МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ДІМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мірошніков Дмитро Олександрович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Гредінарова О. М.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Горлач В.В., у.пед.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

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 Губа Н. О.
«__»_____2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ
Мірошнікову Дмитру Олександровичу

1. Тема роботи Психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій
керівник роботи Гредінарова О. М. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від 24.09.2024 року № 1447-с
2. Термін подання студентом роботи_____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити соціально-психологічні особливості вимушених переселенців; визначити сутність стресу як психологічного феномену; окреслити основні підходи до інтерпретації та систематизації копінг-стратегій; емпірично дослідити психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій; розробити рекомендації щодо створення програми підтримки та адаптації українців, які втратили дім внаслідок військових дій.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О. М., доцент		
Висновки	Гредінарова О. М., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Зміст та систематизація матеріалу	січень-березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
6	Предзахист	листопад 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент_____ Д. О. Мірошніков

Керівник роботи_____ О. М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 66 сторінок – втуп, два розділи, висновки, список використаних джерел – 65 найменувань, 4 таблиці, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії подолання стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання стресу українцями, які втратили дім внаслідок військових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості вибору та застосування копінг-стратегій українцями, які втратили житло через військові дії, з метою розробки рекомендацій для їхньої психологічної підтримки та адаптації.

Завдання: розкрити соціально-психологічні особливості вимушених переселенців; визначити сутність стресу як психологічного феномену; окреслити основні підходи до інтерпретації та систематизації копінг-стратегій; емпірично дослідити психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій; розробити рекомендації щодо створення комплексної психологічної програми підтримки та адаптації українців, які втратили дім внаслідок військових дій.

Методи дослідження: теоретичні (вивчення наукової літератури, системний аналіз і синтез, порівняння концептуальних положень, конктеризація і узагальнення підходів); емпіричні (опитувальних копінг-стартегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана); статистичні (методи математичної обробки даних).

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі соціально-психологічних особливостей вимушених переселенців та поглиблені розуміння феномену стресу в умовах війни. Вперше виявлено особливості копінг-стратегій українців, які втратили дім через обстріли й окупацію, розроблено практичні рекомендації на основі ADAPT-моделі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості всебічного впровадження результатів у програми підтримки вимушених переселенців, спрямованих на зменшення психологічних наслідків втрат і адаптацію.

СТРЕС, ВТРАТА, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ADAPT-МОДЕЛЬ.

SUMMARY

Miroshnikov. D. O. Psychological Peculiarities of Overcoming Stress of Ukrainians Who Lost Their Homes as a Result of Military Operations.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (65 items, 12 of foreign origin), 1 appendix on 3 pages. The qualifying work volume is 66 pages long. There are 4 tables.

Since the full-scale Russian invasion began, Ukraine has faced significant losses at both the state and individual levels. While material losses can be quantified, the psychological impact, especially on those who lost their homes, is harder to measure. A January 2024 report by Gradus Research states that 77% of Ukrainians have been experiencing stress, with the war being the leading cause (72%). Stress is linked to concerns over loved ones' safety (70%), life-threatening risks (51%), and the potential loss of property (35%).

As we can see from the above data, even the potential threat of losing property causes stress and nervousness among the population of Ukraine.

However, there is very little empirical research in the scientific community aimed at studying the psychological characteristics of overcoming stress in Ukrainians who lost their homes as a result of military operations, which highlights the relevance and emphasizes the feasibility and validity of the chosen topic for this qualification work.

The research object is coping strategies for managing stress.

The research subject is the psychological peculiarities of the choice of coping strategies for managing stress by Ukrainians who lost their home as a result of military operations.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the choice and application of coping strategies by Ukrainians who lost their homes due to military operations, with the aim of developing recommendations for their psychological support and adaptation.

In Chapter 1, «Theoretical Foundations Of The Study Of Psychological Features Of Stress Management Among Ukrainians Who Have Lost Their Homes Due To Military Action», the social-psychological characteristics of internally displaced persons are highlighted, the theoretical foundations of interpreting stress as a psychological phenomenon are outlined, and the main approaches to the

interpretation and systematization of coping strategies are discussed.

In Chapter 2, «Empirical Study Of Psychological Features Of Stress Management Among Ukrainians Who Have Lost Their Homes As A Result Of Military Action», the methodological framework of the study is presented, the results of the empirical research on the psychological features of stress management among Ukrainians who have lost their homes due to the war are outlined, and recommendations for the development of a comprehensive psychological support and adaptation program for Ukrainians who have lost their homes due to military action are provided.

Methods of the study: theoretical (review of scientific literature, systematic analysis and synthesis, comparison of conceptual approaches, specification and generalization of approaches); empirical (coping strategies questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman); statistical (methods of mathematical data processing).

The results of our research partially confirmed the hypotheses of the study. During the empirical part of the research, it was found that among Ukrainians who lost their homes due to military actions, emotion-focused coping strategies predominated in both cases of sudden destruction from shelling and in the situation of temporary occupation, compared to problem-focused coping strategies. Specifically: in the case of sudden destruction from shelling, 60% of emotion-focused coping strategies were used versus 40% of problem-focused coping strategies; in the case of temporary occupation: 75% of emotion-focused coping strategies versus 25% of problem-focused coping strategies.

At the same time, it was found that the majority of women choose the strategy of seeking social support (24.3%), while men most often choose confrontation as a coping strategy for stress (21%).

As a result of our research, a set of recommendations was developed for creating a psychological support program for individuals who have experienced losses due to military actions. The foundation of this program is based on the ADAPT model, which asserts that stable societies are built on five main psychosocial pillars: security, connections/networks, justice, roles and identities, as well as existential meaning. These pillars undergo fundamental disruptions during mass conflicts, which requires the adaptation of therapeutic approaches to restore them.

STRESS, LOSS, INTERNALLY DISPLACED PERSONS, COPING STRATEGIES, ADAPT-MODEL.

ЗМІСТ

ВСТУП……..6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАНЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ДІМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ……...11
1.1. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців……11
1.2. Теоретичні засади тлумачення стресу як психологічного феномену…...15
1.3. Копінг-стратегії: зміст та підходи до класифікації у лоні психологічної науки……...23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ДІМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ……...36
2.1. Методологічна основа дослідження …….36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження…….39
2.3. Рекомендації щодо розробки програми психологічної допомоги для людей, які зазнали втрат внаслідок військових дій……46
ВИСНОВКИ……...52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….57
ДОДАТКИ……..64

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початку повномасштабного російського вторгнення Україна зазнала колосальних збитків як на рівні держави, так і на рівні кожного окремого громадянина.

Згідно з наявними даними, станом на початок 2024 року, «з початку повномасштабного російського військового вторгнення загальна сума прямих збитків житловій та нежитловій нерухомості, іншій інфраструктурі, транспортним засобам та товарним запасам перевищила $157 млрд. Найбільша частка у загальному обсязі прямих збитків завдана житловим будівлям, а саме 37,5% або $58,9 млрд.» [цит. за: 17, 3].

«За даними на початок 2024 року, внаслідок бойових дій російської федерації, понад 50% житлового фонду у значній кількості міст та містечок було пошкоджено чи зруйновано.» [цит. за: 17, 7].

Кількість пошкоджених житлових будівель щоденно зростає через продовження активних бойових дій на територіях Харківської, Луганської, Донецької, Запорізької, Херсонських областей, тимчасової окупації частини території України, а також застосування регулярних ракетних та артилерійських обстрілів, які є складовою тактики бойових дій країни-агресора [17].

Як наслідок, житло більше ніж 1,4 млн. домогосподарств, що становить понад 3,4 млн. осіб, є пошкодженим або повністю зруйнованим [17].

І якщо матеріальні збитки та втрати, спричинені повномасштабним російським вторгненням, піддаються обліку й оцінці, то психологічні збитки, які зазнало населення України, особливо ті, хто втратив свій дім, виміряти значно складніше.

Аналітичний звіт дослідницької компанії «Градус» (Gradus Research Company) на січень 2024 року, стверджує, що 77% опитуваних українців, відчувають стрес та знервованість протягом останнього часу. Повномасштабна

війна з росією, займає перше місце (72%) серед основних причин цих станів. Ті українці, які переживають стрес та знервованість через повномасштабну війну, пов’язують їх із хвилюванням за безпеку близьких (70%), ризиком для життя та високою вірогідністю отримати травми (51%), ризиком втрати майна (35%) [55].

Як бачимо з наведених вище даних, навіть потенційна загроза втрати майна зумовлює стрес та знервованість серед населення України.

Стрес – це один із найбільш розповсюджених видів афектів у наші дні, який представляє собою стан тривалої та надмірно сильної психологічної напруги, яка виникає у людини, внаслідок емоційного перенавантаження нервової системи [36].

Втім, в науковому просторі вкрай мало емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей подолання стресу українців, які втратили свій дім внаслідок військових дій, що зумовлює актуальність та підкреслює доцільність й обґрунтованість вибраної нами проблематики кваліфікаційної роботи.

В межах нашого дослідження під втратою дому ми розуміємо фізичну втрату житла внаслідок обстрілів та тимчасової окупації частини території України.

Методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні положення, пов’язані з концепцією стресу, представлені в роботах Г. Сельє, У. Кеннона, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Ш. Коєна, П. Ґіанароса, С. Манука, Дж. С. Грінберга та інших; наукові доробки вчених, що значно сприяли уточненню, розширенню та поясненню поняття «копінг», серед яких А. Маслоу, К. Віллс і Д. Шифман, Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур, Р. Моос, А. Біллінґс, Н. Хаан, К. С. Карвер; праці Е. Фрайденберг і Р. Льюіс, К. Парґамент, Г. Кюніґ та Л. Перез, які висвітлюють підходи до класифікації копінг-стратегій; напрацювання Ф. Василюка, Т. Титаренко, Н. Волянюк О. Донченко, Н. Ендлер у вивченні феномену психологічного подолання.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії подолання стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання стресу українцями, які втратили дім внаслідок військових дій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості вибору та застосування копінг-стратегій українцями, які втратили житло через військові дії, з метою розробки рекомендацій для їхньої психологічної підтримки та адаптації.

Гіпотеза дослідження 1: психологічні особливості вибору копінг-стратегій українцями, які втратили дім внаслідок військових дій, залежить від характеру втрати, а саме: прильоту чи тимчасової окупації і проявляються у переважному використанні емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту та проблемно-орієнтованих стратегій у випадку тимчасової окупації житла.

Гіпотеза дослідження 2: психологічні особливості вибору копінг-стратегій у чоловіків та жінок, які втратили дім внаслідок військових дій, мають суттєві відмінності: жінки частіше схильні використовувати стратегії пошуку соціальної підтримки та самоконтролю, тоді як чоловіки надають перевагу конфронтації та плануванню розв’язанні проблеми, як стратегіям подолання стресу.

Досягнення мети конкретизується вирішенням наступних наукових завдань:

1. розкрити соціально-психологічні особливості вимушених переселенців;
2. визначити сутність стресу як психологічного феномену;
3. окреслити основні підходи до інтерпретації та систематизації копінг-стратегій;
4. емпірично дослідити психологічні особливості подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій;
5. розробити рекомендації щодо створення комплексної психологічної програми підтримки та адаптації українців, які втратили дім внаслідок

військових дій.

Методи дослідження: для вирішення поставлених нами наукових завдань та перевірки гіпотез, було застосовано теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження.

Теоретичні методи охоплюють детальне вивчення наукової літератури з метою систематизації й структурування наявних знань, а також застосування системного аналізу та синтезу для розуміння глибинних аспектів проблеми. Використовуються порівняння різних концептуальних положень, конкретизація підходів для кращого розуміння окремих аспектів, а також узагальнення, що дозволяє інтегрувати різні перспективи та розробити комплексний підхід до вивчення обраної тематики.

Емпіричні методи: у дослідженні було було застосовано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) [23].

Статистичні методи: у дослідженні застосовано методи математичної обробки даних, які дозволили провести кількісний аналіз отриманих результатів. Це дало змогу здійснити подальше узагальнення отриманих даних та забезпечити їх коректну інтерпретацію, що сприяє формуванню обґрунтованих висновків і підвищує достовірність дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в комплексному аналізі соціально-психологічних особливостей вимушених переселенців та у поглибленні теоретичного розуміння феномену стресу в контексті сучасної психологічної науки. Вперше було проведено емпіричне дослідження, яке розкриває особливості використання копінг-стратегій українцями, які втратили дім внаслідок ракетних обстрілів та тимчасової окупації території України. Зокрема, ідентифіковано типові моделі подолання стресу для різних груп вимушених переселенців. У роботі також запропоновано практичні рекомендації, застосовані на основі ADAPT-моделі.

Практичне значення результатів дослідження полягає в їхньому потенціалі для впровадження у різні сфери підтримки вимушених переселенців. На соціальному рівні результати можуть бути використані для розробки державних програм, спрямованих на зменшення психологічних наслідків втрат і адаптацію до нових умов життя, включаючи психосоціальну підтримку та реабілітацію.

У психологічній практиці результати нашого дослідження та надані нами рекомендації можуть бути застосовані для створення спеціалізованих програм допомоги постраждалим від військових дій, зокрема для відновлення соціальних зв'язків, формування ефективних копінг-стартегій та підтримки ідентичності. Ці програми можуть бути реалізовані через психологічні центри, соціальні служби та міжнародні організації, які працюють з постраждалими від війни.

Для забезпечення надійності та достовірності отриманих результатів дослідження було сформовано репрезентативну вибірку та застосовано психодіагностичний інструментарій, який пройшов перевірку на надійність та валідність. Обрана нами методика не лише відповідає поставленим нами завданням, але й узгоджується з метою та контекстом дослідження, що дозволяє зменшити ймовірність похибок та підвищити достовірність висновків.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань та додатків. Також робота містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок, з них 63 сторінок основного тексту та 3 сторінки додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ДІМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

1.1. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців

Чинне законодавство оперує поняттям «внутрішньо переміщена особа».

Згідно з Законом України, внутрішньо переміщеною особою є «громадян України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [цит. за: 16].

Втім, як зазначає Ю. Лушпієнко, дане поняття не розкриває глибину проблеми, адже «термін «внутрішньо переміщений» за дослівного тлумачення означає особу, яка змінила своє розташування в межах держави, тоді як поняття «вимушений» означає примусовий характер і здійснення дії проти бажання особи під тиском обставин» [цит. за: 30, 190].

В межах нашого дослідження ми вживатимемо поняття «вимушені переселенці», підкреслюючи зміну ними місця проживання з не залежних від них причин, а через втрату дому внаслідок військових дій [30].

Вимушене переселення належить до категорії складних життєвих ситуацій, які мають значний вплив на психологічний та фізичний стан людини. Це явище може бути класифіковане як екстремальне, адже воно супроводжується критичними умовами, які ставлять перед індивідом завдання виживання та адаптації до нових реалій. Окрім об’єктивних труднощів, пов’язаних з проживанням в незнайомому середовищі, людина зустрічається і з суб’єктивними труднощами [12].

Наявні дослідження психологічних проблем вимушених переселенців виявляють їх багатогранну природу, що охоплює всі ключові аспекти особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери [12; 41].

Порушення емоційної сфери у вимушених переселенців проявляються у широкому діапазоні симптомів, що включає байдужість, пригніченість, втрату інтересу до життя та загальмованість, яка може перейти в апатію та депресію. Водночас, ці емоційні труднощі також можуть супроводжуватись роздратованістю, агресивністю та неконтрольованими спалахами гніву [12; 41].

Серед вимушених переселенців спостерігається підвищена збудливість, зростання рівня тривожності, різкі перепади настрою та поява фобічних реакцій. Більшість із них також стикаються з розладами сну, такими як безсоння, нічні кошмари, труднощі із засинанням [12].

Зарубіжні клінічні дослідження вказують на те, що депресія є найпоширенішою причиною, чому вимушені переселенці стають пацієнтами психіатричних клінік, що, у свою чергу, підвищує ризик суїцидальних тенденцій серед цієї вразливої категорії населення [12].

Зміни ціннісних орієнтацій та ієрархії потреб вимушених переселенців у мотиваційній сфері, виступають причиною зниження рівня домагань та різкого падіння самооцінки. Вони гостро відчувають дискомфорт через відсутність можливостей задовольняти свої потреби, як основні, так і більш високого рівня, що значно ускладнює їх адаптацію до нових обставин [41].

Проблеми когнітивної сфери проявляються у розладах основних пізнавальних процесів. Відзначається порушення пам’яті, труднощі із запам’ятовуванням, розсіяність уваги, підвищена відволікаємість, порушення сприйняття, особливо часу. Також фіксуються розлади мислення, такі як зісковзування – неконтрольованих відхід від основної теми і надмірна докладність, які ускладнюють комунікацію та взаємодію з оточенням [41].

Всі ці зміни призводять до труднощів у міжособистісному спілкуванні, яке стосується як подружніх взаємовідносинах, так і взаємодії з дітьми та

спілкування з представниками як власної, так і іншої культур. Ці проблеми можуть призводити до конфліктів, непорозумінь та відчуття ізоляції [12; 41].

Крім того, зміна соціального оточення, нерідко призводить до втрати підтримки від друзів та знайомих, з якими переселенці раніше ділили своє життя, що, в свою чергу, також здатне спровокувати почуття самотності та ізоляції [12].

Тож, як зазначають вчені, «вимушені мігранти, переживши травматичні події, які суттєво підірвали їх фізичне та психічне здоров'я, переживають різке зниження соціально-економічного статусу, відрізняються підвищеною сенситивністю до етнокультурного контексту, труднощами адаптації та наявністю серйозних проблем у взаємостосунках з місцевим населенням» [цит. за: 41, 201].

Важливо наголосити, що вимушені переселенці переживають втрати, які супроводжуються процесом горювання – загальною реакцію людини на втрату [8].

Як стверджує Н. Ф. Шевченко, «українці платять непомірну високу ціну за право бути вільними: загибель рідних, каліцтво, полон чи невідомість, втрата житла і соціальних зв'язків» [цит. за: 53, 226].

У науковій психологічній літературі виділяють типи втрат, серед яких:

– соціальні втрати: смерть близької людини, втрата роботи, навчання, стосунків;

– психічні й фізичні втрати: здоров'я, працездатності, розумових здібностей;

– духовні втрати: розчарування, втрата віри та сенсу життя;

– матеріальні втрати: домівки, грошей, особистих речей;

– психологічні втрати, які, здебільшого, пов'язані з різкими змінами у сприйнятті власного Я-образу людини [25, 18].

Переживаючи втрати, вимушені переселенці опиняються у кризовій ситуації, в якій стикаються з екзистенційним конфліктом, за якого виникає неможливість втілення своїх життєвих задумів: руйнуються плани, надії,

перспективи, відчуття стабільності та опори [7].

Ю. Каплуненко, досліджуючи екзистенційні проблеми особистості в умовах кризових ситуацій, виявила, що переживання травмуючи подій супроводжуються [46]:

– втратою довіри до життя;

– почуттям безпорадності і страхом;

– нарощуванням сумнівів щодо власних цінностей, установок і переконань;

– руйнуванням довготривалих цілей;

– зниженням самоконтролю та соціальної активності;

– нестійкістю та непередбачуваністю поведінкових реакцій [46, 128].

В науковому просторі підкреслюється індивідуальний характер переживання втрати, адже залежно від глибини переживання, горе виявляється в психічних; фізичних стражданнях; зниженні життєвого тонусу, вітальних і соціальних потреб; пригніченому настрої; апатії до світу; безсонні тощо [7].

Р. Моуді та Д. Аркенджел висвітлюють складну гаму емоційних компонентів переживання горя, на їх думку, горе – це не емоції, а процес, що залучає різні почуття, серед яких: покинутість, тривога, страх, гнів, паніка, досада, фрустрація, жаль, пригніченість, депресія, провина, любов, та почуття, що відображають процесуальний аспект переживання горя: розрада, смиренність або прийняття [7, 34].

Отже, події, пов’язані з втратами, за шкалою життєвих змін Т. Холмса і Р. Рейха, займають провідні позиції за ступенем стресогенності [7].

Вимушене переселення українців внаслідок втрат, зазнаних через військові дії, є надзвичайно стресовою подією, яка має вплив на ключові аспекти особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери. Це зумовлює актуальність та соціально-психологічну значущість дослідження копінг-стратегій подолання стресу та психологічних особливостей їх вибору українцями.

1.2. Теоретичні засади тлумачення стресу як психологічного феномену

Важливий внесок в аналіз феномену стресу зробили наукові діячі, серед яких У. Б. Кеннон, Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, С. Картрайт і К. Купер, Д. Брайт і Ф. Джонс, Дж. Мак-Грат, В. О. Татенко, Н. Родіна, О. Л. Марковець та Т. М. Лисянська, Т. Титаренко та Л. Лєпіхова, В. Крайнюк та інші [59; 56; 60; 31; 50; 26].

Найбільш рання документальна згадка слова «стрес» знаходиться в творчих роботах 1303 року поета Р. Маннінга, який у своєму вірші пише «… ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі» [цит. за: 38, 4].

Впродовж десятиліть дослідники з різних сфер знань досліджували фізіологічні, психологічні та соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи, не використовуючи термін «стрес» [36].

У 1932 році У. Б. Кеннон ввів поняття «стрес» у фізіологію та психологію, вперше описавши реакцію організму на стрес, який у своїх класичних працях називав «реакцією боротьби» або «втечі» [36; 4].

Р. Кугельман вказує на те, що «До Другої світової війни ніхто не говорив про стрес, але після неї все частіше це стали робити» [цит. за. 29, 104; 57].

Інтенсивний прогрес у дослідженнях та збільшенні знань щодо стресу пов’язують із публікацією Г. Сельє у 1936 році статті під заголовком «A syndrome produced by diverse nocuous agents » або «Синдром, що викликається різними ушкоджувальними агентами» [36; 13].

1950 року у своїй першій монографії Г. Сельє розкрив поняття стресу, як неспецифічної нейрогуморальної відповіді організму на дію стресових факторів різної природи: фізичних, хімічних, біологічних, соціальних [13].

Г. Сельє писав «Що таке стрес? Це – гормональна за походженням біологічна здатність організму, що забезпечує його безперервну адаптацію в процесі боротьби за існування та захист від зовнішнього та внутрішнього

ураження» [цит. за. 44, 79].

У 1970-х роках Г. Сельє вніс у науковий вжиток поняття «дистресу» та «еустресу» [44]:

– дистрес або «негативний стрес», викликаний негативними емоційними реакціями на неприємну подію, який здатен руйнувати людину, різко знижуючи ефективність її роботи та якість життя [4; 5];

– еустрес або «хороший стрес», пов'язаний із позитивними емоційними реакціями, який здатний тонізувати роботу організму та може сприяти мобілізації людини, підвищуючи її адаптаційні можливості [36; 4; 5].

Р. Лазарус та С. Фолкман у 1984 році представили погляд на стрес, як на дисбаланс між потребами та ресурсами особистості; «перевищення тиску на особистість над її здатністю протистояти цьому тиску» [цит. за 43, 102].

Р. Лазарус, досліджуючи стрес з точки зору трьох рівнів: фізіологічного, психологічного і поведінкового, підкреслив, що фізіологічний стрес є прямою, безпосередньою реакцією організму, яка супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [цит. за 36, 29].

Психологічний стрес, за визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкмана – це «значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати» [цит. за 36, 30].

Вивчення наукових матеріалів сьогодення дає змогу зробити висновок, що існує загальноприйнята класифікація психологічного стресу, в рамках якої виділяють такі його види:

– внутрішньоособистісний: нереалізовані бажання й потреби, відчуття безцільності та безглуздості існування;

– особистісний: невідповідність соціальної ролі;

– міжособистісний: труднощі в комунікації з оточенням, наявність конфліктних ситуацій або ризик їх появи;

– сімейний;

– професійний [49].

Р. Лазарус та С. Фолкман зазначають, що інтенсивність та характер стресової ситуації здебільшого визначається рівнем невідповідності між вимогами, що висуваються конкретною діяльністю людини і тими можливостями, якими володіє суб'єкт [36].

Відповідно до їх поглядів, стрес пов'язаний не стільки із впливом навколишнього середовища, скільки з оцінкою людиною взаємозв'язку між цим впливом і його вимогами та власними планами, переконаннями, цілями, зобов'язаннями і можливостями задовольнити, пом'якшити або змінити ці вимоги в інтересах благополуччя [59].

Руйнівна сила стресу визначається індивідуальною значущістю травматичної події для конкретної людини, а також розвитком у неї унікальних механізмів психічного захисту [35].

Р. Лазарус у своїй концепції стресу виділив ряд специфічних особливостей, притаманних психологічному стресу, на відміну від фізіологічного стресу, а саме [36]:

– причиною психологічного стресу є соціальний вплив чи соціальні думки, в той час коли причиною фізіологічного стресу є фізичний, хімічний чи біологічний вплив на організм;

– характер небезпеки при психологічному стресі може бути як реальним, так і уявним: цей вид стресу може виникати не тільки через реальні події, але й через можливі ситуації, які ще не відбулися, але настання яких викликає у людини страх. Водночас, при фізіологічному стресі небезпека завжди є реальною;

– при психологічному стресі, дія стресора спрямована на соціальний статус, відчуття самоповаги і т.д., при біологічному стресі – на життя, здоров'я, фізичне благополуччя та здатність організму функціонувати належним чином;

– на відміну від фізіологічного стресу, психологічний стрес не наносить явне ушкодження організму, не несе пряму загрозу життю і здоров'ю;

– характер емоційний переживань при психологічному стресі

включає «вторинні» емоційні реакції у поєднанні з когнітивними компонентами – збентеження, ревнощі, заздрість, провина, сором і т.д.; при біологічному стресі наявні «первинні» біологічні емоції – страх, гнів, здивування, тощо;

– часові межі предмету стресу при психологічному стресі невизначені та розмиті: вони можуть стосуватися минулого, далекого минулого або невизначеного майбутнього; натомість, при біологічному стресі, предмет стресу має конкретні часові рамки, обмежені теперішнім або найближчим майбутнім;

– при психологічному стресі суттєвим є вплив особистісних характеристик особистості та її оцінка своєї здатності впливати на проблемну ситуацію, тоді як при фізіологічному стресі цей вплив є незначним [36].

Інші наукові діячі пропонують тлумачити стрес як «стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження» [цит. за 36, 42].

«Стрес – це стан душевного (емоційного) та поведінкового розладу, пов’язаний з нездатністю людини зібрано та розумно діяти у ситуації що склалася» [цит. за 36, 42].

Т. Кокс зазначає, що стрес є індивідуальним феноменом, який виникає внаслідок взаємодії між людиною та конкретною ситуацією, в якій вона опиняється. Це реакція на подразник, що діє як стресор [48].

Досліджуючи питання стресу, Т. Кокс пропонує власні підходи до аналізу даного феномену:

– стрес, як відповідь організму на неспокійне чи нездорове оточення;

– стрес з точки зору стимулюючих впливів нездорового чи шкідливого оточення;

– стрес як зворотна реакція на відсутність «відповідності» між очікуваннями особистості та середовищем [48].

С. Картрайт і К. Купер розглядають стрес як «певну силу, яка виводить психологічну чи фізіологічну функцію організму за межі діапазону її стійкості,

викликаючи в людини відчуття морального напруження» [48, 128].

Д. Брайт і Ф. Джонс під стресом розуміють категорію, що охоплює широкий спектр впливу різноманітних психосоціальних факторів навколишнього середовища на духовне та фізичне благополуччя особистості [48; 56].

У своїх наукових доробках Дж. Мак-Грат надає визначення стресу як суттєвому дисбалансу між вимогою та можливістю відреагувати у випадку, коли неспроможність виконати вимогу призводить до важливих наслідків [60; 31].

У рамках наукового знання активно представлено погляд на стрес, як на порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність як зовнішню, так і внутрішню [31].

Деякі з вчених під стресом розуміють нервово-психологічну перенапругу, що виникає внаслідок надмірного впливу, на який відсутня заздалегідь сформована адекватна реакція, але яку необхідно знайти в конкретній ситуації [31].

Комплексно досліджували проблему стресу різні науковці. На основі аналізу багатьох праць у цій сфері, ними було систематизовано і виділено чотири поняття «стресу» [48]:

– інтенсивно несприятлива фізіологічна або психологічна реакція організму на вплив стресора;

– сукупність неспецифічних реакцій організму на вплив різноманітних чинників на будь-якій фазі перебігу загального адаптаційного синдрому;

– фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та інші реакції, що виникають у відповідь на екстремальні вимоги зовнішнього середовища;

– сильна несприятлива дія, яка негативно впливає на організм людини [48].

Український вчений В. О. Татенко надає своє тлумачення досліджуваного нами феномену: «Стрес – це емоційний стан суб’єкта, який характеризується

відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення, які можуть мати різне розв'язання у залежності від їхньої значущості для цього суб'єкта, наявності у нього необхідних і достатніх внутрішніх ресурсів для дії у конкретній стресовій ситуації» [цит. за 49, 17].

Н. Родіна трактує стрес як загальну реакцію організму на дію будь-яких несприятливих зовнішніх факторів, як фізичних, так і психологічних, наголошуючи на тому, що [48]:

– фізіологічний стрес виникає внаслідок безпосереднього впливу стресових чинників на організм людини, таких як біль, голод, холод, надто низька чи висока температура тощо, що призводить до порушення функціонування всієї ендокринної системи регуляції;

– психологічний стрес пов'язаний із способом інтерпретації подій навколишнього середовища і проявляється у збудженні, підвищеному роздратуванні, агресивності [48].

О. Л. Марковець та Т. М. Лисянська розуміють стрес як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних [31, 12].

«Психологічний стрес – своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться» [36, 30].

Т. Титаренко та Л. Лєпіхова вважають, що стрес являє собою загальний адаптаційний синдромом, який переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко та самостійно примати рішення, миттєво реагувати на загрози і несподіванки [48; 50].

У визначенні В. Крайнюк, стрес є психофізіологічним емоційним станом особи, що виникає в екстремальних для неї ситуаціях [48; 26].

Огляд та аналіз новітніх наукових публікацій дозволяє стверджувати, що поняття «стрес» використовується здебільшого у трьох значеннях [31]:

– стрес, як суб'єктивна реакція, яка відображає внутрішній стан психічної напруги і збудження, який включає емоції, захисні реакції та процеси подолання, що виникають у особистості;

– стрес, як фізична реакція організму на шкідливий, руйнівний вплив чи пред’явлену до нього вимогу;

– стрес, як зовнішні стимули чи події, які стають причиною виникнення напруги або збудження, тобто «стресори», або «стрес-фактори» [36; 31].

У науковій літературі, окрім терміна «психологічний стрес», також зустрічаються такі поняття як «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес».

Вчені, досліджуючи поняття «емоційний стрес» і «психоемоційний стрес», акцентують увагу на тісному зв’язку між стресом та емоціями. Вони зазначають, що змістовною характеристикою цих понять є [39]:

– по-перше, первинні емоції та поведінкові реакції на екстремальні впливи біологічного чи соціального середовища;

– по-друге, фізіологічні механізми, які лежать в основі стресових реакцій [39].

Емоційний стрес в даному контексті визначається як стан яскраво вираженого психоемоційного переживання особистістю конфліктних життєвих ситуацій, які в гострій формі або тривалій перспективі обмежують задоволення біологічних чи соціальних потреб [49].

У сучасному «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» емоційний стрес визначається як «відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем. Інша назва – емоційне напруження» [цит. за: 45, 144].

І хоча поняття «психологічний» та «емоційний» стрес є близькими і нерідко розглядаються в науковому просторі як тотожні або ідентичні, розглянемо їх відмінності [36]:

– поняття «емоційний стрес» найчастіше вживається фізіологами, тоді як психологами частіше застосовується термін «психологічний стрес»;

– емоційний стрес притаманний не лише людині, але й тваринам, в той час як психологічний стрес виникає виключно у людей із їх розвиненою

психікою;

– емоційний стрес супроводжується яскраво вираженими емоційними реакціями, тоді як у розвитку психологічного стресу присутня когнітивна складова, яка включає аналіз ситуації, оцінку наявних ресурсів, побудову прогнозу подальших дій тощо [36].

Отже, під стресом ми розглядаємо психофізіологічну реакцію організму, яка виникає внаслідок суб'єктивної оцінки зовнішніх або внутрішніх впливів як екстремальних, таких, що перевищують або несуть загрозу наявним адаптивним ресурсам особистості, викликаючи в неї емоційне, когнітивне та фізіологічне напруження.

В межах нашої кваліфікаційної роботи, ми спиратимемось на наукові доробки Л. М. Карамушки, яка визначає стрес в умовах війни як реакцію людини, що виникає в результаті дії несподіваного стресора, а саме: військових дій країни-агресора, які становлять загрозу безпеці та життю людини, виводячи її зі стану рівноваги [20].

Зазначимо, що існуюча в науковому просторі неоднозначність у розумінні феномену стресу сприяла виникненню різних підходів до трактування його сутності. Стрес, як психологічний феномен, став об'єктом дослідження для багатьох науковців. І пори наявність дискусійних та суперечливих поглядів на феномен стресу, спільним висновком багатьох наукових досліджень є те, що лише при фізіологічному стресі реакції є високостереотипними, при психологічному ж – реакції індивідуальні і не завжди є передбачуваними.

Це підкреслює потребу та важливість дослідження відповідей на стрес, розуміючи під цим індивідуальні реакції людини на стресові події, що можуть проявлятися через фізіологічні реакції – імунні, нейроендокринні, вегетативні та нервові зміни; психологічні реакції – специфічні емоції, викликані стресором та зусилля щодо їх регуляції; поведінкові реакції, пов'язані з копінг-стратегріями [45].

1.3. Копінг-стратегії: зміст та підходи до класифікації у лоні психологічної науки

Проблематика копінг-поведінки та копінг-стратегій досліджується багатьма науковцями, як в Україні, так і за її межами.

У роботах А. Маслоу копінг розглядається як готовність індивіда вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає наявність у нього сформованих навичок використання певних засобів для подолання стресу [10].

У 1962 році Л. Мерфі застосувала поняття «копінг», досліджуючи способи подолання дітьми вимог, які виникають у період криз розвитку. Вона визначає копінг як «деяку спробу створити нову ситуацію: чи загрозливу, чи небезпечну, чи радісну» [цит. за: 1, 4].

У 1966 році, Р. Лазарус представив книгу «Psychological stress and the coping process»/ «Психологічний стрес і процес його подолання», у якій він та його колега С. Фолкман висвітлюють свій погляд на копінг, як на «постійно змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевищують її можливості» [цит. за: 1, 4].

Л. Коен і Р. Лазарус визначили копінг як «інтрапсихічні, або спрямовані на дію зусилля з контролю над навколишнім середовищем та задоволення внутрішніх потреб, а також над конфліктами між ними, які або напружують, або перевищують власні ресурси людини» [24, 83].

Б. Спілка та Р. Худ інтерпретують копінг як виключно пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на подолання складних обставин [11; 64].

П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та інші вчені наголошують на тому, що копінг – свідома і цілеспрямована активність людини, спрямована на вирішення проблемної ситуації, яка виникає внаслідок зовнішньої загрози [11; 54].

Водночас, їх дослідження засвідчують, що копінг включає не лише когнітивні та поведінкові аспекти, але й емоційні реакції, які супроводжують процес подолання труднощів [11].

Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією, з урахуванням її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічним можливостям [61; 34].

Активно представлено погляд, відповідно до якого, поняття «копінг» охоплює різні форми активності людини, спрямовані на подолання дезадаптації та стресових станів. Воно включає всі види взаємодії суб'єкта із зовнішніми або внутрішніми завданнями, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити [52].

У розумінні Л. М. Карамушки й Ю. С. Снігур, копінг – «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [21, 24].

У «Психологічній енциклопедії» О. М. Степанова зазначено, що «Копінг *(англ. cope – упоратися, справитися)* – здатність людини справитися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею» [цит. за: 28, 35].

В. І. Шебанова та Г. О. Діденко у своїх роботах виокремлюють три основні підходи до поняття копінг [52]:

– копінг, як динамічний процес, під час якого когнітивні та поведінкові спроби керувати внутрішніми та/або зовнішніми вимогами постійно змінюються. При цьому, вимоги оцінюються як такі, що потребують залучення різних ресурсів особистості для їх ефективного подолання (Р. Лазарус, С. Фолкман);

– копінг, як загальна схильність людини реагувати на стресову подію, застосовуючи певні стратегії та ресурси для подолання або пом'якшення її впливу (А. Білінгз, Р. Моос);

– копінг, як один із способів психологічного захисту, спрямований на зменшення та ослаблення психологічного напруження (Н. Хаан) [52].

Доцільно зазначити, що в науковій сфері існують розбіжності на погляд, представлений в роботах Н. Хаана, Г. Вайлланта та інших вчених, які відносять захисні механізми до класу копінгів.

Г. Ваіллант виділяє три класи копінг-стратегій [65]:

– усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у важких ситуаціях;

– стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки;

– мимовільні психічні механізми, які змінюють сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшення стресу [52]

Втім, як зазначалось раніше, більшість вчених вважають необхідним розрізняти поняття «копінг» та «захисні механізми» за їх ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, а також за локалізацією загрози [11].

Відповідно до цього, психологічні захисні механізми, здебільшого, розглядаються як такі, які мають на меті знизити, «пом'якшити» рівень дискомфорту, викликаного стресовою ситуацією, тоді як копінг-стратегії орієнтовані на активне втручання в ситуацію з метою її зміни [52].

Учені звертають увагу на те, що застосовуючи копінг, особа у довільний спосіб обирає, як долатиме життєві труднощі, виявляючи конструктивну активність, а не прагне заховатися від життєвої події за бронею психологічного захисту – суто автоматичною реакцією на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів, яку індивід використовує щоб зняти напруження [11].

У своїх наукових напрацюваннях Р. Лазарус висвітлює основні завдання копінгу:

– підтримання емоційної рівноваги;

– підтримання позитивного «образу Я» та впевненості у власних силах;

– збереження та підтримання тісних взаємозв'язків з іншими людьми;

– мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення;

– регулювання, перетворення життєвих ситуацій або пристосування, терпіння [33].

Таким чином, копінг, «як відповідь людини на стрес і засіб його долання, є одним з адаптаційних механізмів» [цит. за: 40, 233].

Основною функцією копінг-поведінки є конструктивна адаптація особистості до вимог стресогенної ситуації, підтримання гомеостазу організму, збереження фізичного та психічного здоров'я людини [40].

Н. В. Родіна психологічне призначення копінгу вбачає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи змогу опанувати нею, пом'якшити або послабити ці вимоги, намагатися уникнути чи звикнути до них, тим самим, гасячи стресову дію ситуації [22].

А. В. Кіясь підкреслює, що основними функціями копінгу є забезпечення і збереження внутрішнього та зовнішнього благополуччя людини. Для цього важливе усвідомлення ситуації та ефективних способів подолання труднощів, а також, вміння своєчасно застосовувати їх у поведінці [22].

Р. Лазарус та С. Фолкман наголошують на тому, що копінг-поведінку не слід сприймати як стереотипний та ригідний процес, адже копінг є динамічною структурою, яка постійно змінюється залежно від викликів ситуації та вимог часу [10].

Р. Шварцер і С. Тауберт представили концепцію проактивного копінгу, в межах якої вчені розробили класифікацію основних видів копінг-поведінки [22]:

– реактивний копінг, який визначається як зусилля, спрямовані на подолання або компенсацію втрат чи збитків, які сталися в минулому;

– антиципаторний копінг, який розглядається як зусилля, які індивід здійснює для подолання загрози, яка з високою ймовірністю виникне в майбутньому;

– превентивний копінг – зусилля, спрямовані на створення та накопичення загальних ресурсів для подолання стресових подій, які можуть статися в майбутньому, сприяння зменшенню впливу стресогенних подій, якщо

вони вже мають місце;

– проактивний копінг, який складається із зусиль по вибудовуванню загальних ресурсів, спрямованих на здатність долати майбутні ситуації, які являють собою складні життєві завдання й виклики та сприяють особистому зростанню [22].

Копінг, або стрес-долаюча поведінка, реалізується завдяки копінг-стратегіям – конкретним послідовним діям особистості, спрямованим на долання стресогенних ситуацій [40].

З огляду на це, копінг-стратегія є сукупністю свідомих дій особи, які об'єднують вольові, когнітивні та емоційні компоненти саморегуляції особистості, а копінг – це окремий спосіб, засіб подолання стресу [40].

«Копінг-поведінка є цілеспрямованою поведінкою і дозволяє людині впоратися зі стресом (важкою життєвою ситуацією) адекватними особистісним властивостям і ситуації способам через усвідомлені стратегії дій, які або адаптують до вимог ситуації, або допомагають перетворити її» [цит. за: 3, 36].

«Копінг-поведінка, або поведінка подолання стресу, визначається як індивідуальна манера дії людини у стресогенній ситуації, в залежності від ступеня значущості цієї ситуації для особи за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості» [24, 89].

Таким чином, копінг-поведінка регулюється через реалізацію копінг-стратегій, що базуються на доступних людині копінг-ресурсах [3].

Копінг-ресурси – це відносно стабільні характеристики індивіда (особистісні ресурси) і соціального середовища (середовищні ресурси), які допомагають людині впоратись зі стресогенними ситуаціями, сприяючі розвитку способів подолання стресу [3; 2].

Н. С. Ендлер та Дж. Паркер виділяють три базові копінг-стратегії, серед яких [22]:

– стратегія уникнення – поведінкова стратегія, яка проявляється в тому, що людина намагається уникнути контакту з навколишнім світом та витісняє необхідність розв'язання проблеми, що сприяє тимчасовому зниженню

негативного афекту та зняттю емоційної напруги; однак, таке полегшення знижує мотивацію вирішувати проблему в майбутньому, що призводить до зменшення спроб активного подолання;

– стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, зміст якої полягає в тому, що людина звертається за підтримкою та допомогою до свого оточення задля ефективного вирішення проблеми;

– стратегія розв'язання проблем – активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати свої особистісні ресурси для пошуку можливих ефективних способів вирішення проблеми [22].

Р. Лазарус і С. Фолкман копінг-стратегії поділяють за їх спрямованістю на поблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані:

– проблемно-фокусовані копінг-стратегії включають 11 копінгових дій, пов'язаних із спрямуванням людиною зусиль на активне подолання проблемної ситуації або зміни її аспектів;

– емоційно-фокусовані копінг-стратегії налічують 62 копінгових дій, використання яких дозволяє людині зменшити негативні переживання, контролювати власні емоції та змінювати своє емоційне ставлення до життєвих неприємностей і труднощів [11; 18].

Е. Хайм та Ю. Віллі розмежовують [21]:

– конструктивні (продуктивні) копінг-стратегії – стратегії, що ефективно сприяють швидкому та успішному подоланню стресу, знижують рівень напруження і допомагають людині адаптуватися до ситуації;

– відносно конструктивні (відносно продуктивні) – стратегії, які є дієвими при певних умовах, наприклад, у ситуаціях, які не є надто значущими або коли рівень стресу невеликий;

– неконструктивні (непродуктивні) – стратегії, що не усувають стресовий стан і не призводять до вирішення проблеми, залишаючи людину в стані напруження й емоційного дискомфорту [21].

Спираючись на критерій продуктивності, Е. Фрайденберг і Р. Льюіс, зазначають про наявність 18 копінг-стратегій, об'єднуючи їх у три стилі [22]:

1. непродуктивний стиль, представлений 8 копінг-стратегіями, які не сприяють вирішенню проблеми:

– ігнорування проблеми – свідоме блокування, придушення проблеми;

– занурення в себе – приховування власних проблем, замкнутість;

– розпач – хворобливі стани, відмова від будь-яких дій для вирішення проблеми;

– самозвинувачення;

– прагнення відволіктися, відпочити – розваги, перегляд телепередач, читання книг тощо;

– неспокій – тривога за майбутнє;

– розрядка – покращення самопочуття через «випускання пару», наприклад, через крик, сльози, виміщення своїх невдач на інших, зловживання алкоголем, наркотиками і т.д.;

– надія на диво;

2. проміжний стиль, налічує 6 копінг-стратегій, націлених на отримання соціальної підтримки:

– суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації колективних дій для вирішення проблем;

– спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів;

– звернення за професійною допомогою;

– пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, щоб отримати від них підтримку та схвалення;

– прагнення належати – інтерес до думки інших про себе та дії, спрямовані на здобуття їхнього схвалення;

– пошуки духовної опори, читання духовної літератури, молитви про допомогу;

3. продуктивне подолання, що спрямоване на вирішення проблеми, представлене 4 копінг-стратегіями:

– фокусування на розв’язанні проблеми – систематичне аналізування проблеми з урахуванням різних точок зору;

– фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які опинилися в гіршій ситуації, підтримка бадьорості духу та позитивного настрою;

– наполеглива робота, сумлінне та відповідальне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення;

– активний відпочинок – заняття фізкультурою та спортом [22; 47].

Л. Перлін та К. Шулер визначають такі групи копінг-стратегій, як [11]:

– стратегії зміни погляду на проблему – копінг-стратегії, спрямовані на зміну сприйняття ситуації, пошук нового ракурсу або більш позитивного бачення проблеми;

– стратегії управлення емоційним стресом (дистресом) – спрямовані на зменшення емоційної напруги, полегшення відчуття тривоги та відновлення психологічної рівноваги;

– стратегії зміни проблеми – включають переструктурування ситуації, розподіл її на керовані складові, що полегшують процес поступового вирішення [11].

Р. Моос і Дж. Шеффер розрізняють три групи копінг-стратегій, залежно від їх скерованості, а саме [32]:

– копінг-стратегії, сфокусовані на оцінці, де основною метою є з’ясування особистісної значущості ситуації;

– копінг-стратегії, сфокусовані на переживаннях, які орієнтовані на збереження емоційної рівноваги та керування емоціями й почуттями;

– копінг-стартегії, сфокусовані на проблемі: включають різні способи прийняття рішень і конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів [11].

Цікавою та науково значущою є класифікація, відповідно до якої, існують [42]:

– інтелектуальний спосіб подолання проблемної ситуації;

– емоційний спосіб подолання проблемної ситуації;

– соціально-спрямований тип подолання;

– творчо-спрямований тип подолання, пов’язаний із використанням уяви;

– духовно-спрямований тип подолання;

– фізично-спрямований тип подолання: акцент на фізичній активності, режимі харчуванні, якості сну тощо [15].

С. Рош та Ґ. Ано у 2001 році розмежували світські та релігійні копінги [11; 27].

Особливістю релігійних копінг-стратегій є звернення людини до церковного вчення і застосування різних релігійних практик, таких як молитви, участь у богослужіннях, піст тощо [14].

Як зазначають вчені, позитивні наслідки використання релігійних копінг-стратегій для людини передбачають безумовне самосприйняття, особистісний розвиток, підвищення самооцінки, наявність життєвого сенсу, переживання емоційного благополуччя, щастя, надії, задоволеності життям та поліпшення психічного здоров’я. Негативні наслідки застосування релігійних копінг-стратегій можуть виявлятися у заниженні самооцінки, відчуттях тривоги, провини, безпорадності та ворожості [14].

У науці класифікація релігійних копінг-стратегій представлена в роботах К. Парґамента, Г. Кюніґа та Л. Переза. Вчені говорять про наявність наступних релігійних копінг-стартегій [27]:

– оцінка проблемної ситуації як корисної, що полягає у сприйнятті труднощів як можливості для отримання життєвого уроку;

– оцінка проблемної ситуації як кари від Бога, що ґрунтується на припущенні, що віруюча людина вчинила помилку, за яку вона отримує покарання. Це супроводжується роздумами та емоційними переживаннями щодо справедливості цього покарання;

– стратегія оцінки проблемної ситуації як діяльності диявола, що передбачає перекладання відповідальності за життєві труднощі на втручання або дії нечистої сили;

– стратегія переоцінки сили Бога, яка полягає у вирішенні питання щодо могутності Вищої сили в управлінні своїми твориннями. В залежності від отриманої для себе відповіді, людина вирішує, покладатися на волю Божу, на свої власні сили або інших людей, обставини;

– стратегія духовного незадоволення змушує віруючу людину задуматися про те, чи дійсно Господь піклується про неї, чи буде поруч у скрутні моменти життя, а також, чи відповість на всі її молитви за будь-яких обставин;

– стратегія пасивного очікування Божої ласки полягає в безумовному розрахунку на Господа, який «проконтролює» вирішення проблеми і звільнить віруючу людину від будь-яких переживань і тривог;

– стратегія співпраці з Богом проявляється в тому, що віруюча людина сприймає Бога як партнера, який може допомогти їй краще зрозуміти ситуацію й подолати життєві негаразди;

– стратегія релігійного очищення та прощення: коли віруюча людина вважає, що, зізнавшись у своїх гріхах і отримавши за них прощення, вона буде здатною подолати труднощі. Вона вірить, що лише очищення і прощення допоможуть їй досягти миру та спокою;

– стратегія прохання про пряме заступництво, що передбачає розв’язання проблеми шляхом звернення до Бога з проханням про здійснення дива. Віруюча людина домовляється з ним про покращення свого життя, прохає в молитвах вивести її зі складного життєвого лабіринту, захистити від негараздів та бід або зробити певну послугу;

– стратегія активної релігійної капітуляції, яка виявляється в тому, що віруюча людина, вживаючи всіх можливих зусиль, усвідомлює, що їй все ж необхідно покластися на Бога у вирішенні труднощів і «передає» ситуації в його руки;

– стратегія пошуку релігійного напряму та релігійного перетворення полягає в тому, що людина сподівається на те, що Господь вкаже їй нові шляхи, здатні допомогти вирішити її проблеми. Вона прагне знайти мету в житті, яка

буде тісно пов’язана з Богом і сприятиме її духовному відродженню

– стратегія релігійного фокусу полягає в зверненні до релігії як способу відволікання від життєвих негараздів. Це включає в себе втечу від проблеми, пошук розради в роздумах над релігійними питаннями, відвідування церкви та участь у молитвах;

– стратегія духовного зв’язку, при якій віруючий вважає, що міцні взаємини з Господом допоможуть їй подолати негаразди та покращити ситуацію;

– стратегія релігійної допомоги, коли віруюча людина молиться за інших, бажаючи їм щасливого завершення їх труднощів, а також намагається втішити і підтримати родичів, друзів або незнайомців, які цього потребують. У такій діяльності, людина ідентифікується з іншими членами релігійної громади;

– стратегія пошуку підтримки у духовенства чи парафіян реалізується в ситуаціях, коли віруюча людина звертається за допомогою до інших парафіян чи священика, вважаючи, що їх любов і молитовна підтримка допоможуть їй подолати труднощі [11; 27].

Е. Скіннер та М. Ціммер-Гембек у своїх роботах висвітлюють концептуалізацію рівнів копінгу, які охоплюють дії, стратегії та сім’ї [24]:

– на нижньому рівні копінг-поведінки знаходяться дії: численні поточні дії, які використовуються людиною у конкретній стресовій ситуації (копінг-стратегії);

– на найвищому рівні копінг-поведінки – стратегія адаптації – основні адаптивні процеси, які опосередковують реакцію на стрес та його фізіологічні, психологічні та інтерперсональні наслідки (копінгові сім’ї) [24].

Тож, сім’ї копінгу організують стратегії копінгу відповідно до їх адаптивних функцій. Вчені виділяють 12 потенційних сімей копінгу, які в собі об’єднують стратегії копінгу та копінгові дії [24].

«Копінгові дії (відчуття, думки чи дії людини у ситуації стресу) часто групуються в копінг-стратегії як засоби нівелювання стресового фактора, і які є відповіддю особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, своєю чергою,

групують у субшкали/сім'ї копінгу» [24, 89].

Ю. В. Коваленко представляє адаптовану класифікацію сімей копінгу вищого рівня, розроблену Е. Скіннер зі співавторами (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Ієрархічна модель копінг-поведінки

Адаптивний процес «Координація дій та непередбачених ситуацій»		
Сім'я копінгу/ субшкала копінгів	**Функція сім'ї в адаптивному процесі**	**Стратегії копінгу**
1. Вирішення проблеми	Координація дій для підвищення ефективності	Розробка стратегії дії; ефективна дія; планування
2. Пошук інформації	Пошук можливих/ додаткових/ непередбачуваних обставин	Читання; спостереження; звернення із запитами до інших
3. Безпорадність	Пошук обмежень дій	Розгубленість; когнітивна інтерференція; когнітивне виснаження
4. Уникання	Уникнення непередбачуваних ситуацій	Когнітивне уникання; поведінкове уникання; заперечення; прийняття бажаного за дійсне
Адаптивний процес «Координація ступеню залежності та наявних соціальних ресурсів		
5. Самозаспокоєння	Захист наявних соціальних ресурсів	Регуляція емоцій; регуляція поведінки; Емоційна експресія
6. Пошук підтримки	Використання наявних соціальних ресурсів	Зверненні до знайомих; бажання отримати розраду; звернення за інструментальною допомогою; звернення за моральною підтримкою
7. Делегування	Пошук обмежень ресурсів	Дезадаптивний пошук допомоги; скарги; ниття; жалість до себе

Продовження табл. 1.1

8. Соціальна ізоляція	Самоізолювання від недружнього контексту	Соціальна самоізоляція; маскування; уникання інших; затаювання
Адаптивний процес «Координація пріоритетів та наявних можливостей»		
Сім'я копінгу/ субшкала копінгів	**Функція сім'ї в адаптивному процесі**	**Стратегії копінгу**
9. Пристосування	Гнучке пристосування пріоритетів до наявних можливостей	Відволікання; когнітивна реструктуризація; мінімізація; прийняття
10. Обговорення умов/ узгодження	Пошук нових можливостей	Торг, переговори; переконування; встановлення пріоритетів
11. Покірність	Відмова від пріоритетів	Румінації; нав'язливі думки
12. Опозиція	Зняття обмежень	Звинувачення інших; проекція; агресія; демонстративна непокора

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність узгодженості у підході щодо класифікації копінг-стратегій. На сьогоднішній день існує понад 100 класифікацій, і як зазначають науковці, жодна з них не є ідентичною. Деякі з цих містять лише 2 стратегії, тоді як інші налічують до 20 копінг-стартегій. Загальна кількість стратегій, представлена у цих класифікаціях, перевищує 400 назв [24].

Отже, копінг – це індивідуальний спосіб подолання стресогенної життєвої ситуації з метою конструктивної адаптації до її вимог, підтримки константності організму та збереження власного психічного та фізичного благополуччя. Копінг-поведінка є динамічним процесом, який поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, спрямовані на ефективне подолання життєвих труднощів, через реалізацію усвідомлених стратегій дій на основі наявних ресурсів особистості. У лоні психологічної науки класифікації копінг-стратегій – конкретних послідовних дій особистості, спрямованих на долання стресогенної ситуації, є неузгодженими, втім, ми можемо виділити їх дві основні категорії: світські та релігійні класифікації копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВТРАТИЛИ ДІМ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

2.1. Методологічна основа дослідження

З метою здійснення емпіричного дослідження психологічних особливостей подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій, була сформована відповідна вибірка учасників.

Зауважимо, що, як зазначалося раніше, в межах нашого дослідження, під втратою дому ми розуміємо фізичну втрату житла внаслідок обстрілів та тимчасової окупації частини території України.

Відповідно, до складу вибірки увійшли 75 українців, серед яких:

– 35 людини, які втратили дім внаслідок ворожого обстрілу (з них 16 чоловіків та 19 жінок);

– 40 людей, які втратили дім внаслідок тимчасової окупації частини території України (з них 18 жінок та 22 чоловіки).

Емпіричне дослідження проводилося на базі церкви «Віфанія», що розташована у Львові і яка від початку повномасштабного російського вторгнення в Україну, розпочала волонтерську діяльність, надаючи матеріальну допомогу внутрішньо переміщеним особам (ВПО).

В межах емпіричного дослідження було застосовано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) (Додаток А) [23].

Дана методика пропонує 50 тверджень, які стосуються поведінки у складній життєвій ситуації з метою виявлення способів подолання труднощів у різних аспектах психічної діяльності – копінг-стратегій.

Учаснику дослідження необхідно оцінити, як часто в нього проявляються наведені варіанти поведінки, обравши відповідь із запропонованих варіантів,

де [23]:

– ніколи = 0 балів;

– рідко = 1 бал;

– інколи = 2 бали;

– часто = 3 бали.

Після підрахунку балів за ключем, визначається рівень напруженості для кожної з восьми копінг-стратегій [23, 160]:

– 0-6 балів – низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копінгу;

– 7-12 балів – середній рівень напруженості, адаптаційний потенціал особистості знаходиться на межі;

– 13-18 балів – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Серед копінг-стратегій, представлених в опитувальнику Р. Лазаруса, С. Фолкмана, виділяється [23]:

1. конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37;
2. дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35;
3. самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;
4. пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36;
5. прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42;
6. втеча-уникання – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47;
7. планування розв’язання проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43;
8. позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Конфронтаційний копінг – проблемно-сфокусована копінг-стратегія – характеризується використанням людиною агресивних зусиль для зміни ситуації, що може проявлятися у ворожості та готовності до ризику. Оскільки такий підхід передбачає пряму агресивну позицію, він не потребує маскування соціально неприйнятних мотивів за допомогою альтернативних, соціально схвалюваних спонукань. Це означає, що людина може відкрито діяти, переслідуючи свої інтереси без необхідності виправдовувати свою поведінку

або приховувати агресію [19; 6].

Дистанціювання – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, що передбачає застосування спеціальних когнітивних зусиль, спрямовані на психічне та (або) фізичне віддалення від проблемної ситуації й зменшення її особистої значущості. Це дозволяє уникнути усвідомлення як самої ситуації, так і своїх думок, почуттів, мотивів та бажань. Відмовляючись визнавати ці аспекти на свідомому рівні, особистість несвідомо приписує їх іншим, що забезпечує емоційний захист від травмуючих переживань [19; 6].

Самоконтроль – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, яка полягає у свідомому регулюванні власних емоцій і дій. Це дозволяє утримуватися від імпульсивних реакцій і здійснювати регуляцію поведінки шляхом свідомих, вольових і спланованих дій [19; 6].

Пошук соціальної підтримки – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, яка реалізується у зверненні до оточуючих за допомогою, порадою чи соціальною, інформаційною або дієвої, практичної підтримкою, що, в свою чергу, вимагає від людини активної соціальної взаємодії [19; 6].

Прийняття відповідальності – проблемно-фокусована копінг-стратегія, зміст якої полягає у визнанні особистістю своєї ролі у виникненні складної життєвої ситуації та у здійсненні свідомих зусиль для її вирішення [19; 6].

Втеча-уникнення – емоційно-фокусована копінг-стратегія, яка включає намір, свідомі зусилля та намагання втечі від проблеми. Це дозволяє особистості уникати болісних переживань, пов’язаних із травмуючою ситуацією [19; 6].

Планування розв’язання проблеми – проблемно-сфокусована копінг-стратегія, яка передбачає докладання зусиль задля зміни ситуації та включає аналітичний підхід до розуміння й вирішення проблеми. Ця стратегія охоплює детальний аналіз проблеми, визначення можливих варіантів дій і розробку конкретних планів для їх реалізації [19; 6].

Позитивна переоцінка – емоційно-сфокусована копінг-стратегія, яка полягає у свідомому пошуку переваг, надбань у тій складній життєвій ситуації, що виникла та розгляді її позитивних аспектів у наявному стані справ [19; 6].

Отже, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) є надійним та валідним психодіагностичним інструментарієм.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Застосування опитувальнику копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) сприяло отриманню наукових даних щодо психологічних особливостей подолання стресу українцями, а саме – дозволило проаналізувати психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання стресу українцями, які втратили дім внаслідок військових дій.

Результати, отримані в ході нашого дослідження, представлені в таблиці 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

Копінг-стратегії подолання стресу українцями, які втратили свій дім внаслідок ворожого обстрілу

Назва копінг-стратегії	**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії** ***(загальна кількість – 35 українців)***	**Розподіл досліджуваних за статтю**		**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії у відсотковому співвідношенні %**
		стать	**кількість**	
Конфронтація	7	чоловік	4	20%
		жінка	3	
Дистанціювання	5	чоловік	1	14,3%
		жінка	4	
Самоконтроль	4	чоловік	2	11,4%
		жінка	2	
Пошук соціальної підтримки	8	чоловік	3	22,9%
		жінка	5	

Продовження таблиці 2.2

Назва копінг-стратегії	**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії** ***(загальна кількість – 35 українців)***	**Розподіл досліджуваних за статтю**		**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії у відсотковому співвідношенні %**
		стать	**кількість**	
Прийняття відповідальності	3	чоловік	2	8,6%
		жінка	1	
Втеча-уникненя	2	чоловік	0	5,7%
		жінка	2	
Планування розв’язання проблеми	4	чоловік	2	11,4%
		жінка	2	
Позитивна переоцінка	2	чоловік	2	5,7%
		жінка	0	

Дані, представлені в таблиці 2.2 свідчать про те, що українці, які втратили свій дім внаслідок ворожого обстрілу, найчастіше використовують пошук соціальної підтримки (8 осіб, що становить 22,9%) та конфронтацію (7 осіб, які представляють 20% досліджуваних) як копінг-стратегії подолання стресу.

14, 3% опитуваних (5 осіб) обирають дистанціювання, 11,4% використовують самоконтроль як копінг-стратегію, ще 11,4% досліджуваних застосовують стратегію планування розв’язання проблеми.

8,6% опитаних українців надають перевагу такій копінг-стратегії, як прийняття відповідальності. Водночас 5,7% використовують стратегію втечі-уникненя, інші ж 5,7% досліджуваних обирають позитивну переоцінку.

Зазначимо, що більшість українців – 60% (21 особа), які втратили дім внаслідок ворожого обстрілу, обирають емоційно-фокусовані копінг-стартегії подолання стресу (пошук соціальної підтримки, дистанціювання, самоконтроль, втеча-уникнення, позитивна переоцінка). Інші 40% (14 осіб) надають перевагу

проблемно-фокусованим копінг-стратегіям (конфронтація, планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності).

Таблиця 2.3

Копінг-стратегії подолання стресу українцями, які втратили свій дім внаслідок тимчасової окупації частини території України

Назва копінг-стратегії	**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії** ***(загальна кількість – 40 українців)***	**Розподіл досліджуваних за статтю**		**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії у відсотковому співвідношенні %**
		стать	**кількість**	
Конфронтація	5	чоловік	4	12,5%
		жінка	1	
Дистанціювання	9	чоловік	3	22,5%
		жінка	6	
Самоконтроль	3	чоловік	3	7,5%
		жінка	0	
Пошук соціальної підтримки	6	чоловік	2	15%
		жінка	4	
Прийняття відповідальності	2	чоловік	1	5%
		жінка	1	
Втеча-уникненя	10	чоловік	5	25%
		жінка	5	
Планування розв'язання проблеми	3	чоловік	2	7,5%
		жінка	1	
Позитивна переоцінка	2	чоловік	2	5%
		жінка	0	

Результати, зазначені в таблиці 2.2 демонструють те, що 25% українців (10 осіб), які втратили свій дім внаслідок тимчасової окупації частини території України, використовують втечу-уникнення як копінг-стартегію подолання стресу.

22,5% (9 досліджуваних) обирають копінг-стратегію дистанціювання.

Пошуку соціальної підтримки надають перевагу 15% українців (6 осіб). 12,5% досліджуваних (5 осіб) обирають конфронтацію. Самоконтроль, як копінг-стратегію практикують 7,5% опитуваних українців (3 особи), інші 7,5% обирають планування розв'язання проблеми. Позитивну переоцінку як копінг-стратегію подолання стресу внаслідок втрати дому обирають лише 5% (2 досліджуваних), інші 5% обирають копінг-стратегію прийняття відповідальності.

З представлених даних стає зрозумілим, що більшість українців – 75% (30 осіб), які втратили дім внаслідок тимчасової окупації частини території України обирають емоційно-фокусовані стратегії подолання стресу, 25% (10 осіб) надають перевагу проблемно-фокусованим копінг-стратегіям.

Якщо порівнювати копінг-стратегії українців, які втратили дім внаслідок ворожого обстрілу з копінг-стратегіями українців, які втратили дім внаслідок тимчасової окупації частини території України, можемо сформулювати наступні висновки:

– більшість українців, які втратили дім внаслідок військових дій, обирають емоційно-фокусовані копінг-стратегії – 68% усіх досліджуваних (51 особа);

– емоційно-фокусовані копінг-стратегії переважають як серед українців, які втратили свій дім внаслідок ворожого обстрілу (60%), так і серед українців, які втратили свій дім внаслідок тимчасової окупації частини території України (75%);

– відсоток українців, які обирають емоційно-фокусовані копінг-стратегії подолання стресу вищий серед тієї категорії українців, які втратили свій дім внаслідок тимчасової окупації частини території України.

Дані висновки лише частково підтверджують першу гіпотезу нашого дослідження, зміст якої полягає в тому, що психологічні особливості вибору копінг-стратегій українцями, які втратили дім, залежить від характеру втрати, а саме: прильоту чи тимчасової окупації і проявляється у переважному використанні емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку

раптових руйнувань внаслідок прильоту та проблемно-орієнтованих стратегій у випадку тимчасової окупації.

Це пов’язано з тим, що, дійсно, ми спостерігаємо переважне використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту, втім, у ситуації тимчасової окупації також переважають емоційно-орієнтовані копінг-стартегії в порівнянні з проблемно-орієнтованими, а саме:

– у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту: 60% емоційно-фокусованих до 40% проблемно-фокусованих копінг-стратегій;

– у ситуації тимчасової окупації: 75% емоційно-фокусованих копінг-стратегій до 25% проблемно-фокусованих.

Нижче представлено таблицю 2.4 із загальними даними емпіричного дослідження:

Таблиця 2.4

Копінг-стратегії подолання стресу українцями, які втратили свій дім

Назва копінг-стратегії	**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії** ***(загальна кількість – 75 українців)***	**Розподіл досліджуваних за статтю**		**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії у відсотковому співвідношенні %**
		стать	**кількість**	
Конфронтація	12	чоловік	8	16%
		жінка	4	
Дистанціювання	14	чоловік	4	18,7%
		жінка	10	
Самоконтроль	7	чоловік	5	9,3%
		жінка	2	
Пошук соціальної підтримки	14	чоловік	5	18,7%
		жінка	9	
Прийняття відповідальності	5	чоловік	3	6,7%
		жінка	2	

Продовження таблиці 2.3

Назва копінг-стратегії	**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії** ***(загальна кількість – 75 українців)***	**Розподіл досліджуваних за статтю**		**Кількість досліджуваних, для яких характерне домінування цієї стратегії у відсотковому співвідношенні %**
Втеча-уникненя	12	чоловік	5	16%
		жінка	7	
Планування розв'язання проблеми	7	чоловік	4	9,3%
		жінка	3	
Позитивна переоцінка	4	чоловік	4	5,3%
		жінка	0	

Із наведених емпіричних даних, представлених в таблиці 2.3 стає зрозумілим, що більшість – 27% досліджуваних жінок обирають дистанціювання (10 осіб), інші 24,3% досліджуваних жінок надають перевагу пошуку соціальної підтримки, дещо менше, а саме 19% досліджуваних жінок обирають втечу-уникнення.

10,8% досліджуваних жінок обирають конфронтацію, 8,1% – стратегію планування розв'язання проблеми, 2 особи, що становить 5,4% обирають самоконтроль, інші 5,4% – прийняття відповідальності, як копінг-стратегію та 0% досліджуваних жінок обирає позитивну переоцінку.

Серед чоловіків: 21% досліджуваних чоловіків (8 осіб) обирають конфронтацію; 13,2% обирають самоконтроль; інші 13,2% обирають пошук соціальної підтримки; ще 13,2% – втечу-уникнення; 10,5% обирають дистанціювання; 10,5% – планування розв'язання проблеми; 10,5% надають перевагу вибору позитивній переоцінці, як копінг-стратегії; 7,9% досліджуваних чоловіків обирають копінг-стратегію прийняття відповідальності.

Порівнюючи отримані нами емпіричні дані, ми можемо зробити наступні висновки:

– більшість жінок обирають дистанціювання (27%) та стратегію пошуку соціальної підтримки (24,3%);

– більшість чоловіків обирають конфронтацію (21%).

Це також лише частково підтверджує другу гіпотезу нашого дослідження, зміст якої полягає в тому, що психологічні особливості вибору копінг-стратегій у чоловіків та жінок, які втратили дім внаслідок військових дій, мають суттєві відмінності: жінки частіше схильні використовувати стратегії пошуку соціальної підтримки та самоконтролю, тоді як чоловіки надають перевагу конфронтації та плануванню розв'язання проблеми, як стратегіям подолання стресу.

Як зазначили раніше, більшість жінок дійсно обирає стратегію пошуку соціальної підтримки (24,3%) , втім стратегію самоконтролю обирає лише 5,4%.

21% чоловіків обирають конфронтацію як копінг-стартегію подолання стресу, втім стратегія планування розв'язання проблеми не виявилась пріоритетною і представлена 10,5%.

Якщо ж порівнювати співвідношення вибору копінг-стратегій, то маємо наступні узагальнення:

– конфронтація: 21% чоловіків до 10,8% жінок;

– дистанціювання: 10,5% чоловіків до 27% жінок;

– самоконтроль: 13,2% чоловіків до 5,4% жінок;

– пошук соціальної підтримки: 13,2% чоловіків до 24,3% жінок;

– прийняття відповідальності: 7,9% чоловіків до 5,4% жінок;

– втеча-уникненя: 13,2% чоловіків до 19% жінок;

– планування розв'язання проблеми: 10,5% чоловіків до 8,1% жінок;

– позитивна переоцінка: 10,5% чоловіків до 0% жінок.

2.3. Рекомендації щодо розробки програми психологічної допомоги для людей, які зазнали втрат внаслідок військових дій

У цьому розділі ми представляємо рекомендації для розробки програми психологічної допомоги людям, які зазнали втрат внаслідок військових дій. При створенні такої програми важливо враховувати низку психологічних аспектів, які мають першочергове значення для ефективної підтримки постраждалих. Ми наголошуємо на таких ключових елементах, як переживання горя, пов’язаного з втратою дому, та психологічна адаптація вимушених переселенців до нових умов проживання.

Перш за все, переживання горя від втрати дому є глибоким емоційним процесом, що може включати почуття розпачу, смутку, тривоги, зневіри та безпорадності. Дім у психологічному сенсі символізує стабільність, безпеку, ідентичність, що робить його втрату надзвичайно болісною. Люди, які втратили дім внаслідок воєнних дій, часто переживають усі етапи горювання від заперечення та гніву до депресії та, зрештою, прийняття нових обставин [62].

Розуміння цього процесу важливе для розробки програми, яка буде здатна врахувати як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості переживання втрати, пропонуючи ефективну підтримку в критичні моменти.

Другий важливий аспект – це психологічна адаптація до нового місця проживання. Вимушені переселенці стикаються з необхідністю пристосування до нових умов, часто в нових містах, де може суттєво відрізнятися соціальне та культурне середовище. Цей процес включає потребу у формуванні нових соціальних зв’язків, інтеграції до нового суспільства, побудові відчуття безпеки та стабільності. Адаптація є тривалим і складним процесом, який, якщо не забезпечений належною психологічною підтримкою, може ускладнитися почуттям ізоляції, тривожністю та навіть депресивними станами.

Таким чином, ми наголошуємо на важливості врахування зазначених аспектів у процесі створення програми психологічної допомоги, оскільки саме вони значною мірою визначають емоційний стан та здатність постраждалих

відновити нормальне функціонування в нових умовах.

Вчені стверджують, що стійкість під час втрати визначається здатністю людини підтримувати безперервну самоідентичність та соціальну ідентичність [51].

Е. Еріксон описує ідентичність в декількох аспектах [8]:

– тотожність і цілісність – це відчуття того, що в житті є сенс та узгодженість, послідовність; відчуття внутрішньої однаковості й безперервності між тим, якою людина була в минулому і тим, якою обіцяє стати в майбутньому;

– індивідуальність – усвідомлене відчуття власного окремого існування та особистої індивідуальності, унікальності;

– єдність і синтез – відчуття внутрішньої злагоди та балансу, що зумовлене синтезом образів себе і дитячих ідентифікацій в осмислене ціле;

– соціальна солідарність – відчуття того, що власна ідентичність маж сенс для референтної групи, відчуття внутрішньої солідарності з ідеалами, цінностями суспільства [8].

Криза соціальної ідентичності є однією з найбільших проблем для великої частини вимушених переселенців [8].

Це зумовлено тим, що втрата дому й звичних соціальних зв’язків загрожує розмиванням особистісних та соціальних орієнтирів, що нерідко призводить до кризи ідентичності. Тож, у рамках програми психологічної допомоги, надзвичайно важливо зосередитися на відновленні та збереженні самоідентичності та соціальної ідентичності постраждалих.

У науковій літературі виокремлюють чотири ключові процеси, що сприяють збереженню або відновленню самоідентичності в умовах втрати [51]:

1. ефективне регулювання емоцій: здатність керувати емоційними реакціями дозволяє людині підтримувати емоційну стабільність і запобігати руйнівним наслідкам стресу;

2. зосередження на конкретних складових особистості: фокусування на власній поведінці та реалізації соціальних ролей сприяє швидкому

відновленню та збереженню цілісної особистої ідентичності;

3. особливості світогляду та переконань: дослідження того, як людина, опираючись на своє світосприйняття, осмислює складні життєві ситуації, зокрема при зіткненні з екзистенцій ними питаннями є важливим, адже для відновлення функціонування часто потрібен пошук та інтеграція нового сенсу у власне життя;

4. самовдосконалення та позитивні уявлення про себе: формування позитивного образу власної особистості та постійне самовдосконалення зміцнюють відчуття стійкості та сприяють адаптації до нових умов [51].

На нашу думку, використання ADAPT-моделі (Adaptation and Development after Persecution and Trauma model/ Адаптація та розвиток після переслідувань і травм) є доцільним при розробці підходів до психологічної допомоги для українців, які зазнали травм війни [62].

ADAPT-модель постулює, що стабільні суспільства ґрунтуються на п’яти основних психосоціальних стовпах, які фундаментально порушуються масовими конфліктами [62]:

1. безпека;
2. зв’язки/мережі;
3. справедливість;
4. ролі та ідентичності;
5. екзистенційний сенс.

Д. Сілов зазначає, що «ремонт» цих стовпів вважається необхідним для відродження колективного психічного здоровя та психосоціальної реабілітації [62].

Перший стовп «Безпека» має фундаментальне значення для відновлення. У зонах конфлікту населення зазнає тривалих та повторюваних загроз, внаслідок чого люди живуть у стані постійної небезпеки, з обмеженою здатністю контролювати ситуацію [62].

Для вимушених переселенців, особливо тих, які були вимушені покинути своє звичне місце проживання через втрату дому внаслідок військових дій,

значну роль відіграє посттравматичне середовище, особливо коли постраждалі продовжують стикатися з низкою несприятливих обставин, таких як перманентна загроза, відсутність контролю над життям, невизначеність щодо майбутнього, брак соціальної підтримки чи ресурсів для відновлення [37; 62].

Д. Сілов стверджує, що ключове завдання для лідерів у сфері психічного здоров'я – донести до відповідальних за програми допомоги про важливість створення безпеки, стабільності та передбачуваності, щоб забезпечити відновлення психічного здоров'я у тих, хто зазнав травм війни та вимушеного перемішання.

Забезпечення відновлення стовпа «Зв'язки та мережі» має стати основним фокусом зусиль з надання допомоги. Адже люди, які постраждали від війни та переселення, зазвичай зазнають значних матеріальних та особистісних втрат. Реакції на втрати можуть варіюватися від нормального горювання до хронічних, дисфункціональних реакцій [62].

Реконструкція цього стовпа має включати конкретні заходи та програми з возз'єднання родин і відновлення існуючих соціальних мереж, а також реінтеграція порушених спільнот, де це можливо [62].

Д. Сілов наголошує, що культурно санкціоновані ритуали жалоби та пам'яті можуть сприяти процесу нормального горювання [62].

Спеціалізовані психосоціальні програми можуть бути особливо необхідними для підтримки тих, хто зазнав найбільше втрат і чиї реакції на горе можуть ускладнюватися соціальною вразливістю, спричиненою їхнім ізольованим становищем [62].

Стовп «Справедливість» є ключовим при розробці програми психологічної допомоги, адже, як показує клінічний досвід, постійні роздуми про накопичені несправедливості минулого можуть підтримувати психологічні симптоми після пережитих травм війни та порушень прав людини [62].

Тут важливим аспектом виступає робота з гнівом. Дослідження демонструють, що гнів є нормальною реакцією на несправедливість, який в більшості випадків є адаптивним та виправданим. Втім, у багатьох випадках у

постраждалих може розвинутися шаблон вибухового гніву, коли напади агресії викликаються незначними побутовими/життєвими подіями. Соціальні наслідки такої поведінки можуть бути значними, коли акти агресії, спричинені гнівом, спрямовуються не за адресою, що негативно впливає на особу [62].

Тож, лідери у сфері психічного здоров'я, мають спрямовувати зусилля та наголошувати на важливості сприяння культурі справедливості та прав людини, яка надає постраждалим відчуття визнання, гідності, поваги та повноважень [62].

Стовп «Ролі та ідентичності» є вкрай важливим при розробці програми психологічної допомоги, адже переселення невідворотно впливає на встановлені ролі в родині та суспільстві, що вимагає активної адаптації та коригування [62].

Д. Сілов запевняє, що загроза цим ролям у родині та суспільстві перетинається з більш широкими питаннями ідентичності, особливо щодо національності, культури та етнічності [62].

Дослідження демонструють, що вимушені переселенці, які змушені перебувати у тривалому бездержавному становищі, у таборах для переселенців, центрах утримання або жити як шукачі притулку в суспільствах, ворожих до їхньої присутності, перебувають у нестабільних умовах, які заважають людині відновити цілісне та стійке відчуття власної ідентичності або знайти постійно значущі ролі [62].

Безробіття, упереджене ставлення і дискримінація в умовах переселення також можуть посилити відчуття неясності або дезорієнтації та відсутності належності, з яким стикається більшість вимушених переселенців [62].

Це все може призводити до сплутаної ідентичності, що може мати різноманітні психологічні та психіатричні наслідки, включаючи особисту відчуженість, проблеми в родині, девіантну поведінку та загальне відчуття чужорідності, коли людина втрачає будь-яке відчуття належності або функціональності [62].

Стовп « Екзистенційний зміст» наголошує на важливості розуміння екзистенційних викликів, із якими зустрічаються люди під час війни, адже цей аспект є важливим для формування комплексного підходу до психосоціального відновлення та психічного здоров'я.

Д. Сілов говорить про те, що екзистенційні питання мають бути центральними у процесі психотерапії та роботи з вимушеними переселенцями, адже пошук сенсу стає основним завданням для багатьох українців, які зазнали травм та втрат війни [66].

Отже, ключовими аспектами при розробці програми психологічної допомоги для людей, які зазнали втрат внаслідок військових дій є [8; 62]:

– створення терапевтичного середовища, яке сприятиме відновленню відчуття безпеки та захисту;
– нормалізація гострої стресової реакції;
– формування навичок управління стресом;
– робота з пригніченими емоціями;
– робота з гнівом та відновленням почуття справедливості;
– терапія горя, зосереджена на питаннях втрати та прив'язаності;
– відновлення соціальних зв'язків та мереж;
– робота над збереженням/відновленням/формуванням ідентичності;
– робота з «Образом Я»;
– робота з внутрішньою опорою;
– перегляд/оновлення/підтвердження переконань та цінностей і/або пошук нових шляхів для самовираження;
– формування відповідальності за своє життя;
– інтеграція екзистенційних питань у всіх формах терапії;
– розробка нових моделей поведінки/копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Втрата домівки внаслідок військових дій є однією з найбільших травмуючих подій, що спричиняє значний стрес для українців, які пережили ці обставини. Хоча стрес активно досліджується в психологічній науці, існуючі наукові роботи переважно фокусуються на загальних механізмах стресових реакцій, тоді як специфічні психологічні особливості подолання стресу у осіб, які втратили свої домівки, внаслідок військових дій, не були предметом ґрунтовного дослідження, що зумовило актуальність обраної нами теми дослідження.

Втрата дому внаслідок військових дій створює ситуацію вимушеного переселення, що є глибоким і багатогранним стресовим фактором. У рамках нашого дослідження ми використовуємо термін «вимушені переселенці», акцентуючи увагу на тому, що зміна місця проживання цих осіб є наслідком зовнішніх обставин, незалежних від них причин.

Більшість вимушених переселенців стикається з серйозними психологічними проблемами, які охоплюють різні аспекти їхньої особистості, зокрема емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери. Крім того, вони переживають екзистенційні конфлікти та численні втрати не тільки фізичного простору, але й своєї ідентичності, безпеки та соціальних зв’язків.

Події, пов’язані з втратами, за шкалою життєвих змін Т. Холмса і Р. Рейха, займають провідні позиції за ступенем стресогенності.

Важливий внесок в аналіз феномену стресу зробили наукові діячі, серед яких У. Б. Кеннон, Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, С. Картрайт і К. Купер, Д. Брайт і Ф. Джонс, Дж. Мак-Грат, В. О. Татенко, Н. Родіна, О. Л. Марковець та Т. М. Лисянська, Т. Титаренко та Л. Лєпіхова, В. Крайнюк та інші [59; 56; 60; 31; 50; 26].

Під стресом ми розуміємо психофізіологічну реакцію організму, яка

виникає внаслідок суб'єктивної оцінки зовнішніх або внутрішніх впливів як екстремальних, таких, що перевищують або несуть загрозу наявним адаптивним ресурсам особистості, викликаючи в неї емоційне, когнітивне та фізіологічне напруження.

В межах нашого дослідження, ми спираємось на визначення Л. М. Карамушки, згідно з яким стрес в умова війни – це реакція людини, що виникає в результаті дії несподіваного стресора, а саме: військових дій країни-агресора, які становлять загрозу безпеці та життю людини, виводячи її зі стану рівноваги [20].

Аналіз наукової літератури формує наше розуміння копінгу, як індивідуального способу подолання стресогенної життєвої ситуації з метою конструктивної адаптації до вимог, підтримки константності організму та збереження власного психічного та фізичного благополуччя.

Спираючись на дослідження Р. Лазаруса, С. Фолкмана, П. Крамера, Б. Компаса, Дж. Конор-Сміта та інших вчених, ми розглядаємо копінг-поведінку як динамічний процес, який поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові зусилля, спрямовані на ефективне подолання життєвих труднощів через реалізацію усвідомлених стратегій дій на основі наявних ресурсів особистості.

Свідомі дії особи, які об'єднують вольові, когнітивні та емоційні компоненти саморегуляції особистості іменуються копінг-стратегіями. Відсутність узгодженості у підходах до класифікацій копінг-стартегій призводить до їх поділу на дві основні категорії: світські (Н. С. Ендлер та Дж. Паркер; Р. Лазарус і С. Фолкман; Е. Хайм та Ю. Віллі; Е. Фрайденберг і Р. Льюіс; Л. Перлін та К. Шулер; Р. Моос і Дж. Шеффер) та релігійні класифікації (К. Парґамент, Г. Кюніґ та Л. Перез).

З метою здійснення емпіричного дослідження психологічних особливостей подолання стресу українців, які втратили дім внаслідок військових дій, була сформована відповідна вибірка учасників: 75 українців.

В межах нашого дослідження, під втратою дому ми розуміємо фізичну втрату житла внаслідок обстрілів та тимчасової окупації частини території України.

Застосування опитувальнику копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) сприяло отриманню наукових даних щодо психологічних особливостей подолання стресу українцями, а саме – дозволило проаналізувати психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання стресу українцями, які втратили дім внаслідок військових дій.

Отримані нами дані лише частково підтвердили першу гіпотезу нашого дослідження, зміст якої полягав у тому, що психологічні особливості вибору копінг-стратегій українцями, які втратили дім, залежить від характеру втрати, а саме: прильоту чи тимчасової окупації і проявляється у переважному використанні емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту та проблемно-орієнтованих стратегій у випадку тимчасової окупації.

Дійсно, ми спостерігаємо переважне використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту, втім, у ситуації тимчасової окупації також переважають емоційно-орієнтовані копінг-стартегії в порівнянні з проблемно-орієнтованими, а саме: у випадку раптових руйнувань внаслідок прильоту: 60% емоційно-фокусованих до 40% проблемно-фокусованих копінг-стратегій; у ситуації тимчасової окупації: 75% емоційно-фокусованих копінг-стратегій до 25% проблемно-фокусованих.

Другуа гіпотеза нашого дослідження, зміст якої полягає в тому, що психологічні особливості вибору копінг-стратегій у чоловіків та жінок, які втратили дім внаслідок військових дій, мають суттєві відмінності: жінки частіше схильні використовувати стратегії пошуку соціальної підтримки та самоконтролю, тоді як чоловіки надають перевагу конфронтації та плануванню розв’язання проблеми, як стратегіям подолання стресу, також підтверджена лише частково.

Більшість жінок обирає стратегію пошуку соціальної підтримки (24,3%), втім стратегію самоконтролю обирає лише 5,4%. 21% чоловіків обирають конфронтацію як копінг-стартегію подолання стресу, втім стратегія планування розв'язання проблеми не виявилась пріоритетною і представлена 10,5%.

Якщо ж порівнювати співвідношення вибору копінг-стратегій, то маємо наступні узагальнення: конфронтація: 21% чоловіків до 10,8% жінок; дистанціювання: 10,5% чоловіків до 27% жінок; самоконтроль: 13,2% чоловіків до 5,4% жінок; пошук соціальної підтримки: 13,2% чоловіків до 24,3% жінок; прийняття відповідальності: 7,9% чоловіків до 5,4% жінок; втеча-уникненя: 13,2% чоловіків до 19% жінок; планування розв'язання проблеми: 10,5% чоловіків до 8,1% жінок; позитивна переоцінка: 10,5% чоловіків до 0% жінок.

У результаті проведеного нами дослідження було розроблено комплекс рекомендацій для створення програми психологічної допомоги особам, які зазнали втрат внаслідок військових дій. В основу цієї програми покладена ADAPT-модель, яка стверджує, що стабільні суспільства базуються на п'яти основних психосоціальних стовпах: безпека, зв'язки/мережі, справедливість, ролі та ідентичності, а також екзистенційний сенс. Ці стовпи зазнають фундаментальних порушень під час масових конфліктів, що вимагає адаптації терапевтичних підходів для їх відновлення.

Ми виділяємо наступні ключові аспекти програми психологічної допомоги для осіб, які пережили втрату дому внаслідок військових дій: створення терапевтичного середовища, яке сприятиме відновленню відчуття безпеки та захисту; нормалізація гострої стресової реакції; формування навичок управління стресом; робота з пригніченими емоціями; робота з гнівом та відновленням почуття справедливості; терапія горя, зосереджена на питаннях втрати та прив'язаності; відновлення соціальних зв'язків та мереж; робота над збереженням, відновленням або формуванням ідентичності; робота з «Образом Я»; підтримка внутрішньої опори; перегляд, оновлення чи підтвердження переконань та цінностей, а також пошук нових шляхів для самовираження; формування відповідальності за своє життя; інтеграція

екзистенційних питань у всі форми терапії; розробка нових моделей поведінки та копінг-стратегій.

Результати нашого дослідження мають значний потенціал для впровадження в практику на різних рівнях. На соціальному рівні ці результати можуть бути використані для розробки державних та міжурядових програм підтримки вимушених переселенців, спрямованих на зменшення психологічних наслідків втрат і адаптацію до нових умов життя. Це може включати інтеграцію психосоціальної підтримки у політику переселення, створення умов для соціальної реабілітації та доступу до ресурсів, що допомагають у подоланні стресу.

На рівні психологічної допомоги наші рекомендації можуть бути застосовані при розробці спеціалізованих програм для постраждалих від військових дій. Це може включати програми, що враховують специфічні потреби вимушених переселенців, такі як відновлення соціальних зв’язків, формування нових копінг-стратегій, підтримка ідентичності та вирішення екзистенційних питань. Практичні рекомендації можуть бути реалізовані через психологічні центри, соціальні служби, а також міжнародні організації, що працюють з постраждалими від війни.

Перспективи подальшої роботи над цією темою включають необхідність більш детального дослідження ефективності різних психосоціальних інтервенцій у різних контекстах та культурних середовищах. Актуальним є також вивчення довгострокових ефектів застосування розроблених програм на адаптацію осіб, що пережили втрату дому, а також на зміцнення їх психічного здоров’я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2018. Вип. 2. С. 3-13.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Психологія.* 2018. № 6. С. 4-8.
3. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. № 1. С. 34-41.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство.* 2014. Вип. 3. С. 10-15.
6. Вінс В. А., Горбенко І. В., Красножон Н. Г. Вікові та статеві особливості вибору стратегій подолання важких життєвих ситуацій. *Перспективи та інноваційні науки.* 2022. № 10. С. 473-485.
7. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 3, т. 1. С. 33-37.
8. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арт-терапії. Збірник наукових праць.* 2015. Вип. 2. С. 23-41.
9. Волошин В. М. Етапи проживання втрати. *Стрес в житті сучасної особистості: надбання та втрати*: зб. тез доп. Всеукр. наук. круглого столу, 16 травня. 2023. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 16-17.

10. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений. Психологічні науки.* 2021. Вип. 1. С. 146-151.

11. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини.* 2010. Вип. 4. С. 188-199.

12. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології.* 2017. Вип. 37. С. 66-75.

13. Даниляк О., Маринець С-А, Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник.* 2016. № 45. С. 27-40.

14. Єсип М. З. Прагматична оцінка релігійних способів долаючої поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 24. С. 314-327.

15. Завацький В. Соціально-психологічні складові антиципації особистості та прогнозування її поведінки. *Збірник наукових праць: психологія.* 2018. Вип. 22. С. 49-55.

16. Закон України про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: станом на 30 груд. 2023 р. *Веровна Рада України*: веб-сайт. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text.

17. Звіт про прямі збитки інфраструктури від руйнувань внаслідок військової агресії Росії проти України станом на початок 2024 року. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2024/04/01.01.24_Damages_Report.pdf

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

19. Ільницька Л. А. Прояви копінг-поведінки залежно від механізмів психологічного захисту особистості. *Психологія особистості.* 2023. Вип. 50. С. 80-84.

20. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

21. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психічного здоров’я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Київ, 2020. № 55. С. 23-30.

22. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

23. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк, 2017. 176 с.

24. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 350 с.

25. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Психологічні травелоги.* 2023. № 4. С. 16-24.

26. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

27. Кузнецов О., Шенгуї К. Методика діагностики релігійних допінгів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2023. Вип. 69. С. 103-114.

28. Кулаков Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи.* 2024. Вип. 22. С. 34-41.

29. Кундеревич О. В., Литвин А. В. Соціальний стрес: теоретичні підходи до розуміння поняття. *Обрії друкарства*. 2023. Вип. 1. С. 101-112.

30. Лушпієнко Ю. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Підприємництво, господарство і право*. 2017. Вип. 2. С. 188-193.

31. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2005. 233 с.

32. Махоніна А. Ю. Копінг-поведінка: етимологія, семантика та класифікації. *Психологічні читання:* зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молодих вчених. Харків: ХНУВС, 2023. С. 132-134.

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

34. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість.* 2022. № 2. С.115-127.

35. Назарець Л., Руденко Н. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023. Вип. 20. С. 127-134.

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

37. Неймеер Р. Терапія горя. Київ. 2021. 259 с.

38. Неудачина Т. І., Коробкіна О. Г. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. Харків, 2020. 49 с.

39. Новікова Ж. М. Автобіографічний наратив як спосіб підвищення стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.* 2018. Вип. 1. С. 81-92.

40. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 41. С. 228-239

41. Перелигіна Л. А., Мотовилець І. В. Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2016. Вип. 20. С. 198-205.

42. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014. Вип. 19. С 185-194.

43. Подольчак Н. Ю., Дорош І. М., Дорош О. І. Сутність, причини та підходи до врегулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Національного університету Львівська політехніка. Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку.* 2013. С. 101-108.

44. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.

45. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи.* 2022. Вип. 18. С. 141-152.

46. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. № 3. С. 125-134.

47. Стасюк В. В., Дикун В. Г.,Кириченко А. В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. № 1. С. 166-174.

48. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. № 1. С. 126-133.

49. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.

50. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. для практичних психологів, соціальних працівників,учителів та працівників служб

у справах неповнолітніх. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

51. Хаустова О. О., Лещук І. В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для створення нового життя. *Психічне здоров'я.* 2023. №1. С. 43-49.

52. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 368-379.

53. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості переживання горя під час війни. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті:*зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. форуму. Полтава, 2023. С. 226-229.

54. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. P. 87-127.

55. Gradus Research Company. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3. URL: file:///C:/Users/ASUS%20VivoBook%2017/Desktop/Gradus_Report_Mental_Health_25.03.pdf

56. Jones F., Bright J, Clow A. Stress: Myth, Theory and Research. New York: Person Education Limited. 2001. 308 p.

57. Kugelman R. Stress: The Nature and History of Engineered Grief. Praeger Publishers: Greenwood Publishing Group. 1992. 203 p.

58. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

59. Lazarus R. S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist.* 1985. Vol. 40, № 7. P. 770-779.

60. McGrath J.E. Stress and Behavior in Organization. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology.* 1976. P. 1351-1395.

61. Park A., Bryson C., Clery E. Gender roles An incomplete revolution. *British Social Attitudes: the 30th Report*. 2013. P. 115-138.

62. Silove D. The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. 2013. Vol. 11. P. 237-248.

63. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*. 2003. Vol. 129. 216 p.

64. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. New York: The Guilford Press. 2003. 625p.

65. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologis.* 2000. Vol. 55. P. 89-98.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана (WCQ – Ways of Coping Questionnaire)

№	*Опинившись в складній ситуації, я…*	*Ніколи*	*Рідко*	*Інколи*	*Часто*
1.	зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
2.	починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3.	намагався схилити тих, хто старше або головний, аби вони змінили свою думку	0	1	2	3
4.	говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5.	критикував і корив себе	0	1	2	3
6.	намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7.	сподівався на диво	0	1	2	3
8.	мирився з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9.	поводився, ніби нічого не відбулось	0	1	2	3
10.	намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11.	намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12.	спав більше ніж зазвичай	0	1	2	3
13.	зривав свою злість на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14.	шукав співчуття та розуміння в кого-небудь	0	1	2	3
15.	у мене виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16.	намагався забути все це	0	1	2	3
17.	звертався за допомогою до спеціалістів	0	1	2	3
18.	змінювався або зростав як особистість у позитивний бік	0	1	2	3

19.	вибачався або намагався все залагодити	0	1	2	3
20.	складав план дій	0	1	2	3
21.	старався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22.	розумів, що сам винен в цій проблемі	0	1	2	3
23.	набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24.	говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25.	намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26.	відчайдушно ризикував	0	1	2	3
27.	намагався діяти не надто поспіхом, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
28.	знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29.	знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30.	щось змінював так, що все залагоджувалося	0	1	2	3
31.	в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32.	не допускав це до себе, намагаючись над цим особливо не замислюватися	0	1	2	3
33.	питав поради у родича або друга, яких поважав	0	1	2	3
34.	намагався, аби інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35.	відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36.	говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37.	стояв на своєму та боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38.	зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39.	користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40.	знав, що необхідно робити та подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41.	відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося	0	1	2	3
42.	я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3

43.	знаходив пару інших способів розв’язання проблеми	0	1	2	3
44.	старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45.	щось змінював у собі	0	1	2	3
46.	хотів, щоб все це швидше якось налагодилося або скінчилося	0	1	2	3
47.	уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3
48.	молився	0	1	2	3
49.	прокручував у голові, що мені сказати чи зробити	0	1	2	
50.	думав про те, як в цій ситуації діяла б людина, якою я захоплююся та стараюся наслідувати її	0	1	2	3