого віку.

У той же час молодша група має значно вищий показник копінг-стратегії «Спрямованість на емоції» (10,2 проти 4,5) при низькому стандартному відхиленні 3.1 проти 2,7, що свідчить про однорідну схильність до емоційної реакції.

Низька вираженість: Середні значення в обох групах за стратегію «Уникнення» (M =3,2 та M = 3,7) є дуже низькими. Це вказує на те, що для ВПО в обох групах не є характерним застосування дезадаптивного копінгу, що передбачає заперечення проблеми, відхід від реальності чи її повне ігнорування. Це є позитивним показником їхньої психологічної стійкості.

Копінг-стратегія «Соціальне відволікання» використовується на помірному рівні (M=5,5 та M=5,7), що може розглядатися як адаптивний механізм тимчасового зниження напруги через спілкування, а не як основний спосіб вирішення проблеми. Різниця в середніх значеннях є незначною, що свідчить про схожість використання соціального відволікання незалежно від досіду перебування у статусі ВПО.

Таким чином можна зробити висновок що старша група демонструє вищий рівень психологічної зрілості та стійкості в адаптації. Їхня стратегія є завдання-орієнтованою, що вказує на пріоритет контролю над ситуацією.

Молодша група має емоційно-реактивний профіль. Вони більш схильні до стресу та шукають розрядку через соціальну взаємодію (знаходячи у ній не лише підтримку, але й уникнення самої проблеми), що може призводити до менш ефективного довгострокового вирішення проблем. Високе середнє

значення у конструктивному копінгу молодшої групи вказує на їхню вразливість та неоднорідність адаптаційного процесу.

З метою визначення рівня сприйняття соціальної підтримки застосовувалася методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)». Дані було зібрано, представлено у таблицях та проаналізовано із розрахунком середніх значень та стандартних відхилень за основними показниками в обох вікових групах. Стандартні відхилення розраховувались із застосуванням статистичного пакета IBM SPSS Statistics, версія 23.

Результати за багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) серед учасників молодшої та старшої груп були зібрані та відображені у вигляді таблиці 3.3. та 3.4.

Таблиця 3.3 – Результати діагностики сприйняття соціальної підтримки за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (молодша група)

Параметр	Середній показник	Стандартне відхилення
Підтримка сім'ї	4,5	1,2
Підтримка друзів	1,1	1,4
Підтримка «Значущих інших»	5,7	1,4
Сприйняття загальної підтримки	3,7	1,0

Найвищий показник за шкалою «Значущі інші» (M = 5,7) (наставники, куратори, громадські організації) є найважливішим та найбільш потужним джерелом підтримки для цієї групи. Це може відображати успішне формування нових, якісних зв'язків на новому місці.

Помірна підтримка сім'ї (M = 4,5) є високою (вище середнього балу), що підтверджує її роль як базового, стабільного ресурсу для почтаку адаптації, особливо в умовах переміщення.

Помірний рівень Загальної підтримки (M = 3,7) знаходиться ближче до середини шкали і відображає усереднене відчуття підтримки від усього оточення. Він є нижчим за підтримку сім'ї та значущих інших.

Найнижчий показник фіксується за шкалою «Підтримка друзів» (М = 1,1): і є ключовим висновком. Він свідчить про відсутність сприйняття підтримки від кола друзів або нездатність/небажання використовувати цей ресурс. Це може бути наслідком труднощів у формуванні нових дружніх зв'язків після переміщення або розриву старих зв'язків.

Молодша група сильно покладається на індивідуально обрані та сімейні зв'язки (5,7 та 4,5), тоді як підтримка друзів (М=1,1) є практично недоступним ресурсом.

Дуже низький показник підтримки друзів може бути показником проблем соціальної інтеграції та формування нових горизонтальних зв'язків після переміщення.

Високий показник «Значущих інших» вказує на потребу в зовнішніх, авторитетних фігурах, які виступають як опори в процесі адаптації.

Таблиця 3.4 – Результати діагностики сприйняття соціальної підтримки за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» (старша група)

Параметр	Середній показник	Стандартне відхилення
Підтримка сім'ї	3,5	1,2
Підтримка друзів	1,1	1,4
Підтримка «Значущих інших»	5,7	1,4
Сприйняття загальної підтримки	3,9	1,0

Аналіз середніх показників MSPSS демонструє чітку ієрархію джерел підтримки, де «значущий інший» є домінуючим ресурсом, а сім'я та друзі забезпечують помірний, але збалансований рівень.

Підтримка «Значущих інших» (5,7) – це найвищий показник у групі і єдиний, що досягає рівня високої сприйнятої підтримки. Це підтверджує, що для старшої групи ВПО основна емоційна та практична опора сконцентрована у партнері або громадських організаціях, які підтримують внутрішньо переміщених осіб. Цей показник є критично важливим для підтвердження гіпотези.

Середній рівень підтримки фіксується у шкалі «Підтримка сім'ї» (M = 3,5). Крім того шкала «Сприйняття загальної підтримки» (M = 3,9) також демонструє середній рівень підтримки. Обидві шкали мають помірні показники, що знаходяться близько до середини шкали (або трохи вище/нижче). Це означає, що підтримка сім'ї та загальне сприйняття підтримки оцінюються не так високо, як підтримка «значимих інші».

Найнижчий рівень підтримки «Підтримка друзів» (M = 1,1) має надзвичайно низьке середнє значення. Це є найбільш критичним висновком з таблиці, оскільки воно вказує на те, що підтримка друзів практично не сприймається респондентами.

Незважаючи на високу оцінку «Значущого іншого», загальний показник залишається на помірному рівні. Це може вказувати на те, що помірний рівень підтримки від сім'ї та друзів не достатньо компенсує втрату ширшої соціальної мережі, яка була до переміщення.

2.3 Оцінка впливу соціальної підтримки на конструктивну копінг-стратегію внутрішньо переміщених осіб

Для оцінки взаємозв'язку між конструктивною копінг-стратегією та сприйняттям соціальної підтримки було проведено кореляційний аналіз. У якості ключової конструктивної стратегії обрано шкалу «Орієнтація на вирішення завдання» за методикою CISS. Аналіз проводився окремо у двох незалежних групах, визначених за ознакою тривалості перебування у статусі ВПО (до 3 років та 10 років). Інструментом для виявлення зв'язків між змінними виступив коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) обраний через непараметричний характер даних. Обробка емпіричних даних, включаючи розрахунок коефіцієнта Пірсона, здійснювалася за допомогою аналітичних функцій програми Microsoft Excel. Дані кореляційного аналізу представлена у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Кореляційні зв'язки між рівнем копінгу «Орієнтація на вирішення завдання» та сприйняттям соціальної підтримки

	Сприйняття соціальної підтримки			
	Підтримка сім'ї	**Підтримка друзів**	**Підтримка «значимих інших»**	**Загальна підтримка**
Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції»	0,15	-0,12	-0,09	-0.18
Копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання»	-0.09	-0.09	-0.09	0.007

Отримані результати означають, що використання домінуючої неконструктивної стратегії «Спрямованість на емоції» практично не пов'язане зі сприйняттям соціальної підтримки. Інакше кажучи, рівень емоційної реакції на стрес не залежить від того, наскільки людина відчуває підтримку від сім'ї, друзів чи інших людей.

На етапі ранньої адаптації, коли емоційна нестабільність висока, такий результат може свідчити про те, що емоційний копінг відбувається інтрапсихічно (внутрішньо) і не виноситься в соціальне поле, або соціальна підтримка не сприймається як ефективний інструмент для емоційного розвантаження. Це може бути ознакою нездатності звернутися за допомогою або відсутності якісних зв'язків на новому місці.

Існує незначна тенденція до того, що на пешому етапі адаптації люди фокусуються на емоціях, вони трохи більше схильна сприймати підтримку сім'ї. Це очікуваний, хоча й дуже слабкий, зв'язок, оскільки сім'я є основним джерелом емоційної безпеки на ранніх етапах переміщення.

Негативні коефіцієнти (ρ = -0,12; -0,09; -0,18) означають, що високе сприйняття підтримки (особливо загальної) трохи асоціюється з нижчим використанням емоційно-сфокусованої стратегії. Це логічно: ті, хто відчуває себе в безпечному та підтримуючому оточенні, мають меншу потребу у внутрішньому (та часто неефективному) фокусуванні на емоціях.

Результати дослідження також свідчать про те, щовВсі отримані коефіцієнти кореляції за конструктивною шкалою «Орієнтація на вирішення завдання» є вкрай низькими (всі ρ = 0,09) і близькими до нуля. Цей результат означає, що використання конструктивної стратегії «Орієнтація на вирішення завдання» не має лінійного зв'язку зі сприйняттям соціальної підтримки.

Факт того, що конструктивна стратегія «Орієнтація на вирішення завдання» має нульову кореляцію з усіма джерелами соціальної підтримки, є критичним діагностичним маркером для молодшої групи ВПО (стаж < 4 роки).

Результати вказують на подвійний провал у використанні соціальних ресурсів:

1. Провал у вирішенні проблем: підтримка не використовується як інструмент для активних дій (конструктивний копінг ізольований).

2. Провал в емоційній регуляції: підтримка не використовується як «подушка» для емоційного розвантаження (неконструктивний копінг, ρ = 0).

Цей синдром ізоляції означає, що, коли молодий ВПО стикається зі стресом, він не має вбудованого механізму для підключення свого соціального оточення (сім'ї, друзів) до процесу подолання. Зв'язки, ймовірно, є, але вони не є функціональними.

Молодша група не використовує соціальну підтримку ані для регуляції емоцій, ані для вирішення проблем. Це вказує на те, що їхня соціальна мережа на етапі ранньої адаптації не функціонує як адаптивний ресурс.

Таблиця 3.6 – Кореляційні зв'язки між рівнем конструктивним копінгом «Орієнтація на вирішення завдання» та сприйняттям соціальної підтримки старшої групи

	Сприйняття соціальної підтримки			
	Підтримка сім'ї	**Підтримка друзів**	**Підтримка «значимих інших»**	**Загальна підтримка**
Копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання»	-0,18	-0,24	0,29	0,7

Коефіцієнт кореляції свідчить про те, що сприйняття високого рівня загальної соціальної підтримки тісно пов'язане з активним використанням конструктивної стратегії орієнтації на вирішення завдання. Простіше кажучи, людина, яка відчуває, що загалом її оточення підтримує, більш схильна до активного та адаптивного копінгу. Оскільки ВПО зі «стажем» пройшли етап гострої адаптації, сильний зв'язок між загальною підтримкою та конструктивним копінгом ($\rho = 0,7$) свідчить про те, що побудова стабільного та сприятливого соціального оточення є критичною умовою для успішної довгострокової інтеграції та психологічної стійкості. За 4+ роки ці особи, ймовірно, сформували нове соціальне коло (або інтегрували старе), і відчуття, що це коло загалом підтримує, дозволяє їм почуватися безпечно та активно вирішувати проблеми. Це підтверджує, що соціальна підтримка (як інтегральний показник) є ключовим ресурсом для ефективного подолання стресу.

Негативна кореляція з сім'єю та друзями посилює висновок про автономізацію, але також може вказувати на особливості статусу ВПО. Можемо припустити, що родичі залишилися на окупованих/небезпечних територіях або роз'їхалися, що ускладнює надання чи сприйняття традиційної, безпосередньої підтримки. Чим більше людина орієнтується на самостійне вирішення проблем, тим менше вона «чекає» допомоги від географічно віддалених родичів.

За 4+ роки старі дружні зв'язки могли ослабнути або розірватися через відстань чи різні погляди. Нові друзі на новому місці, ймовірно, розглядаються більше як «значимі інші» або частина загального оточення, а не як традиційна «дружня» підтримка. Особи, які змогли успішно адаптуватися та активно вирішувати проблеми, потребують меншого зовнішнього втручання з боку тих, хто асоціюється зі старим, часто травматичним контекстом життя.

На відміну від конструктивного копінгу старшої групи (де $\rho = 0,70$ із Загальною підтримкою), неконструктивний копінг молодшої групи практично не корелює з жодним джерелом підтримки.

Таким чином, для молодшої групи ВПО на ранньому етапі адаптації, емоційний копінг є автономним та дисфункціональним: він не пов'язаний з отриманням соціальних ресурсів, що посилює ризик неефективного подолання стресу.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО КОПІНГУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ

3.1 Обґрунтування практичної значущості та адресність рекомендацій

Практична значущість рекомендацій обумовлена виявленою у другому розділі системною ізоляцією конструктивного копінгу на ранніх етапах переміщення. Це вимагає відходу від універсальних програм підтримки на користь адресного, диференційованого підходу, який враховує стаж перебування у статусі ВПО та динаміку використання соціальних ресурсів.

Більшість наявних досліджень констатують високий рівень психоемоційних проблем у ВПО, проте існує дефіцит робіт, що вивчають чинники розвитку саме конструктивних копінг-стратегій в українському контексті. Дане дослідження усуває цю прогалину, надаючи емпіричні докази впливу соціальної підтримки та стажу ВПО на копінг-поведінку [24, 252].

Рекомендації базуються на виявлених механізмах дезадаптації та ресурсах і дозволяють перейти від універсальних («однакових для всіх») програм до цільового, економного та ефективного використання ресурсів психосоціальної допомоги.

Ключовим елементом практичної значущості є обґрунтування диференційованого підходу (адресності), необхідність якого чітко підтверджена результатами констатуючого дослідження, які були представлені у другому розділі дослідження.

Таким чином, адресність рекомендацій забезпечується чітким розділенням цільової аудиторії на дві групи, що дає змогу розробити неконфліктуючі та взаємодоповнюючі програми допомоги.

Розроблені практичні рекомендації мають чітку адресність і призначені для використання наступними суб'єктами:

Психологи та психотерапевти: для створення та ведення диференційованих груп підтримки та індивідуальної роботи з ВПО.

Соціальні працівники та фахівці центрів зайнятості: для інтеграції психологічних аспектів у соціально-економічну допомогу.

Громадські та волонтерські організації: для навчання волонтерів ефективній комунікації та наставництву з різними категоріями ВПО.

Самі внутрішньо переміщені особи: як навчальний матеріал для розвитку саморефлексії та особистісних ресурсів.

Констатуюче дослідження виявило, що у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з незначним стажем перебування у цьому статусі (як правило, менше 4 років) конструктивні копінг-стратегії є системно ізольованими.

Ця ізоляція проявляється у нульовій або відсутній кореляції між використанням конструктивного копінгу та сприйняттям будь-яких джерел соціальної підтримки.

Це доводить, що на ранньому етапі адаптації особа не використовує соціальну підтримку як функціональний ресурс для вирішення проблем чи емоційної регуляції. Фактично, копінг «працює» автономно від соціального середовища, що знижує його ефективність.

На противагу цьому, результати дослідження старшої групи ВПО (зі стажем понад 4 роки), у яких фіксується сильний позитивний зв'язок між підтримкою та конструктивним копінгом, чітко вказують на цільовий механізм адаптації. Успішна довготривала адаптація передбачає функціональну інтеграцію: соціальна підтримка стає критичною умовою для ефективного та адаптивного вирішення проблем.

Таким чином, всі допоміжні заходи з боку соціальних робітників, психологів та волонтерських організацій для ВПО з незначним стажем (на ранньому етапі) повинні бути направлені саме на активізацію процесу спілкування, формування нових горизонтальних зв'язків та навчання навичкам запиту допомоги.

Таким чином, головна мета підтримки постає в «розблокуванні» цього «нульового» зв'язка і допомогти особі почати використовувати соціальне оточення як ресурс підтримки конструктивного копінгу, наслідуючи успішну модель старшої групи.

3.2 Практичні рекомендації щодо диференційованої психологічної корекції копінг-стратегій та оптимізації соціальної підтримки ВПО

Зважаючи на наявність у досліджуваних внутрішньо переміщених осіб (ВПО) проявів травматичного стресу, а також виявлену диференціацію у використанні копінг-стратегій, нами було вирішено самостійно розробити адресні рекомендації із соціально-психологічної підтримки. Ці рекомендації ґрунтуються на емпіричному доказі: ВПО з незначним стажем демонструють системну ізоляцію конструктивного копінгу від соціальної підтримки, на відміну від ВПО з довготривалим стажем. Метою цих рекомендацій є подолання виявлених дезадаптивних станів через оптимізацію соціальної взаємодії та розвиток функціонального копінгу. Розглянемо детальніше зміст окреслених рекомендацій.

Першочергова мета роботи з цією категорією населення полягає в розблокуванні нульової кореляції між підтримкою та копінгом через стимуляцію соціальної взаємодії. Саме тому один з головних напрямів корекційної роботи – це *активізація соціальної підтримки та налагодження зв'язків*.

Ця робота може здійснюватися через організацію малих, тематичних груп (за професійними інтересами, спільними проблемами з дітьми тощо), які мають працювати за принципом «рівний-рівному». Це має на меті підвищити критично низьку оцінку підтримки друзів та сприяти формуванню нових горизонтальних зв'язків.

Фахівці соціальних служб та психологічної підтримки можуть проводити тренінги, присвячені навчанню ефективній комунікації та

навичкам запиту допомоги. Багато ВПО на ранньому етапі бояться «обтяжити» інших або не вміють чітко формулювати свої потреби. Змістом подібних тренінгів можуть бути рольові ігри та вправи на чітке формулювання потреб, зокрема із застосуванням техніки S.M.A.R.T. у соціальних запитах. Техніка S.M.A.R.T. гарантує, що прохання є конкретним і реалістично виконаним, що значно підвищує ймовірність отримання допомоги та знижує ризик розчарування. Використання цієї техніки допомагає ВПО на ранньому етапі подолати страх відмови та почуття провини, оскільки прохання стає чітким дорученням, а не розмитим криком про допомогу. Нами пропонується організовувати інтеграційні заходи у громаді, які передбачають організацію волонтерських проєктів, де ВПО можуть надавати допомогу іншим. Це зміщує фокус з позиції «отримувача допомоги» на позицію «ресурсу» і сприяє швидшій інтеграції та підвищенню самооцінки.

Наступний напрямок роботи повинен бути спрямований на *корекцію та розвиток конструктивного копінгу*. Оскільки копінг у цій групі функціонує автономно і часто неефективно, корекційна робота має бути спрямована на його свідоме використання та структуризацію.

В рамках цієї роботи необхідне впровадження інструментів для структурованого вирішення проблем. Подібні інструменти головною метою ставлять навчання ВПО розбивати великі проблеми (наприклад, пошук житла/роботи) на керовані кроки, планувати дії та оцінювати результати.

Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) пропонують тренінгові вправи для ідентифікації та модифікації дезадаптивних когнітивних схем (наприклад, зневіри, катастрофізації), які заважають активному копінгу.

Оскільки конструктивний копінг включає пошук інформації, необхідно організувати інформаційні семінари з питань прав ВПО, доступу до ресурсів та можливостей освіти. Подібні заходи стимулюють не тільки самостійний пошук інформації, але й звертання до представників відповідних громадських організацій та групування ВПО.

Робота з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), які демонструють наявний конструктивний копінг (досвід перебування у статусі ВПО більше ніж 4 роки), має на меті перехід від успішної адаптації до самодостатності та посилення суб'єктності (відчуття контролю над власним життям). Рекомендації сфокусовано на підтримці функціональної інтеграції та перетворенні набутого досвіду адаптації на особистісний та соціальний капітал.

Один із основних напрямів роботи з цією категорією населення – це *підтримка автономії та самоефективності*.

Пропонується організація спеціалізованих програм, спрямованих на розвиток навичок довгострокового планування, інвестування, створення власної справи (мікробізнес, самозайнятість). Ці форми допомоги допомагають знизити психологічну залежність від соціальних виплат та закріпити почуття фінансової впевненості, що є ключем до зниження тривоги.

Громадські організації повинні створювати можливості, де ВПО можуть самостійно керувати соціальними або громадськими проєктами (наприклад, волонтерськими ініціативами, організацією дозвілля). З психологічної точки зору, саме успішне завершення власних проєктів зміцнює самоефективність (впевненість у власній здатності досягати результатів) і посилює конструктивний копінг.

Для громадян, які вже мають досвід адаптації, особливого значення набуває напрямок, спрямований на *розвиток наставництва та лідерства*. Цей шлях передбачає використання сформованого досвіду адаптації та сильного соціального зв'язку для допомоги іншим.

Пропонується офіційне залучення представників цієї групи до менторських програм для ВПО на ранньому етапі адаптації (представників молодшої групи). Мета цього проєкту – надання ВПО-ветеранам соціально значущої ролі, що підвищує їхню самооцінку та відчуття приналежності до громади. Це також є потужним інструментом для передачі успішних стратегій копінгу.

Успішно адаптовані ВПО можуть проводити тренінги, що передбачають навчання навичкам організації та ведення груп підтримки, навичкам медіації конфліктів та представництва інтересів ВПО у місцевій громаді. Така форма роботи сприяє глибшій інтеграції у місцеві громади як активний, а не пасивний суб'єкт.

Одним із найважливіших напрямів роботи є *рефлексія та збереження ресурсу*. Це форми роботи, спрямовані на запобігання вигоранню та підтримання високого рівня функціонального копінгу.

Пропонується організація груп для ВПО зі стажем, фокус яких зміщено з обговорення проблем на аналіз успішних стратегій, що допомогли особі адаптуватися. Мета таких груп – допомогти ВПО усвідомити власні внутрішні ресурси (стійкість, метакогнітивну зрілість) і перенести ці стратегії на нові життєві виклики.

Особливого психологічного значення набувають програми профілактики вигорання, які передбачають надання психологічної підтримки тим ВПО, які беруть участь у наставництві чи волонтерській діяльності. Ця форма роботи забезпечує запобігання вторинній травматизації та вигоранню, яке може виникнути через високе емоційне навантаження при допомозі менш адаптованим членам спільноти.

Ми вважаємо, що соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб (ВПО) має бути диференційованою, оскільки єдиний універсальний підхід не зможе усунути ключові проблеми, які суттєво відрізняються на різних етапах адаптації.

Таким чином, ключові рекомендації не є взаємовиключними, але є взаємодоповнювальними. Вони забезпечують комплексний вплив. Вони створюють необхідний зв'язок між копінгом та підтримкою на ранньому етапі.

Вони використовують цей зв'язок як ресурс для зміцнення самостійності на пізнішому етапі. Це гарантує, що допомога є адресною, економною та найбільш ефективною для кожної групи ВПО.

ВИСНОВКИ

В роботі було встановлено, що копінг-стратегії являють собою свідомі та цілеспрямовані дії особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій та адаптацію до їхніх вимог. У теоретичному огляді висвітлено та проаналізовано основні підходи до розуміння феномену копінг-стратегій, зокрема: его-орієнтований, диспозиційний, когнітивно-феноменологічний, а також підходи за напрямком дії – проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та інтенціональний (цільовий). Для цілей даного дослідження копінг розглядається як динамічний процес, що обумовлює можливість впливу на його ефективність та дозволяє психологічну корекцію.

Аналіз класифікаційних моделей підтвердив доцільність виокремлення трьох основних груп стратегій, відповідно до фокусу їхньої дії: проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації), емоційно-орієнтовані (спрямовані на зміну ставлення до ситуації та регуляцію дистресу) та стратегії уникнення (ухилення від взаємодії). Ключовим критерієм для оцінки ефективності є конструктивність копінгу, де: конструктивні стратегії (наприклад, «Орієнтація на вирішення завдання») сприяють адаптації та психологічному благополуччю. Неконструктивні стратегії (наприклад, надмірне використання «Спрямованості на емоції» або «Уникнення») можуть призводити до дезадаптації та поглиблення стресу, що є критично важливим для дослідження вимушено переміщених осіб.

На основі теоретичного аналізу феномену копінг-стратегій та результатів емпіричного дослідження особливостей їхнього розвитку у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з різним стажем переміщення, встановлено наступне.

Теоретичний аналіз підтвердив, що соціальна підтримка є критичним чинником, який обумовлює вибір та ефективність копінг-стратегій. Було

визначено, що стратегія «Орієнтація на вирішення завдання» є конструктивною, тоді як «Спрямованість на емоції» (яка домінує у молодшій групі) може розглядатися як неконструктивна або дезадаптивна, особливо в умовах довготривалого стресу.

Проведене дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези, згідно з якою формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) залежить від рівня соціальної підтримки та тривалості перебування у статусі ВПО.

Отримані емпіричні результати повністю підтвердили висунуту гіпотезу, довівши, що стаж перебування у статусі ВПО виступає потужним диференціюючим фактором у функціональному використанні соціальної підтримки.

Емпіричний аналіз середніх значень показав, що у молодшій групі ВПО (ранній етап адаптації, стаж < 4 роки) домінує неконструктивна стратегія «Спрямованість на емоції» (M=10,2), тоді як конструктивний копінг («Орієнтація на вирішення завдання») використовується лише помірно (M=5,0). Це свідчить про емоційну дезорієнтацію та пасивність, характерну для початкового етапу подолання наслідків переміщення.

В обох групах виявлено суттєвий дисбаланс у сприйнятті джерел підтримки, особливо у молодшій групі.

Підтримка друзів (M=1,1) оцінена як критично низька, що вказує на труднощі у формуванні нових горизонтальних зв'язків після переміщення.

Найбільш значущим ресурсом виступає підтримка «Значущих інших» (M=5,7), що підкреслює потребу у наставництві, піклуванні та індивідуалізованій опорі.

Кореляційний аналіз підтвердив, що соціальна підтримка має диференційований вплив залежно від стажу ВПО:

Встановлено, що внутрішньо переміщені особи, досвід яких складає більше 4 років мають сильний позитивний зв'язок ($\rho = 0,70$) між конструктивним копінгом та загальною підтримкою. Це свідчить про

функціональну інтеграцію: на етапі довготривалого переміщення соціальна підтримка стає критичною умовою для успішного та адаптивного вирішення проблем.

Серед представників молодшої група (ВПО < 4 роки) фіксується системна ізоляція копінгу, що проявляється у нульовій кореляції ($\rho = 0,0$) конструктивної стратегії з усіма джерелами підтримки. Це доводить, що на ранньому етапі адаптації соціальна підтримка не використовується як функціональний ресурс ані для вирішення проблем, ані для емоційної регуляції.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки диференційованих програм психологічного супроводу, спрямованих на:

1. Подолання ізоляції та навчання ефективному запиту допомоги у молодшій групі.

2. Підтримку автономії та розвиток наставництва у старшій групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. URL : https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/535b2f69-6d4a-428a bd3b-665751b0667f/content (дата звернення: 23.06.2025).

2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія». 2018. № 6. С. 4-8.

3. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2024. № 2. С. 49–54.

4. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг стратегій: теоретичний аспект. URL : https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7165 (дата звернення: 15.05.2025)

5. Дем'яненко Б. Т. «Механізми психологічного захисту та копінг стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Вип. 24. 2014. 288 с.

6. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. 379 с.

7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

8. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

9. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. №22 С. 125–129.

10. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. № 22. С. 27–36.

11. Василенко М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95-107.

12. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. URL : https://surl.li/ksqhwq (дата звернення: 03.07.2024).

13. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.

14. Врадій О. Копінг-стратегії молоді під час війни: гендерні особливості. *80-та студентська науково-технічна конференція* : збірник тез доповідей (м. Львів 12-14 травня 2022 р.). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2022. С. 259–261.

15. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

16. Гожда К.Є., Рекотова О.П. Генезис поняття «внутрішньо переміщених осіб». *Молодий вчений*. 2018. 4(2). С. 659-662.

17. Грудій М. А., Мельник Л. А., Остапчук Г. В. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : метод. посіб. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

18. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VII Міжнародної науково технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль 28-29 листопада 2018 р). Тернопіль, 2018. С. 167–168.

19. Завгородня О. В., Краєва О. В. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3. С. 73–82.

20. Зеленська К. О., Толстая Т. Ю. Тривожні розлади у структурі стрес асоційованих розладів у вимушених переселенців. *Експериментальна і клінічна медицина.* 2021. № 90. С. 64–69.

21. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 55. С. 23–28.

22. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

23. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії особистості як складові копінг-поведінки. URL : https://surl.li/ubsdla (дата звернення: 18.06.2025).

24. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Габітус*. 2022. № 41. С. 251–254.

25. Куліш Х. О. Копінг-стратегії, як свідомий захист психіки від травматичного стресу. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р.). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 293–296.

26. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2. С. 65–73.

27. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука».* 2016. № 12. С. 78–81.

28. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету,* Серія : Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.

29. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6–11.

30. Марценюк М. О., Юсько О. В. Психологічні прийоми та методи підвищення опірності негативним впливам. *Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі* : збірник тез доповідей ІІІ Всеукраїнської науковопрактичної Інтернет-конференції (м. Мукачево, 6 листопада 2020 р.). Мукачево : МДУ, 2020. С. 178–180.

31. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки*. 2023. № 1. С. 52–57.

32. Микитчак А. П. Стрес вимушеного переселення як ситуація депривації та ізоляції, ресурси його подолання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 4. С. 97–107.

33. Мікіртичьян А., Боснюк В. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1. С. 28–39.

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

35. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2022. № 1. С. 89–99.

36. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 74-99.

37. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. № 56. С. 193–197.

38. Проценко О.О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики. *Грані.* 2018, 21 (4), С. 47-55.

39. Сніжко Л., Хараджи М. Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15. С. 884–894.

40. Соломахо Е. П., Клімачьова О. В. Стрес й стресостійка поведінка. *Науковий вісник НДУ.* 2018. № 3. С. 32–38.

41. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщних осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. URL : https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169 15f24fe6f832/content (дата звернення: 02.09.2025).

42. Чуйко, Г., Чаплак , Я., Koltunovych, T. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. психологічний часопис, Вип. 10(1), С. 18–30. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2 (дата звернення: 15.08.2025).

43. Шевченко Л. В. Особливості переживання стану невизначеності вимушено переміщеними особами. *Психологія і війна* : збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Ніжин, 23-24 квітня 2024 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 418–421.

44. Шклярук М. В., Прищак М. Д. Стратегії подолання стресу: аналіз та порівняння. URL : https://surl.li/vftbpf (дата 03.09.2025).

45. Freire C., Ferradas M., Regueiro B. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. URL : https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.0084 1/f ull (дата звернення: 26.08.2025).

46. Hoppe F. Erfolg and Misterfoig. *Psychologische Forschung*. 1930. Vol. 14. P. 1–62.

47. Reis-Dennis, S., Gerrity, M. S., & Geller, G. Tolerance for Uncertainty and Professional Development: a Normative Analysis. *Journal of General Internal Medicine.* Vol. 36(8). 2021. P. 2408–2413. URL : https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y (дата 04.09.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник до методики «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Дж. Паркер; адаптація Л. Карамушка)

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервове напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати. 19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку
24. Намагаюся осмислити ситуацію.

25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.

26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.

28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.

29. Іду в гості до друга

30. Непокоюся, що я тепер робитиму.

31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.

32. Іду на прогулянку.

33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.

34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.

35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную.

36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.

37. Телефоную другові.

38. Відчуваю роздратування.

39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.

40. Дивлюся кінофільм. 41. Контролюю ситуацію.

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.

43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми

44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.

45. Виплескую переживання на інших.

46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

48. Дивлюся телевізор.

Додаток Б

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 – ви дуже не згодні, 1 – ви не згодні, 2 – ви трохи не згодні, 3 – якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 – ви згодні, 6 – ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;

- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;

- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;

- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

Додаток В

Анкета для фіксації тривалості перебування у статусі ВПО

Ця анкета є коротким блоком, який включає основні демографічні дані, необхідні для вашого дослідження, особливо для фіксації тривалості перебування у статусі ВПО.

Інструкція:

Будь ласка, надайте відповіді на наступні запитання. Ваші відповіді будуть використані виключно в наукових цілях та залишаться конфіденційними.

Блок 1: Соціально-демографічні дані

1. **Стать:**
   - Чоловіча
   - Жіноча
   - Інша / Не бажаю відповідати
2. **Вік:**

   Повних років: _____
3. **Освіта:**
   - Середня/Базова загальна
   - Професійно-технічна
   - Незакінчена вища
   - Вища (Бакалавр, Магістр, Спеціаліст)
   - Післядипломна (Кандидат/Доктор наук)
4. **Коли Ви отримали статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО)?**

   Точна дата (якщо пам'ятаєте): _____
   (день/місяць/рік)

   Або орієнтовний рік та місяць: _____ (місяць), _____
   (рік)

5. **Яка загальна тривалість Вашого перебування у статусі ВПО на сьогоднішній день?**
   - _____ (років)
   - _____ (місяців)

   (Будь ласка, вкажіть або в роках, або в місяцях для більшої точності)

6. **З якої адміністративно-територіальної одиниці (населеного пункту) Ви вимушено переміщені?**
   - Область: _____
   - Населений пункт: _____

7. **Яка Ваша поточна ситуація з житлом?**
   - Орендую житло самостійно
   - Проживаю у родичів/друзів
   - Проживаю в місцях компактного поселення (гуртожиток, модульне містечко тощо)
   - Маю власне придбане/відновлене житло
   - Інше (вкажіть): _____