

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ДОМІНУЮЧІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Виконала: здобувачка 232 групи
Другого магістерського рівня
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Тетяна ДУБАС
Керівник: кандидатка психологічних наук,
викладачка кафедри психології Інна ЧИНЬОНА

Рецензент:

кандидатка психологічних наук, старший дослідник,
докторант Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, доцент факультету бакалаврських
студій ПУ "Київська школа економіки"
Марина ДВОРНИК

Івано-Франківськ, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз домінуючих копінг-стратегій подолання стресових ситуацій внутрішньо переміщених осіб.....	7
1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи» та особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	7

1.2. Поняття “копінг-стратегії” та концептуальні підходи до їх вивчення.....	12
1.3. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.....	15
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження особливостей подолання стресових ситуацій внутрішньо переміщених осіб.....	22
2.1. Організація дослідження домінуючих копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій.....	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	24
2.3. Використання групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.....	33
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії життя, сформовані нестабільністю в усьому світі, а останнім часом — агресією росії проти українського народу, вимагають стійких засобів, стилів і ресурсів для підтримки психічного та фізичного здоров'я населення. У нинішніх умовах, коли невідомо, як довго триватиме кризова ситуація в країні, вивчення особливостей копінг-поведінки як адаптаційного механізму є одним із найактуальніших завдань. Проблематика питання, яке стосується копінг -стратегії подолання стресових ситуацій, знайшло своє відображення у психологічній літературі зарубіжних та вітчизняних авторів приблизно з середини минулого століття і є перспективним до сьогоденного часу. Психологічні аспекти копінг-стратегій розглядалися в

роботах М. Дідук, О. Ісаєвої, Л. Лазаруса, А. Маслоу, Н. Родіної, Д. Вілланта, С. Фолкмана та інших.

Більшість досліджень з проблеми копінг-стратегій присвячені теоретичним питанням, таким як класифікація копіngu, взаємозв'язок між копіngом і характером стресу, спільні риси та особливості копіngu і захисних механізмів, тоді як практичне вивчення копіng-поведінки присвячене виявленню її проявів, типів і взаємозв'язків з різними факторами (віковими, соціальними, професійними, сімейними та ін.).

24 лютого 2022 року розпочалася тотальна війна росії проти України, яка змусила мільйони українців покинути свої домівки і перетворила їх на внутрішньо переміщених осіб (далі ВПО). Ця раптова зміна звичного способу життя породжує комплексні кризи у ВПО та потребує надання їм психологічної допомоги. Тому дана тематика є вкрай актуальною на сьогодні.

Кризові зміни, що супроводжують вимушене переселення до безпечних населених пунктів, завдають глибоких психологічних травм психіці людей, призводячи до виникнення низки психологічних проблем. Складні умови проживання, непридатність для життя, стрес, екстремальні умови та надзвичайні ситуації є факторами, що формують особливі умови в житті людей [12, с. 195-198].

Внутрішньо переміщені особи стикаються з психологічними, соціальними, економічними, соціально-педагогічними, освітніми та правовими проблемами.

ВПО, яких війна змусила покинути свої домівки, важливо пам'ятати, що коливання та одночасна подвійність фізичного та психічного стану, спричинені пережитими стресами, є нормальною людською реакцією. Яскраві спогади і провали в пам'яті можуть чергуватися, емоції можуть змінюватися байдужістю, а симпатія до людей може відчуватися одночасно з ненавистю до ворога. Під час вимушеної евакуації у воєнний час у людей можуть спостерігатися перепади настрою від ейфорії до відчаю, панічні атаки та паніка.

Серед сучасних науковців питанням внутрішньо переміщених осіб активно займаються такі дослідники: М.І. Малиха, О. Балакірева, В. Бознюк,

Т. Доронюк, О. Панченко, К. Педько, В. Серета, Т. Старинська, А. Солодько, О. Тимченко та інші.

На мою думку, особливого значення набуває дослідження домінуючих поведінкових стратегій внутрішньо переміщених осіб та питання розмежування адаптивних копінг-стратегій, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій, та неадаптивних, які поглиблюють дезадаптивні стани. Разом з тим, слід зазначити, що при розробці даної проблеми не знайдено відображення того, як саме копінг-стратегії проявляються стосовно стійкості внутрішньо переміщених осіб. Відповідь на це питання поширює теоретичні знання щодо того, які копінг-стратегії найбільш притаманні внутрішньо переміщеним особам.

На думку зарубіжних авторів (R. Lazarus, S. Folkman), усвідомлені копінг-стратегії є одним із найефективніших ресурсів стабілізації вразливості людини до психологічного стресу.

Вибір копінг-стратегій є одним із варіантів саногенного копінгу. До його структури відносять саногенну рефлексію (наприклад, Ю. Орлов, Ю. Крайнова, Н. Ярош), саногенне мислення (Л. Рубцова, Т. Васильєва, А. Гільман, Г. Гандзілевська, В. Каламаж, О. Ратинська, О. Хміляр та ін.) та саногенну поведінку (Н. Творогова, І. Співак, В. Ротенберг та ін.). Серед вітчизняних дослідників, зокрема, Н. Ярош розглядала проблеми саногенного копінгу як узагальнений наслідок трьох процесів: на основі розвитку навичок саногенної рефлексії особистість оволодіває саногенним мисленням і реалізовує саногенну поведінку [14, с. 6-7].

«Копінг-поведінка» – поведінка, спрямована на адаптацію до ситуації, тобто розвиток здатності використовувати специфічні засоби для подолання емоційного стресу. Така поведінка розглядається як активність індивіда, спрямована на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, доступними для задоволення цих вимог, і проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Використання адаптивної копінг-поведінки створює сприятливі умови для подолання дезадаптивних ситуацій та вироблення адекватних копінг-стратегій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна робота виконувалась згідно науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії, як засіб подолання стресу.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок між домінуючими копінг-стратегіями та станом дезадаптації особистості та провести порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз розвитку проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній літературі;
2. Провести порівняльний аналіз структури копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб;
3. Проаналізувати особливості дезадаптації внутрішньо переміщених осіб;
4. Теоретично проаналізувати проблему поведінки подолання стресу з точки зору особливостей застосування різних копінг-стратегій;
5. Визначити характер поведінки людини, яка справляється зі стресом, відповідно до рівня стресу.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження, а саме, результати теоретичного аналізу літератури та емпіричного дослідження з використанням наступних методик: «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), Шкала Спілбергера-Ханіна для оцінки реактивної тривожності (ситуативної тривожності) та особистісної тривожності, Шкала сприйняття стресу (PSS-10) та групова психокорекція психологічної допомоги.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 6 від 14.11.2024 року) та висвітлено у науковому альманасу «Магістерські студії» (Випуск XXIV) Херсонського державного

університету у статті «Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки особистості».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Поняття «внутрішньо переміщені особи» та особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Внутрішньо переміщені особи (далі ВПО) згідно з Керівними принципами Організації Об'єднаних Націй (далі ООН) з питань внутрішньо переміщених осіб це – «особи або групи осіб, які були змушені покинути свої будинки або місця постійного проживання, зокрема в результаті або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних лих і які не перетнули міжнародно визнаний державний кордон» [3].

В Україні визначення ВПО міститься в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Отже, внутрішньо переміщені особи — це громадяни України, які постійно проживають на території України на законних підставах, які змушені були залишити або покинути своє місце проживання у результаті збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних

проявів насильства, порушень прав людини, надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру або з метою уникнення негативних наслідків.

М.І. Малиха зазначає, що ВПО — це категорія, з якою світова спільнота стикається вже багато років, але на незалежній території України ця категорія з'явилася вперше. Загалом автор визначає ВПО як громадян держави, які через конфлікт та його наслідки змушені покинути місця свого проживання з метою захисту свого життя та не перетинають кордони [8, с. 40-44].

Т.Р. Кульчицький визначає ВПО як громадян держави, які у зв'язку з воєнними діями та їх наслідками змушені покинути місця постійного проживання з метою захисту свого життя, не перетинаючи кордонів. Слід зазначити, що поняття «внутрішньо переміщені особи» часто ототожнюють з поняттям «біженці», але це абсолютно різні поняття і їх не можна навіть порівнювати. Основна відмінність між цими поняттями полягає в тому, що, на відміну від біженців, які шукають притулку за кордоном, внутрішньо переміщені особи не перетинають кордонів [5, с. 137-144].

Україна вживає всі необхідні заходи, відповідно до своєї Конституції, законів і міжнародних угод для запобігання вимушеному внутрішньому переміщенню осіб, захисту їх прав та створення умов для добровільного повернення чи інтеграції за новим місцем проживання в Україні [16, с. 1].

Багато з ВПО потребують психологічної підтримки та допомоги, оскільки психологічні травми можуть негативно впливати на них і сприяти виникненню посттравматичного стресового розладу.

Як наслідок, ВПО відчують сильне психологічне навантаження, яке, безсумнівно, пов'язане з травматичними подіями. Тому основним завданням психологів та соціальних працівників є надання соціально-психологічної допомоги таким клієнтам.

За даними ООН, в Україні на національному рівні створено належні умови для нормального життя внутрішньо переміщених осіб та сформовано нормативно-правову базу, що регулює їхній статус.

Зокрема, з метою вдосконалення механізмів захисту прав і свобод внутрішньо переміщених осіб Верховна Рада України прийняла Закон

України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо посилення гарантій дотримання прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» та інші нормативно-правові акти з питань внутрішньо переміщених осіб, а також започаткувала комплексну державну програму щодо підтримки та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Комплексний національний план «вирішує основні проблеми громадян України, які переселилися з тимчасово окупованих територій України, знижує рівень соціальної напруги в середовищі цих осіб та в суспільстві, сприяє їх інтеграції та соціальній адаптації на нових місцях проживання, забезпечує створення належних умов для реалізації їх життєдіяльності, прав та потенціалу, надає соціальну, медичну, психологічну та матеріальну підтримку і створює передумови для відшкодування завданої їм матеріальної шкоди».

Слід зазначити, що Україна вперше зіткнулася з поняттям «внутрішньо переміщені особи» у 2014 році. Тому питання уточнення понятійно-термінологічного апарату міграційних досліджень, в якому поняття «внутрішньо переміщені особи» посідає найважливіше місце, залишається актуальним [1, с. 34-37].

Отже, ВПО — це громадяни, які були змушені проживати в межах України в наслідок збройного конфлікту. Причиною їхнього переміщення стало повномасштабне вторгнення росії в Україну.

Вимушений переїзд та адаптація до нових умов призводить у ВПО до гострих кризових станів - екзистенційної та кризи зміни способу життя. Це проявляється у порушеннях емоційної сфери, когніцій, мотивації, комунікації та поведінки.

Початковий особистісний конфлікт між відсутністю позитивної мотивації до переїзду та фізичною неможливістю залишатися вдома, тобто потрапляння в екстремальні умови життя та труднощі адаптації на новому місці, зумовило формування специфічного для ВПО досвіду, який виходив за межі звичайної буденності.

Коли люди приймають рішення покинути своє місце проживання, вони опиняються в ситуації, коли їхній життєвий простір зруйнований, їхні життєві орієнтири порушені, і вони не мають жодного уявлення про те, що їх чекає в майбутньому. Двоїстість цієї ситуації полягала в тому, що вони повинні були зробити вибір, і в будь-якому випадку він супроводжувався тривожною невизначеністю, почуттям провини, якщо вони упустили можливість, і непередбачуваністю наслідків будь-якого вибору. Таким чином, стан людей супроводжувався інтенсивними емоційними переживаннями, станом шоку (пов'язаним з пораненням або втратою близької людини) та сильним стресом, пов'язаним з тривалим перебуванням у ситуації, небезпечній для життя людини або її близьких [8, с. 73-76].

Ситуація вимушеної міграції сама по собі є стресовою. У нашому дослідженні ми розглянули кілька аспектів переживання ситуації вимушеної міграції: по-перше, міграція як переживання негативних життєвих подій, таких як втрата, радикальні зміни, що відбуваються до і під час переселення; по-друге, міграція як переживання змін у соціальному середовищі, в тому числі психологічних відмінностей; по-третє, міграція як переживання часткової ізоляції та можливої депривації. Досвід спілкування з ВПО показав, що індикатором успішної адаптації серед ВПО є суб'єктивне відчуття гармонії з найближчим оточенням. Це розкриває феномен адаптації в соціально-психологічному сенсі, який характеризується змінами в соціальних установках, ціннісних орієнтаціях та рольовій поведінці людини. Так, зарубіжні дослідники Е. Бендек і Р.Лазарус у другій половині 20 століття розглядали проблему адаптації і мігрантів до нового культурного середовища і звертали увагу на їхню девіантну поведінку, злочинність, психічні та фізичні розлади [9, с. 9-12].

Отже, тому дуже важливо проводити психологічну допомогу вимушеним переселенцям для подальшого виникнення в них психічних розладів.

Під час першої бесіди з людиною, яка потребує психологічної допомоги, експерт повинен встановити характер травматичного досвіду, який вона пережила.

Підтримка потерпілих з боку суспільства не є первинною. Деякі люди щиро підтримують і допомагають, інші постійно звинувачують, відкидають, протидіють і повторно травмують.

У більшості випадків, однак, травмовані особи, як правило, залишаються з тривогою, розгубленістю, болем і навіть горем один на один. Деякі з них отримують психологічну підтримку, інші - ні.

Не слід забувати про можливість вторинної травми, наприклад, при зверненні за передбаченими законом пільгами або при спілкуванні з некваліфікованими чи травмованими фахівцями. Така вторинна травма може спровокувати усвідомлення всього комплексу минулого травматичного досвіду, і в цьому випадку необхідне психологічне консультування або психотерапія [3, с. 73-76].

Багато психотерапевтичних підходів мають інструменти для роботи з травматичним досвідом. Деякі з них мають клінічні докази (наприклад, EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей), КПТ (когнітивно-поведінкова терапія), тоді як інші мають лише непрямі докази або не є клінічно підтвердженими. Рекомендуючи підходи до консультування та психотерапії, слід враховувати потреби клієнта, його психологічні особливості та вподобання (групова чи індивідуальна робота).

Загальний принцип надання допомоги внутрішньо переміщеним особам полягає в застосуванні правила «бачу – слухаю – направляю». Експерт або волонтер визначає потреби, які є критично важливими для відновлення людини.

Для ВПО (в зонах надзвичайних умов): голод, спрага, втома, поранення, травми, хвороби, одяг, базові потреби, родинні та соціальні зв'язки (односельці, сусіди по вулиці, однокласники тощо), діти без супроводу дорослих, нестабільні емоційні реакції, що візуально діагностуються. Для ВПО (у місцях постійного проживання): голод, втома, догляд, одяг за сезоном і погодою, чистота, комунікативні та емоційні ознаки сімейної взаємодії [10, с. 135-140].

Психологічне консультування ВПО ґрунтується на усвідомленні фахівцями екстремального характеру їхнього досвіду. Навіть якщо базові потреби ВПО тимчасово задоволені, їх потрібно готувати до самостійного вирішення життєвих проблем, мобілізувати їхні психологічні ресурси, щоб вони могли взяти на себе відповідальність за власне життя та життя своєї родини, а також надавати психологічну підтримку, щоб допомогти їм втілювати ідеї в життя та досягати поставлених цілей.

Ефективні методи індивідуальної роботи з внутрішньо переміщеними особами: мотиваційне консультування; профорієнтаційне консультування; проблемне консультування [11, с. 110-116].

Психологічна допомога ВПО має базуватися на розумінні екстремальності їхнього досвіду та бути спрямована на мобілізацію власних ресурсів для конструктивного подолання кризових станів. Доцільно застосовувати мотиваційне консультування, когнітивно-поведінкові та тілесно-орієнтовані методи. Основні напрямки психологічної допомоги включають в себе групові та індивідуальні сесії, спрямовані на підтримку адаптації та подолання травматичного досвіду. Важливо враховувати культурні та соціальні відмінності, щоб забезпечити ефективну взаємодію та підтримку для кожної внутрішньо переміщеної особи.

1.2. Поняття «копінг-стратегії» та концептуальні підходи до їх вивчення

Нестабільність політичного, суспільного та соціально-економічного життя у світі, особливо болісні реформи в усіх сферах життя в нашій країні, загострюють і збільшують психологічне та емоційне навантаження людей сьогодні. Складні життєві ситуації стають дедалі складнішими і часто не можуть бути вирішені звичним способом, що призводить до кризових ситуацій за короткий проміжок часу. Тому «психологія» як наука про душу, разом з іншими науками, такими як філософія («любов до мудрості») і богослів'я («вчення про Бога»), є особливо важливою у допомозі людям знайти шляхи подолання життєвих криз.

Англійський словник (Вікіпедія) описує копінг як психологічну стратегію, спосіб подолання стресу [13].

Загалом усі копінг-стратегії можна поділити на когнітивні, емоційні та поведінкові. У сучасній психології копінг розглядається як свідоме підвищення психологічної напруженості з метою вирішення життєвих проблем, спроба подолати складну ситуацію або хоча б мінімізувати шкоду, яку вона завдає. Ефективність копінгу залежить від індивідуальних особливостей особистості, об'єктивних життєвих обставин та інтенсивності емоційних переживань суб'єкта.

Термін «копінг» з'явився у 1962 році, коли Л. Мерфі вперше використав його для дослідження проблем подолання дітьми криз розвитку. Пізніше Р. Лазарус використовував цей термін при аналізі подій, що викликають тривогу, як свідому реакцію на стрес. Стрес розуміється як всепроникний стан, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори) [13].

Як пояснює Р. Лазарус, стрес — це дискомфорт, який відчуває людина в ситуаціях, коли суб'єктивне розуміння нею вимог середовища незбалансоване з ресурсами, доступними людині для вирішення проблеми, що виникла. З цієї точки зору людина оцінює ступінь стресу в тій чи іншій ситуації.

Вітчизняні дослідники трактують поняття «копінг-поведінка» як поведінку людини, яка здатна впоратися, подумки подолати або перемогти завдяки своїй поведінці. Копінг-поведінка тут розуміється як спосіб подолання людиною складних ситуацій відповідно до їхньої значущості. Вона також зумовлена наявністю особистих ресурсів і ресурсів середовища, які визначають стратегії подолання.

Структура копінг-стратегій складається з індивідуальних почуттів і поведінки, які виникають у незвичних ситуаціях.

Систематизувавши всі визначення, можна стверджувати, що поняття копінгу включає в себе поведінкові та когнітивні зусилля індивідів, спрямовані на вироблення стратегій поведінки в системі «людина-середовище», в результаті чого виникають індивідуалізовані реактивні (індивідуальні) особистісні симптоми, що залежать від інтенсивності стресових впливів. При цьому ці реакції є довільними і мимовільними.

У контексті «людина-середовище» стресові ситуації набувають важливої ролі як компонент соціальної реальності.

Особистісні риси людини є основними детермінантами стилів і стратегій копінг-поведінки. Структура особистісних ресурсів визначається такими факторами: 1) самооцінка, самоприйняття, локус контролю та рівень тривожності; 2) вік, стать; 3) соціальна компетентність, приналежність до етнічної групи чи соціального класу та досвід.

Питання копінг-стратегій вивчалось психологами в різних сферах життя і діяльності. Копінг-стратегії оцінюють за критеріями ефективності. Ефективними вважаються ті, які зменшують вразливість людини до стресу [13].

У процесі подолання життєвих труднощів задіяні когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості, які забезпечують роботу процесу подолання. Навідміну від них, захисні механізми є гнучкими та універсальними і сприяють пасивній адаптації. Захисні механізми виступають як дезадаптивні способи контролю над собою і виникають через нездатність долати проблеми адекватним способом.

Л.І. Анциферова вказує на особливе значення домінуючих конструктивних, неконструктивних і самовиражальних стратегій [14]. Копінг допомагає людям здійснювати психологічну адаптацію перед обличчям стресу і справлятися зі складними життєвими ситуаціями (або стресами) у спосіб, який відповідає їхнім особливостям і конкретній життєвій ситуації.

Таким чином, розуміння копінг-поведінки є важливим аспектом соціальної адаптації людей. Копінг-стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких люди справляються з життєвими труднощами. Іншими словами, навички подолання та копінг — це те, як людина переносить, терпить, звикає, уникає або вирішує стресові ситуації. Дослідники виявили, що під впливом сильного стресу адаптаційна здатність до копінг-поведінки зростає. Тобто, чим сильніший стрес, тим більш вираженою є копінг-поведінка та адаптація до стресу.

Існують три типові поведінкові копінг-стратегії.

1. Стратегії вирішення проблем — проактивний пошук шляхів ефективного вирішення проблем. В основі цього типу подолання лежить реактивний підхід, коли відповідь слідує як реакція на стресовий фактор. Передбачення та реагування на майбутні стресори фактично є проактивним та орієнтованим на майбутнє.

2. Стратегії пошуку соціальної підтримки — звернення за допомогою та підтримкою до інших.

3. Стратегії уникнення-уникнення контакту з реальністю та намагання уникнути вирішення складних проблем. Стратегії уникнення можуть бути активними (уникнення складних ситуацій і взяття на себе відповідальності за їх вирішення) або пасивними (хвороба, різні види залежності) [13].

Таким чином, особистісні копінг-стратегії сприяють подоланню стресових ситуацій. Поведінка людини може бути спрямована на вирішення труднощів, залучення інших та зменшення негативних емоційних станів.

1.3. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у швидкості та масштабності соціальних, політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях суспільного розвитку, вимагають від особистості гнучкості, високого ступеня саморегуляції, саморозвитку та навичок самопомоги. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання копінг-поведінки (управління стресом).

Однією з найважливіших тем у психології є питання подолання стресу. Постійна стресова атмосфера, в якій живуть люди, вимагає ефективних психологічних реакцій. Особливістю сучасних психологічних досліджень є вивчення сфер і можливостей позитивного існування людини. Дослідники розробили багато класифікацій реакцій на стрес та описали типи поведінки у стресових ситуаціях. Аналізуючи наукову літературу з проблеми особистісних ресурсів подолання стресу, найбільш вивченими на сьогодні є два типи, за допомогою яких людина переробляє негативний досвід: психологічний захист (З. Фрейд, К. Юнг, Т. Яценко, Л. Петухова, Л. Мошенська, В. Журбін,

Л. Медведєва та ін.) та психологічний копінг — феномен, який останнім часом досліджується в літературі, але ще не до кінця з'ясований (О. Анциферова, Ф. Василюк, Л. Виноградова, О. Лібін, О. Кокун, Т. Ларіна, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Крюкова, Н. Кривоконь, Н. Ендлер, С. Фолькман, Р. Лазарус та інші).

Природа феномену психологічного копінгу визначається у кількох аспектах. Зокрема, розглядаються певні стратегії реагування та поведінки в стресових ситуаціях, спрямовані на подолання негативних переживань, а також визначаються певні особистісні характеристики, які сприяють реалізації конструктивного психологічного копінгу. Хоча переживання стресу кожною людиною є унікальним, існують і спільні характеристики. Копінг-поведінка є основним проявом зусиль, спрямованих на подолання складних ситуацій. Термін «переживання» близький за значенням до поняття «копінг». Ми розглядаємо феномен копінгу як динамічне явище, на яке впливають когнітивна, емоційна та поведінкова сфери особистості. Копінг-поведінка є основною формою подолання стресу. Копінг-поведінка розуміється як цілеспрямована, усвідомлена реакція на стрес, яка постає як стратегія, що відповідає особливостям особистості та ситуації. Поняття «подолання стресу» і «копінг-поведінка» відносяться до різних форм людської активності, охоплюючи всі види взаємодії суб'єкта із зовнішніми або внутрішніми плануючими завданнями і проблемами. Копінг вступає в дію не тільки тоді, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, коли нормативна адаптація стає не достатньою і потрібні нові ресурси, а й тоді, коли необхідно змінити поведінку в складних життєвих ситуаціях, хронічному впливі стресорів або негативних повсякденних подій. Копінг, як правило, спрямований на пошук шляхів зміни відносин між суб'єктом і навколишнім середовищем або на зменшення емоційних переживань і дистресу. Залежно від інтенсивності, частоти і тривалості дії стресових подразників та психологічних параметрів особистості формуються найбільш характерні способи подолання стресу, тобто копінг-стратегії. Ефективні копінг-стратегії є важливою складовою психологічного здоров'я людини [6].

Теоретичними та експериментальними дослідженнями встановлено, що в процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії), які ґрунтуються на особистому досвіді та психологічних резервах (особистісних ресурсах або копінг-ресурсах). Тому копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегії «вирішення проблеми» як базові копінг-стратегії. Сюди відносяться всі варіанти дій людини, спрямовані на вирішення проблеми або стресової ситуації, а також стратегії «пошуку соціальної підтримки», спрямовані на отримання соціальної підтримки з боку оточення. Пасивна копінг-поведінка включає в себе використання поведінкових варіантів, в тому числі базової копінг-стратегії «уникнення». Водночас необхідно враховувати, що деякі форми уникнення є активними, про що свідчать результати деяких досліджень.

Копінг-стратегії — це способи управління існуючими стресами, які виникають як реакція людини на загрозу. Теорії копінг-поведінки виділяють основні стратегії подолання, до яких належать «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

Стратегія «вирішення проблем» є найважливішим елементом копінг-поведінки і спрямована на пошук широкого спектру альтернативних рішень, які сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, що в стресових ситуаціях поведінка і мовлення людей часто бувають неадекватними і дезорганізованими. Такі реакції на стресовий фактор вимагають від людини що найменше двох дій: по-перше, оцінити ситуацію, а по-друге, усунути або зменшити джерело стресу. Копінг-стратегії «Вирішення проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, в якому людина обирає ефективні стратегії для подолання складних життєвих ситуацій. Вирішення проблем вимагає активної розумової діяльності та передбачає аналіз стресових ситуацій і способів їх зміни. Необхідною умовою його здійснення є зосередження на проблемі та визначення шляхів її вирішення [17].

«Пошук соціальної підтримки» - це копінг-стратегія, яка фокусується на подоланні складних життєвих ситуацій за допомогою інших, зазвичай супроводжується бажанням активно взаємодіяти з іншими для отримання підтримки. Вона передбачає пошук емоційної підтримки від друзів, сім'ї та родичів у складних життєвих ситуаціях без зміни себе або ситуації. Це може відбуватися через: «спілкування»; «пошук підтримки, створення мереж соціальної підтримки»; «звернення до фахівців» (консультації психологів, психотерапевтів). Стратегії пошуку соціальної підтримки дозволяють визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресових ситуацій за допомогою відповідних когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій. Пом'якшуючи вплив стресових факторів на організм, ця стратегія подолання підтримує здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Спроби, які неспрацювали в минулому, ще більше пригнічують бажання шукати їх. Соціальна підтримка особливо важлива в критичні роки підліткового та раннього дорослого віку. Існує позитивний зв'язок між соціальною підтримкою сім'ї та адаптацією підлітків [17]. Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість людей у тому, що їхні потреби в підтримці, інформації та зворотному зв'язку задовольняються.

Копінг-стратегії «уникнення» фокусують поведінку людини на відновленні емоційного благополуччя, намагаючись уникати взаємодії з існуючими проблемами. Це дозволяє людям зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу, до того, як зміниться сама ситуація. Зазвичай це проявляється у спробах не думати про проблему, не звертати на неї уваги, перенестися від неприємної реальності до багатших часів у фантазіях, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів чи наркотиків тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується дитячою оцінкою того, що відбувається, і настільки близький до механізму психологічного захисту, що є неконструктивним способом вирішення проблемних життєвих ситуацій. Інший варіант цієї ж стратегії — коли людина намагається змиритися з ситуацією, приймає її як неминучу, вчиться жити з новою ситуацією, яку неможливо вирішити об'єктивно, і приймає її як частину свого життя. У психологічній

практиці така поведінка вважається найбільш продуктивною в ситуаціях втрати (наприклад, смерть близької людини, втрата здоров'я). У таких ситуаціях зусилля людини спрямовуються на зміну ставлення до ситуації, що склалася, з урахуванням негативних обставин, які вона сприймає як незворотні.

Активне використання індивідами копінг-стратегій «уникнення» можна розглядати як сигнал про переважання в поведінці мотиву уникнення невдачі над мотивом досягнення успіху, а також про можливий внутрішньо особистісний конфлікт. Переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки.

Копінг-стратегія «уникнення» стає однією з основних поведінкових стратегій у формуванні адаптивної поведінки. Вона формує тенденцію намагатися уникати емоційного напруження, яке виникає у стресових ситуаціях, знімаючи його шляхом психофармакологічної редукції. Копінг-стратегія «уникнення», з іншого боку, є механізмом, спрямованим на подолання стресу, який сприяє зниженню стресу, але забезпечує нижчий рівень функціонального розвитку особистості [17].

Таким чином, копінг-стратегії «уникнення» спрямовані на регулювання емоцій і підтримку емоційної рівноваги, а також пом'якшення впливу стресорів шляхом використання інтрапсихічних механізмів для регулювання поведінки в ситуаціях, що вимагають відкладених дій. Це створює ілюзію, що проблему вирішено і ситуацію можна оманливо контролювати. Чим нижча інтенсивність стратегії уникнення, тим конструктивніша адаптація.

Психологічне значення копінг-поведінки полягає в тому, що вона дозволяє людині максимально адаптуватися до вимог ситуації, оволодіти ситуацією і послабити або зменшити ці вимоги. Копінг-стратегія «вирішення проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресових ситуаціях і передбачає зусилля, спрямовані на усвідомлення складної ситуації, що виникла, її аналіз, розгляд можливих варіантів і пошук оптимального рішення, а також поетапне подолання існуючих перешкод шляхом побудови подальших планів. Використання практичних кроків для вирішення ситуації значно підвищує конструктивність та ефективність подолання ситуації.

Отже, у першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз поняття «внутрішньо переміщені особи» та особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам пов'язаних зі зміною способу життя, а також, було визначено копінг-стратегії як складових копінг-поведінки особистості.

Зокрема, проаналізовано сутність поняття «внутрішньо переміщені особи» та причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні.

Розкрито сутність та передумови виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні внаслідок збройної агресії РФ. Розглянуто психологічний зміст кризи зміни способу життя внаслідок вимушеного переселення. Визначено особливості надання психологічної допомоги зазначеній категорії осіб.

З початку війни значна частина населення перебувала під обстрілами в своїх населених пунктах, відчуваючи страх втратити своє життя і життя своїх близьких, а також проживаючи в районах, де не було активних бойових дій. Вимушений переїзд - одна з найскладніших життєвих ситуацій. Психічні травми, отримані в минулому внаслідок міграції, а також психічні травми в новому соціокультурному середовищі, спричинені вимогами адаптації та іншими труднощами, які виникають після міграції. Це, природно, можна пояснити низкою екстремальних умов, в яких люди стикаються з проблемами виживання і постійною боротьбою з надзвичайно складними умовами життя. Внутрішньо переміщені особи переживають психологічні кризи, пов'язані зі зміною способу життя, тому що вони не по своїй волі покидали свої будинки, сім'ю, друзів. Необхідно адаптуватися до нових умов життя, необхідна психологічна підтримка, так як психологічна травма може негативно позначитися на них і сприяти виникненню посттравматичного стресового розладу. В результаті внутрішньо переміщені особи відчувають сильний психологічний тягар, пов'язаний з травмуючими подіями. Тому основним завданням психологів і соціальних працівників є надання психологічної допомоги цій категорії населення.

Визначено оптимальні форми та методи роботи з ВПО, а саме: поєднання індивідуального консультування та групових занять, застосування технік, спрямованих на зниження психоемоційної напруги, розвиток адаптивних копінг-стратегій та мотивація на подолання кризи.

Отже, проведений аналіз наукової літератури створив необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей психологічної допомоги в умовах кризових станів досліджуваної категорії осіб, а саме, направлення копінг-стратегій подолання стресових ситуацій. Тому, основними копінг-стратегіями є вирішення проблем, уникнення та пошук соціальної підтримки. Отже, копінг-поведінка — це свідомі та цілеспрямовані способи управління стресовими факторами, які люди використовують для реагування на сприйняті загрози. Це поняття поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які люди використовують для подолання сучасних стресових загроз. Також можна визначити взаємозв'язок між особистісними конструктами, які формують ставлення людини до життєвих труднощів, та її стратегіями подолання стресу.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація дослідження домінуючих копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій

У нашій роботі в першому розділі розглядається проблематика вибору копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій внутрішньо переміщених осіб та їх зв'язок зі станами дезадаптації. У розділі 2 описано емпіричне дослідження за темою цієї роботи, його методологію та результати.

З 24 лютого 2022 року розгортається повномасштабна війна росії проти України, яка має значний негативний вплив на психічний стан населення. Ми провели дослідження з метою визначення рівня тривожності та стресу серед внутрішньо переміщених осіб, які переживають кризу, пов'язану зі зміною способу життя.

Вибірка дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було відібрано 42 респонденти-внутрішньо переміщені особи, які стали свідками бойових дій та перебували під обстрілами чи окупацією. В вибірку входять респонденти віком від 24 до 60 років (чоловіки та жінки), які до 24.02.2022 року

проживали в Харківській, Херсонській, Запорізькій, Луганській та Миколаївській областях.

Перед початком опитування респондентів було поінформовано про мету дослідження та проінструктовано про робочі процедури, що використовуються в кожному методі. Дані для дослідження психологічного стану респондентів збиралися за допомогою методу анкетування, що дозволило виявити ступінь тривожності та стресу. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно (респондентів просили вказати лише вік та стать). Процедура опитування складалася з трьох етапів: підготовка, проведення опитування та обробка даних.

Для реалізації цих етапів були використані наступні методи. Організаційні методи, які включають відбір методик, підготовку матеріалів, інструктаж щодо їх використання та підготовку місця проведення. Емпіричні методи, які включають безпосереднє спілкування з учасниками дослідження, пояснення правил роботи та інструкцій, виконання методик і тестів, спостереження за учасниками за роботою та збір даних. Завершальним етапом був метод обробки даних, який дозволив представити кількісні та якісні результати. Також варто відзначити метод інтерпретації, який дозволив виявити структурні елементи.

Для виконання всіх завдань, визначених у дослідженні, були використані наступні методики:

1.«Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) — єдина методика копінгу, яка була створена лише емпіричним шляхом [18]. Описовий перелік методичних заходів було розроблено за допомогою опитувальника, в якому респонденти вказували, які заходи вони використовують для подолання стресових ситуацій. На основі факторного аналізу було виділено 33 найпоширеніші показники, які були об'єднані в три основні копінг-стратегії (по 11 пунктів): вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів для вивчення базових стратегій поведінки людини. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються протягом життя, можна розділити на три великі групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної

підтримки та стратегії уникнення. Інструкції до тесту, запитання та бланки відповідей наведені в Додатку 1.

2. Для визначення рівня тривожності учасників дослідження використовувалася шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Більшість відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити або особистісну тривожність, або поточний тривожний стан, або специфічні реакції. Дана методика є єдиною методикою, яка дозволяє розрізнити тривожність як особистісну рису і тривожність як стан [19]. Опитувальник містить 40 питань з варіантами відповідей, яка подається в Додатку 2.

3. Шкала сприйнятого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10), яку було використано для визначення рівня стресу учасників дослідження [20]. Цей підхід ґрунтується на теорії стресу Р. Лазаруса, яка використовує когнітивно-опосередкований підхід. Згідно з цією теорією, вплив події на психічне та фізичне здоров'я людини визначається необ'єктивними характеристиками стресора, а суб'єктивною оцінкою здатності людини подолати цю подію. Стрессова реакція виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як загрозу і вважає, що немає достатніх ресурсів для її подолання [7].

Шкала сприйняття стресу є класичним інструментом для оцінки сприйняття стресу і допомагає зрозуміти, як різні життєві ситуації впливають на відчуття і сприйняття стресу, а також наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентами. Питання шкали стосуються почуттів і думок респондентів протягом останнього місяця [20]. Опитувальник містить 10 питань з варіантами відповідей та подається в Додатку 3.

Тому, дане дослідження сфокусоване на питанні домінуючих копінг-стратегій подолання стресових ситуацій у внутрішньо переміщених осіб. За допомогою обраних методик можна буде виявити особливості копінг-стратегій, які використовуються для подолання стресових ситуацій. На основі результатів, отриманих після обробки даних, також можуть бути складені рекомендації для

кращого розуміння поняття «стрес» та особливостей психологічного супроводу в кризових ситуаціях досліджуваного контингенту.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Наступним етапом дослідження є аналіз та інтерпретація результатів, отриманих за допомогою методики опитування.

У ході дослідження для аналізу домінуючих копінг-стратегій ВПО була використана методика «Індикатор копінг-стратегій», яку ми вважаємо найбільш сприятливою, оскільки вона дозволяє оцінити засоби, які використовують респонденти для подолання стресових ситуацій. На цій основі ми змогли визначити, яким поведінковим стратегіям віддають перевагу більшість респондентів.

Аналізуючи отримані результати, ми виявили, що у 67% опитуваних респондентів переважає стратегія уникнення (Рис. 2.1)



Рис. 2.1 Аналіз домінуючих копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб

Люди, для яких ця копінг-стратегія є домінуючою, уникають контакту з навколишньою дійсністю, уникають вирішення проблем і намагаються забути в різних випадках і в різний спосіб. Деякі люди уникають проблему в пасивний

спосіб, наприклад, «тікають від вирішення проблем», занурюючись у хворобу, часто впадаючи в алкоголізм або, в найгірших випадках, вчиняючи самогубство.

Дійсно, стратегії уникнення є однією з типових поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на те, щоб допомогти людям з низьким рівнем розвитку подолати або зменшити свій дистрес. Отже, використання цієї стратегії зумовлене відсутністю розвинених особистісних ресурсів подолання труднощів та навичок активного розв'язання проблем. Однак вона може бути адекватною або неадекватною залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи людини.

Один з варіантів цієї стратегії — коли людина намагається змиритися з ситуацією, приймає її як неминучу, вчиться жити з новою ситуацією, яка не може бути вирішена об'єктивно, і приймає її як частину свого життя.

Ця стратегія особливо яскраво проявляється у людей, які змінили свій спосіб життя в контексті міграції, тобто у внутрішньо переміщених осіб, які залишилися в країні, що перебуває у скрутному становищі, і є однією з основних поведінкових стратегій у формуванні адиктивної поведінки, поряд, наприклад, з тенденцією до зняття стресу та уникнення емоційних навантажень.

На нашу думку, не дивно, що внутрішньо переміщені особи обирають стратегії уникнення. Їхнє життя надзвичайно складне. Багато з них щодня виконують фізично та психологічно складні завдання. Іншими словами, вони живуть в інших умовах, до яких їм потрібно звикнути, зберігаючи мир для своїх близьких. Однак така робота виснажує психічно і фізично. Багато хто з них зараз застосовує стратегії уникнення, наприклад, примирення зі статусом кво. Щодня, кожна внутрішньо переміщена особа збирається з думками, приймає проблеми як частину життя і виконує свої обов'язки. Але, як показує це дослідження, вони також потребують допомоги у вирішенні проблем, які постійно лягають на їх плечі.

На другому місці — стратегія пошуку соціальної підтримки, яку підтримують 18% респондентів. Ця поведінкова стратегія є проактивною і передбачає звернення за допомогою та підтримкою до інших, таких як друзі, сім'я та інші близькі люди, для того, щоб ефективно вирішити проблему. Вони

вважають, що не можуть залишитися наодинці зі своїми проблемами, що їм потрібне суспільство і що воно є «порятунком».

У нашому дослідженні третя за поширеністю стратегія вирішення проблем, яку обрали 15% респондентів, — це активна поведінка. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається знайти можливі шляхи використання всіх наявних особистісних ресурсів для ефективного вирішення певної проблеми. Основою цього типу є подолання, або реактивність, коли відповідь слідує як реакція на стресовий фактор. Передбачення та реагування на майбутні стресори є, присуті, проактивним та орієнтованим на майбутнє.

Іншими словами, аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що велика частка респондентів обирають стратегії уникнення, що може призвести до дезадаптації та розпаду особистості, якщо не розвивати навички проактивного вирішення проблем. Варто розвивати цю стійкість і впевненість, адже будь-яку проблему можна вирішити. Важливо також знати, що найефективніший спосіб зробити це-використовувати три різні стратегії поведінки залежно від ситуації. Іноді ви можете впоратися з труднощами самостійно, іноді вам потрібна підтримка інших. Заздалегідь продумавши негативні наслідки, ви також можете уникнути проблемних ситуацій.

Другою методикою дослідження була «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна».

Опитування респондентів проводилося в два етапи:

1. На початку дослідження при застосуванні першого етапу опитування.
2. Після участі респондентів у психологічно-ресурсній групі, на останньому занятті.

За результатами методики на першому етапі були отримані наступні результати, які відображені в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на першому етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги		
	Низький	Середній	Високий

Рівень тривоги	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток
		9	21	18	43	15

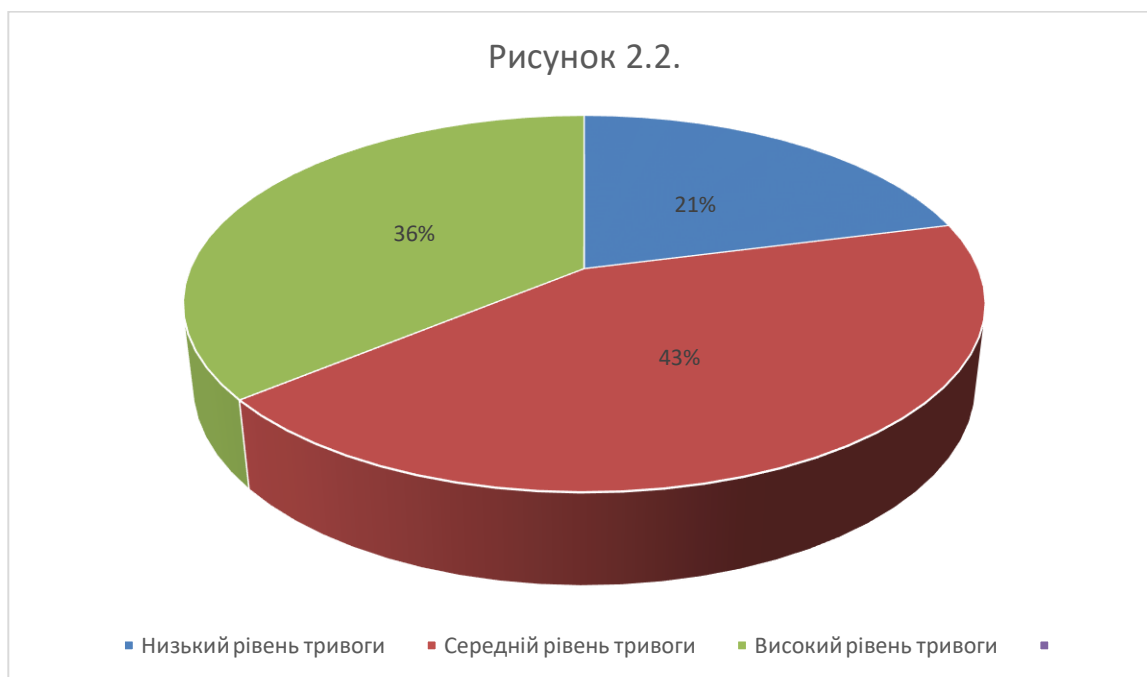


Рис. 2.2 – Співвідношення респондентів за рівнем тривоги на 1-му етапі дослідження

Результати опитування на 1-му етапі показали, що 9 осіб (21%) мають низький рівень тривоги, 18 осіб (43%) мають середній рівень тривоги та 15 досліджувальних (36%) мають високий рівень тривоги.

Таблиця 2.2

Результати розподілу респондентів за рівнем тривоги на другому етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток
	14	34	17	40	11	26

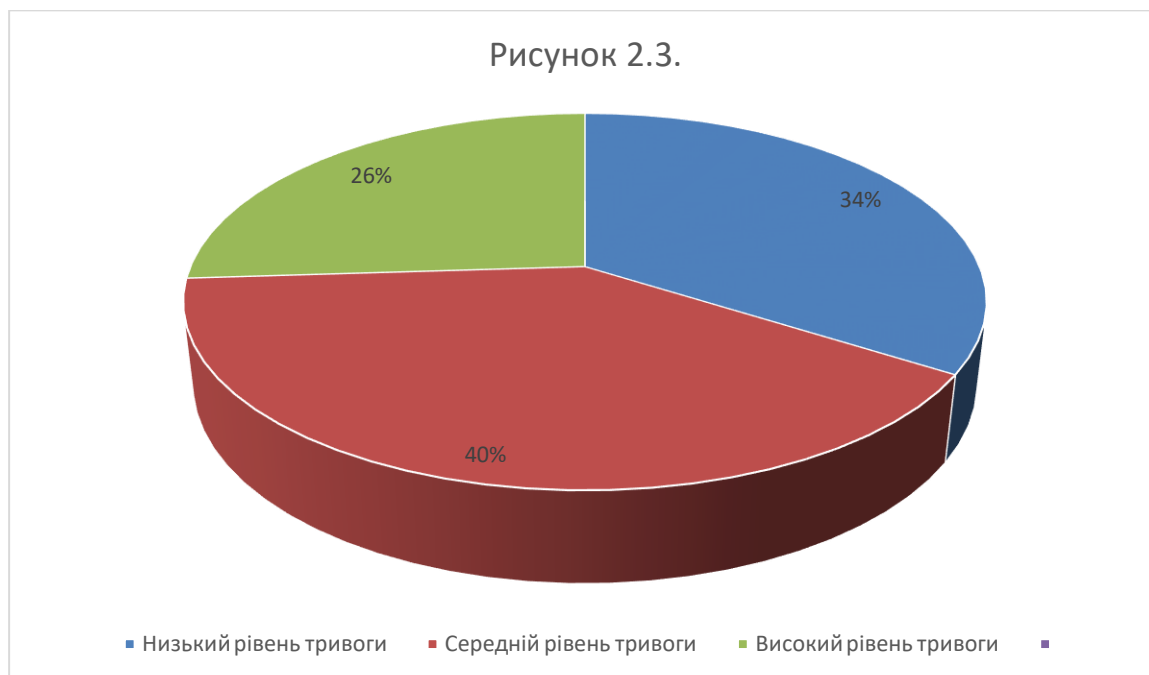


Рис. 2.3 – Співвідношення респондентів за рівнем тривоги на другому етапі дослідження

Результати опитування на 2-му етапі показали, що 14 осіб (34%) мають низький рівень тривоги, 17 осіб (40%) мають середній рівень тривоги та 11 досліджувальних (26%) мають високий рівень тривоги.

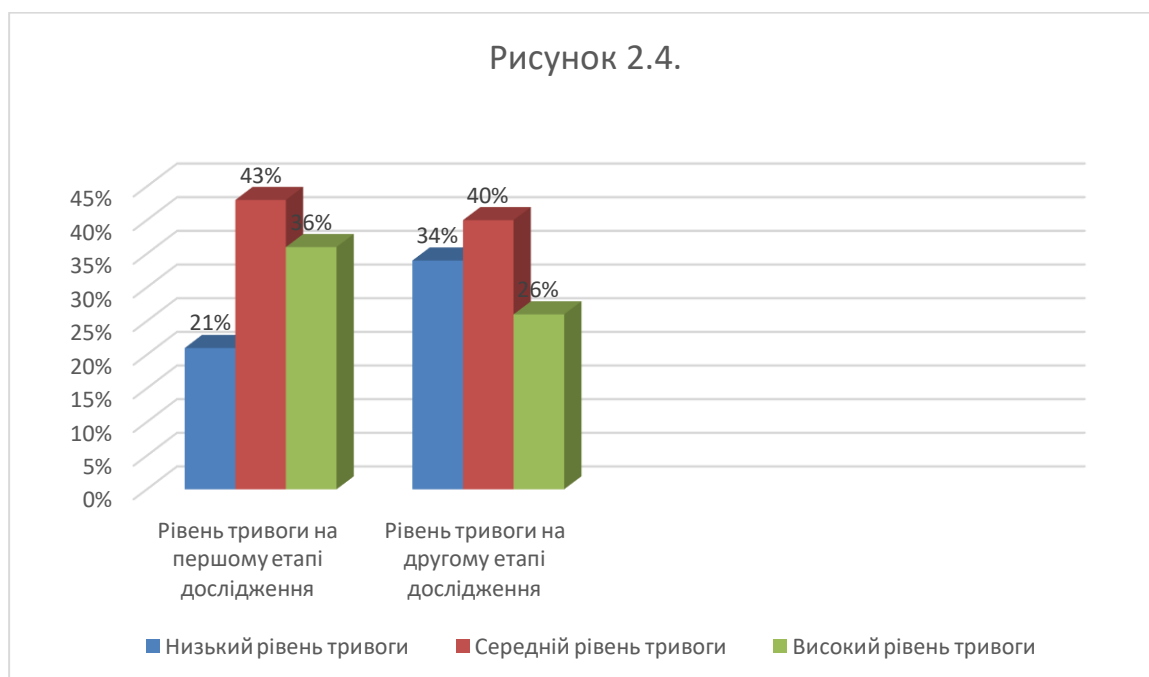


Рис. 2.4 – Розподіл респондентів за рівнем тривоги на першому та другому етапах дослідження

Високотривожним людям потрібно розвивати почуття впевненості та успіху, а також змістити акцент із зовнішньої вимогливості, типовості та важливості постановки завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне

планування з підзадачами. З іншого боку, менш тривожним людям потрібно розбудити активність, підкреслити мотиваційні елементи діяльності, викликати інтерес і підкреслити почуття відповідальності за вирішення конкретного завдання [19].

Для визначення рівня стресу було використано методику «Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10)» та отримано наступні результати, які відображені в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу на першому етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток
		11	25	13	31	18

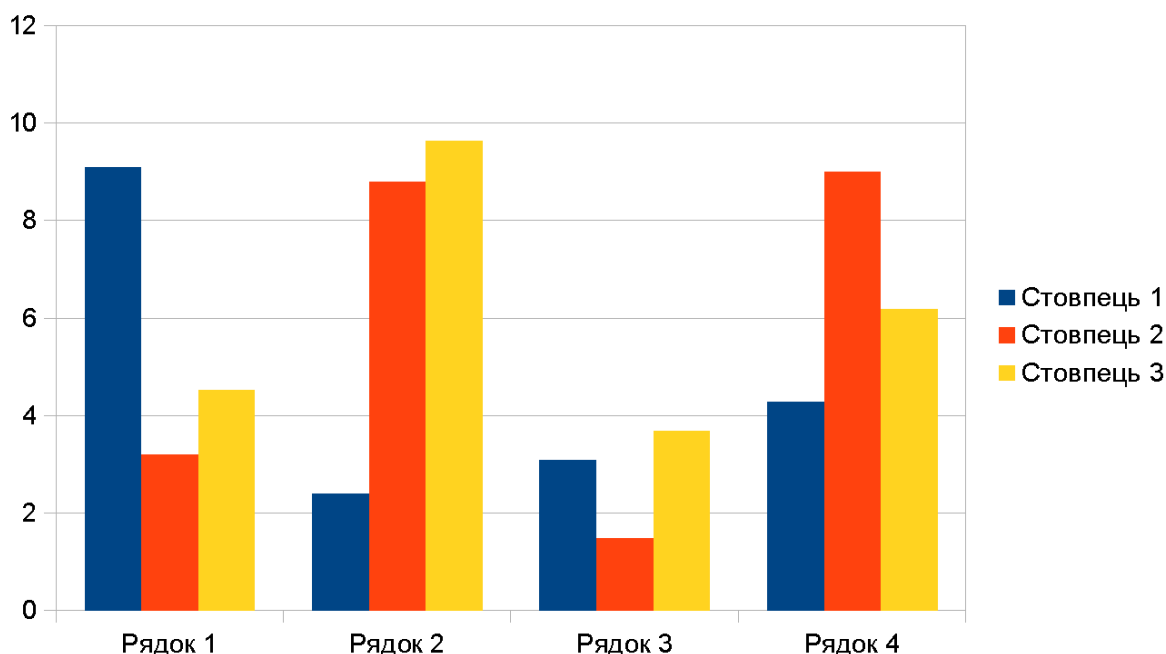


Рис. 2.5 – Співвідношення респондентів за рівнем стресу першому етапі дослідження

Результати першого етапу опитування показали, що 11 (25%) мали низький рівень стресу, 13 (31%) - середній рівень стресу і 18 (44%) - високий рівень стресу.

Таблиця 2.4

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу на другому етапі дослідження

Прояви	Рівні вираженості тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
Рівень тривоги	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток	Кількість осіб	відсоток
		16	37	14	34	12



Рис. 2.6 – Співвідношення респондентів за рівнем стресу другому етапі дослідження

Результати опитування на 2-му етапі показали, що 16 осіб (37%) мають низький рівень стресу, 14 осіб (34%) мають середній рівень стресу та 12 досліджувальних (29%) мають високий рівень стресу.



Рис. 2.7 – Розподіл респондентів за рівнем стресу на першому та другому етапах дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить, що проведення групової психокорекційної роботи внутрішньо переміщених осіб позитивно позначилося на зниженні рівня їх тривожності та стресу. Зокрема, частка респондентів з високим рівнем тривоги зменшилася на 10% (з 36% до 26%), а з високим рівнем стресу - на 15% (з 44% до 29%). Водночас, на 13% збільшилася кількість учасників з низьким рівнем тривоги (з 21% до 34%) та на 12% – з низьким рівнем стресу (з 25% до 37%). Таким чином, кількісні показники демонструють позитивну динаміку психоемоційного стану респондентів під впливом проведених заходів психологічної підтримки.

Загалом можна визначити, що існує відповідність між рівнями стресу та тривоги у внутрішньо переміщених осіб. Це свідчить про взаємозв'язок між цими двома психологічними явищами. Стрес може ініціювати появу тривоги, в той час як тривога, у свою чергу, може породжувати стресові реакції. Таку взаємозалежність можна пояснити тим, що стійка тривожність знижує стресостійкість людини та підсилює гостроту реагування на стресові подразники. Аналіз групових психокорекційних робіт, проведених з внутрішньо переміщеними особами дозволив виявити, що основними чинниками, які спричиняють розвиток стресу та тривожних станів у респондентів, є різні прояви

кризи, зміни звичного способу життя внаслідок війни та вимушеної міграції. Зокрема, важливу роль відіграють страх за власне життя та життя близьких, втрата стабільності та попереднього оточення, втрата роботи, доходу та майна, необхідність налагоджувати нові соціальні зв'язки, невизначеність та потреба адаптуватися до нових реалій.

Кількісний аналіз результатів первинного та контрольного зрізів продемонстрував достовірне зниження показників тривоги й стресу в учасників після психокорекційного впливу. Це засвідчило ефективність застосованих методів психологічної допомоги внутрішньо переміщених осіб.

2.3. Використання групової програми психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам

Колективні психокорекційні програми спрямовані на надання психологічної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам, які зіткнулися з кризою засобів до існування в наслідок війни або вимушеного переселення. Групові сесії призначені для підтримки та розвитку групової взаємодії, щоб учасники могли ділитися своїм досвідом та підтримувати один одного.

В програмі передбачені лекції та обговорення на теми стресу, тривоги, та ефективних методів саморегуляції в умовах кризи. Також в програмі є техніки психологічної адаптації та вправи на збільшення стресостійкості, відновлення почуття безпеки, підвищення самооцінки та покращення емоційного стану.

Оптимальний розмір групи — 10-15 учасників, максимальна кількість учасників у групі — 20.

Вік учасників: 24-60 років

Періодичність занять — один раз на тиждень.

Заняття 1. Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою.

Мета: згуртувати групу, створити позитивний психологічний клімат.

Завдання: ознайомити учасників з програмою, познайомитись один з одним, визначити очікування від програми.

Стимульний матеріал: бейджі, папір, маркери, кольорові олівці, ручки, кольорові стікери, дошка.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Знайомство. Спочатку представляється тренер, розповідає про себе та про програму групи. Кожен учасник групи пише на бейджі своє ім'я.

Учасники по одному називають ім'я та 2-3 позитивні якості один одного на основі імен.

2. Визначення правил групи. Це потрібно для налаштування учасників групової програми на стиль спілкування. Правила створюються разом, обговорюються і таким чином кожен учасник відчуває причетність та відповідальність. Спочатку проговорюються побоювання і на їх основі створюються правила.

3. Очікування від програми. Учасники записують свої очікування на стікерах і, проговорюючи, прикріплюють до дошки очікувань. Тренер потім в залежності від очікувань може скорегувати програму відповідно до запитів.

4. Вправа «Самовдосконалення». Вона має на меті мотивувати до самовдосконалення та навчити навичкам самоаналізу і рефлексії. Учасникам групи пропонується намалювати малюнки на три теми: якими вони бачать себе, якими їх бачать інші і якими вони хотіли б себе бачити. Групове обговорення та аналіз малюнків, психологічна підтримка та рефлексія.

5. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття. Проводиться активність, подаруй «пухнастика». «Пухнастик» це побажання чи комплімент, який можна адресувати одному учаснику або декільком, тренеру чи всім учасникам. «Пухнастика» можна прийняти або не прийняти, це вирішує кожен учасник. Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. Поняття та види стресу, методи його подолання.

Мета: навчити справлятися зі стресом та самопомозі при панічних атаках.

Завдання: опанування навичок саморегуляції та гармонізації емоційного стану при стресі та панічних атаках.

Стимульний матеріал: папір, ручки, маркери, музичний супровід, підбірка спокійних мелодій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Лекція від психолога: - Поняття стресу; - Види стресу (гострий, хронічний, дистрес, еустрес); - Гормони стресу; - Як психіка реагує на стрес; - Перша самопомога при панічних атаках. Терапія панічних атак.

Під час лекції будуть транслюватися слайди презентації.

2. Практика техніки «Заземлення». Будуть представлені два її варіанти.

3. Практика технік дихання при стресі та панічних атаках. Будуть представлені три види дихання. Практика технік дихання буде проводитись під спокійну музику, або музику для медитацій.

4. Техніка п'ять квадратів для зняття тривожності. Розділити аркуш паперу на 5 частин/квадратів. У кожному з них написати питання нижче та написати свої відповіді до цих питань. Максимальна кількість варіантів, які будуть спадати на думку. 1) Що я втратив?; 2) Що я маю і за що я вдячний, Що мені вдалося зробити і з чим мені вдалося впоратися?; 3) Що я можу?, Перелічити всі свої ресурси емоційні, матеріальні, фізичні тощо; 4) Що я хочу?, Перелічити свої потреби, мрії, бажання; 5) Що я роблю?, Скласти конкретний план дій.

5. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 3: Саморегуляція та подолання тривожності.

Мета: Навчити учасників програми навичкам саморегуляції та методам подолання тривожності для зниження психологічного дискомфорту.

Завдання: Ознайомлення з концепцією тривожності та її впливом на емоційний стан, відпрацювання технік подолання тривожності.

Виконання вправи «Ресурсний стан» для активації власних внутрішніх ресурсів.

Стимульний матеріал: папір, ручки, музичний супровід, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психоедукаційна лекція щодо природи тривожності та її впливу на емоційний стан.

2. Розгляд способів самопомоги при тривожності.

3. Вправа «Ресурсний стан»: учасники згадують та записують ситуації, коли вони відчували себе сильними, успішними, щасливими. Це може бути пов'язано з будь-якими сферами життя.

4. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття.

Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1).

Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 4. Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки.

Мета: нормалізація психоемоційного стану учасників та відновлення базового відчуття захищеності.

Завдання: Психологічна підтримка та відновлення почуття безпеки

Стимульний матеріал: папір, ручки, музичний супровід, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Психотерапевтична вправа «Валіза підтримки» - кожен дістає з уявної валізи побажання/пораду від іншого учасника.

2. Методика «Сходінки безпеки» - учасники малюють або описують словами 5 основних джерел відчуття безпеки.

3. Вправа «Ресурсне коло» - обирають одного учасника, інші називають його сильні сторони та ресурси.

4. Завершальний етап. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5. Адаптація до нового життя.

Мета: Розкрити ключові аспекти адаптації до нового життя, надати учасникам знання і навички для подолання криз, пов'язаних зі змінами способу, що виникають внаслідок вимушеного переселення.

Завдання: Вивчення різних етапів адаптації та їх впливу на психічний стан.

Стимульний матеріал: папір, ручки, кольоровий папір, ножиці, музичний супровід, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Міні-лекція від психолога про етапи адаптації та їх характеристики, введення в тему адаптації.

2. Обговорення, на якому етапі знаходяться учасники. Учасники діляться своїми історіями адаптації. Діагностика історій адаптації. Визначення ключових викликів та стратегій, що допомогли їм.

3. Вправи для підтримки адаптації: - «Дерево змін»: Учасники розташовують різні кольори листя на дереві, кожен колір представляє різні аспекти їхнього життя на новому етапі.

Обговорення обраних кольорів та їхнього значення.

4. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6. Подолання втрати і горя.

Мета: Сприяння конструктивній роботі з переживанням втрат та горя, підтримка учасників у подоланні труднощів.

Завдання: Вивчити етапи переживання горя та ознайомитися із шляхами його конструктивного подолання.

Стимульний матеріал: папір, ручки, олівці, маркери, фарби, музичний супровід, підбірка музики для медитацій.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Міні-лекція про етапи переживання горя та шляхи його конструктивного подолання, стратегії підтримки.

2. Вправа «Прощання з минулим»: учасники використовують листи для написання листів прощання з тим, що вони втратили (може бути людина, місце, час, речі).

3. Вправа «Скарбничка спогадів»: учасники створюють свою «Скарбничку спогадів», додаючи до неї записи або предмети, які символізують позитивні спогади.

Ритуал прощання: створення символічного ритуалу для позначення завершення теми втрати. Може включати зачитування листів прощання, спільний момент медитації чи символічний вчинок. Можливість намалювати чи виразити свої почуття.

Це заняття призначене для того, щоб допомогти учасникам обробити втрати, надати можливість висловити свої почуття та зосередити увагу на позитивних аспектах їхнього минулого.

4. Рефлексія заняття. Всі учасники діляться своїми враженнями від заняття. Проводиться активність подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за роботу і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 7. Завершальне. Підбиття підсумків, осмислення та закріплення.

Мета: підбиття підсумків проведення програми.

Завдання: проаналізувати позитивні зміни та трансформації учасників курсу.

Стимульний матеріал: папір, ручки, акварельні фарби, пензлі, олівці, маркери, музичний супровід.

Час на проведення: 2 години.

Етапи проведення заняття:

1. Завершальна промова психолога.

2. Вправа «Мої трансформації». Ця вправа спрямована на визначення особистих трансформацій та досягнень учасників під час курсу, підкреслення їхнього особистісного зростання.

Учасники обирають символ чи образ, який, на їхню думку, відображає їхні трансформації під час курсу. Це може бути предмет, тварина, кольори, тощо. Кожен учасник створює власний візуальний елемент, який символізує його трансформації. Це може бути колаж, малюнок, або навіть просто словесний опис.

Пояснення Вибору: Кожен учасник ділиться своїм вибором та пояснює, чому обрав саме цей символ та яку зміну він відображає.

Розміщення створених візуальних елементів в експозицію в приміщенні, яка слугуватиме своєрідним «музеєм трансформацій». Учасники роблять фотографії експозиції як спогад.

3. Психолог дає домашнє завдання: створити особистий план впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

4. Рефлексія заняття та програми в цілому. Підбиття підсумків.

Усі учасники висловлюють свої враження про програму, розповідають про свої трансформації та усвідомлення. Психолог дає настанови на майбутнє, висловлює побажання учасникам. Проводиться активність, подаруй «пухнастика» (див. опис в занятті № 1). Психолог дякує за виконану роботу на програмі. Учасники діляться своїми особистими враженнями від курсу. Заключне слово психолога, мотиваційні слова на майбутнє.

Дана програма групової психокорекції, спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій та особистісний ріст внутрішньо-переміщених осіб [15]. Ця програма важлива для забезпечення психологічної підтримки та допомоги внутрішньо переміщеним особам у подоланні кризових ситуацій та адаптації до нового способу життя.

У другому розділі магістерської роботи описано організацію та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у подоланні кризових ситуацій, пов'язаних зі зміною способу життя.

Для дослідження була сформована цільова вибірка з 42 осіб, які є внутрішньо переміщеними особами та брали участь у психологічно-ресурсній групі. Вибірка охоплювала осіб віком 24-60 років, переважно жінок (37 осіб). Респонденти походили з різних областей, які постраждали від війни.

Для збору даних використовувались валідні психодіагностичні методики на виявлення рівнів тривоги та стресу: шкала тривожності Спілбергера – Ханіна та шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10). Опитування проводилось двічі - на початку та наприкінці психокорекційної роботи з метою оцінки її ефективності.

Аналіз кількісних результатів засвідчив позитивну динаміку зниження показників тривоги та стресу в учасників після проходження психологічної роботи. Це доводить дієвість застосованих методів психокорекції та психологічного супроводу. Також виявлено, що провідними стресогенними чинниками для них є різноманітні аспекти переживання кризи внаслідок раптової зміни звичних життєвих умов.

За підсумками дослідження було використано групову психокорекційну програму, яка орієнтована на особливості цієї категорії досліджуваних. Програма містить 7 занять з використанням різноманітних методів психологічної допомоги.

Перспективним є подальше поглиблене вивчення порушеної проблеми, а саме, шляхом розширення та диверсифікації вибірки дослідження, застосування додаткових якісних методів. Також актуальним є апробація запропонованої психокорекційної програми та аналіз її ефективності на практиці.

ВИСНОВКИ

З 2022 року Україна зіткнулась із повномасштабною війною, яку розпочала росія, що призвело до гуманітарної кризи та внутрішнього переміщення значної частини населення.

Масове переміщення населення внаслідок війни в Україні спричинило низку серйозних проблем для внутрішньо переміщених осіб. Це стосується як їх соціально-економічної інтеграції в нові громади, так і задоволення політичних, правових та психологічних потреб.

Вимушене переселення є однією з найбільш складних життєвих ситуацій. Психологічні травми минулого та теперішнього, які пов'язані з міграцією, а також потреба в адаптації до нових умов, ставлять перед особистістю завдання виживання та боротьби за гідне існування. Внутрішньо переміщені особи переживають особистісні кризи, зумовлені раптовою та небажаною зміною звичного способу життя - вимушеним залишенням домівок, розлученням з рідними та близькими. Ці кризи потребують психологічної підтримки та допомоги з боку фахівців. В результаті внутрішньо переміщені особи відчувають сильний психологічний тягар, пов'язаний з травмуючими подіями. Тому основним завданням психологів і соціальних працівників є надання психологічної допомоги цій категорії населення.

Тому, є необхідність розробки спеціальних програм психологічної допомоги для подолання криз зміни способу життя внутрішньо переміщеними

особами в Україні. Це дозволить полегшити їх адаптацію до нових умов та підтримати психічне здоров'я.

Тому, метою даного дослідження було виявити взаємозв'язок між домінуючими копінг-стратегіями ВПО та їх дезадаптивним статусом, що, на нашу думку, ми успішно зробили. Дослідження дозволило сформулювати, розглянути та проаналізувати основні питання та зробити наступні висновки.

1) Під час аналізу поведінки подолання стресу в контексті психологічних проблем було розглянуто теоретичне підґрунтя розуміння стресу як психологічного явища в працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців та визначено стрес як психологічну і фізичну реакцію організму людини на дію негативних чинників. Вона також пояснила концепцію поведінки людини в умовах стресу, або копінг-поведінки. Копінг-поведінка —це свідомий і цілеспрямований спосіб управління стресовими факторами, який людина використовує для реагування на сприйняті загрози. Наше дослідження також висвітлило основні принципи, які формують навички гігієнічного мислення при подоланні стресу. Ми виявили, що основною функцією гігієнічного мислення є регуляція емоційного стану людини, а когнітивна «обробка» та усвідомлення власних емоцій безпосередньо залежить від стилю розуміння реальності.

2) У роботі наведено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення актуального наукового завдання, що полягає у виявленні особливостей психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. На підставі аналізу спеціальної літератури уточнено зміст базових понять дослідження: «внутрішньо переміщені особи», «криза», «психологічна допомога»; проаналізовано причини виникнення вимушеної внутрішньої міграції в Україні; розкрито психологічний зміст кризи зміни способу життя та її вплив на психоемоційний стан ВПО. Емпірично встановлено, що участь ВПО у психокорекційних заходах (групова робота, індивідуальне консультування) суттєво знижує рівні їх тривожності та стресу, оптимізуючи психічне здоров'я та благополуччя. Аналіз кількісних результатів засвідчив позитивну динаміку зниження показників тривоги та стресу в учасників після проходження психологічної роботи. Це доводить дієвість застосованих методів психокорекції

та психологічного супроводу. Також було виявлено, що провідними стресогенними чинниками для них є різноманітні аспекти переживання кризи внаслідок раптової зміни звичних життєвих умов.

3) Аналіз основних копінг-стратегій ВПО показує, що велика кількість респондентів, а саме 67%, обрали стратегію уникнення, яка може призвести до дезадаптації та руйнування особистості, якщо не почати розвивати навички проактивного вирішення проблем. На другому місці опинилася стратегія пошуку соціальної підтримки, яку обрали 18%, і лише 15% обрали стратегію вирішення проблем, характерну для проактивних і сильних людей.

4) Використано та теоретично обґрунтовано групову психокорекційну програму, орієнтовану на особливості надання психологічної допомоги ВПО з метою покращення їх адаптації до нових життєвих умов.

Отримані теоретичні та емпіричні результати можна використовувати в практичній психологічній роботі з внутрішньо переміщеними особами в Україні.

Також, можна визначити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам з подолання криз зміни способу життя, які можна виділити на основі проведеного дослідження:

1. Комплексний підхід з огляду на багатофакторну природу кризових переживань ВПО (втрати, дезадаптація, невизначеність, тощо).

2. Важливо враховувати екстремальність досвіду вимушених переселенців та його вплив на їхнє психічне здоров'я.

3. Доцільно поєднувати індивідуальне консультування та групову роботу для досягнення оптимального результату психологічної допомоги.

4. Відведення ключової ролі методам, спрямованим на зниження тривоги, стресу, та депресії у ВПО.

5. Спрямованість на активізацію внутрішніх ресурсів та мотивацію ВПО для подолання кризи зміни способу життя.

6. Зосередження на розвитку адаптивних копінг-стратегій, стресостійкості та психологічної гнучкості для успішної адаптації до нових умов життя.

7. Психоедукація щодо можливих реакцій та способів самопомоги, відновлення почуття контролю та підтримки самооцінки для покращення самопочуття та збільшення віри у власні сили.

8. Врахування індивідуальних психологічних проблем та конкретних потреб і ситуацій.

9. Важливо враховувати культурні розбіжності між попереднім та новим оточенням. Психологічна допомога має сприяти адаптації до нових культурних норм та цінностей, подолання культурного шоку.

10. Забезпечення безперервності необхідного лікування для людей з існуючими психічними проблемами. Переміщення і травма можуть загострити наявні проблеми психічного здоров'я.

Ці аспекти становлять фундамент для ефективної психологічної підтримки ВПО.

Таким чином, отримані результати розширюють наші уявлення про психологічну підтримку ВПО та мають важливе теоретичне і практичне значення, а також, впровадження запропонованої психокорекційної програми потребує подальшої розробки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку. 2020. № 5. 34-37 с.

2. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2013/114. 17-20 с.

3. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2019. № 9. 73-76.

4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. Україна: події, факти, коментарі. 2018. №3.

5. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику єс. Scientific notes of Lviv University of Business and Law. 2023. № 6. 137-144 с.

6. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами //Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. 35–47 с.

7. Лазарус Р. С. Психологічний стрес і процес подолання: McGraw Hill, 1996. 132 с.

8. Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. 40-44 с.

9. Міхєєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні Збірка аналітичних матеріалів. Львів : Галицька видавнича спілка, 2015. 9-48 с.

10. Надрага В. І. Проблеми вимушеної внутрішньої міграції населення в контексті концепції «суспільства ризику». Український соціум. 2015. №1 (52). 135–140 с.
11. Перепелюкова О. В. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2015. № 6. 110-116 с.
12. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2016. № 1(3). (С. 195-198) 268 с.
13. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
14. Ярош Н. С. . Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук.УДК:159.955.4. Київ-2018. (С. 7) 23 с.
15. Особливості психологічної допомоги ВПО з подолання криз зміни способу життя: Кваліфікаційна робота: Запоріжжя 2023 рік: Горобченко А.С. 71 с.
16. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
17. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюковой). URL: <http://www.gurutestov.ru/test/193> (12.07.2017).
18. Методика Індикатор копінг-стратегій (Д. Амірхан)//URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/
19. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)//URL:https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi_splbergera-STAI

20. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)//URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/
21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
22. Лозовий В. О. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. Монографія / Г.Г. Лозовой, Л.М. Сідак. – Х.: Право, 2006. – 256 с.
23. Одинцова, М. А. Психологія життєстійкості / М. А. Одинцова. - М. : Флінта, 2015.
24. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи / А. Б. Коваленко // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2011. – №9. – С. 110-113.
25. Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. № 58. С. 60
26. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
27. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості в психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 2. С. 23–27.
28. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування у сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113–117.
29. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2017. Вип. 41. С. 32–44.
30. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. І. Вип. 55. С. 23–29.

31. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. С. 22–23.
32. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський. – Херсон : ХНТУ, 2010. – Вип. 2 (3). – С. 262–268.
33. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., and Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 217–237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
34. Guiding Principles on Internal Displacement. United Nations. Official Website of the United Nations High Commissioner for Refugees. 15 p. URL: <http://www.unhcr.org/protection/idps/43ce1cff2/guiding-principles-internalisplacement.html>.
35. Brannon, Linda; Feist, Jess (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. Pp. 121–123.
36. Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., et al. (2014). Coping and Emotion Regulation From Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Aust. J. Psychol.* 66, 71–81. doi:10.1111/ajpy.12043
37. Grandey, A. A., and Gabriel, A. S. (2015). Emotional Labor at a Crossroads: Where Do We Go from Here? *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2, 323–349. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032414-111400
38. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychol. Inq.* 26, 1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
39. Houben, M., Van Den Noortgate, W., and Kuppens, P. (2015). The Relation Between Short-Term Emotion Dynamics and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychol. Bull.* 141, 901–930. doi:10.1037/a0038822

40. Salimzadeh R, Hall NC and Saroyan A (2021) Examining Academics' Strategies for Coping With Stress and Emotions: A Review of Research. *Front. Educ.* 6:660676. doi: 10.3389/feduc.2021.660676

ДОДАТКИ

Додаток 1

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана.

Методика розроблена Д. Амірханом і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Д. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього

опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього його середовища: сім'ї, друзям, значущим іншим.

3. Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою його дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення — суїцид.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, по-третє він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11

пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Шкали методики:

- Шкала «дозвіл проблем».
- Шкала «пошук соціальної підтримки».
- Шкала «уникнення проблем».

Інструкція: На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

1. Повністю згоден.
2. Згоден.
3. Не згоден.

Питання	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з одним			
2. Стараюся все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук всіх			

можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаю співчуття і розуміння від кого-небудь			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще			
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією			
9. Дуже ретельно зважаю можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про найкращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий			
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
14. Розповідаю			

іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
17. Роздумую про себе план дій			
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще			
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібно в будь-якій ситуації			
21. Уникаю спілкування з людьми			
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем			
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему			
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів			

26. Сплю більше, ніж зазвичай			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Обробка результатів тесту діагностики копінг-стратегій

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалі - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Ключ:

Шкала «дозвіл проблем» - пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою:

Відповідь "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали.

Відповідь "Згоден" в 2 бали.

Відповідь "Не згоден" в 1 бал.

Інтерпретація результатів.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Рішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	> 31	> 29	> 27

Додаток 2

2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна).

Цей тест досліджує рівень ситуативної тривожності. Респонденту потрібно в пустій графі поставити галочку або вписати «+».

Питання	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1) Я спокійний				
2) Мені ніщо не загрожує				
3) Я перебуваю в напруженні				
4) Я внутрішньо скутий				
5) Я відчуваю себе вільно				
6) Я засмучений				
7) Мене хвилюють можливі невдачі				

8) Я відчуваю душевний спокій				
9) Я стривожений				
10) Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11) Я впевнений в собі				
12) Я нервую				
13) Я не знаходжу собі місця				
14) Я напружений				
15) Я не відчуваю скутості, напруження				
16) Я задоволений				
17) Я стурбований				
18) Я дуже збуджений і мені не по собі				
19) Мені радісно				
20) Мені приємно				
21) У мене буває піднесений настрій				
22) Я буваю дратівливим				
23) Я легко впадаю в розпач				
24) Я хотів би бути таким же щасливим, як і				

інші				
25) Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
26) Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
27) Я спокійний, урівноважений та зібраний				
28) Мене турбують можливі труднощі				
29) Я дуже переживаю через дрібниці				
30) Я буваю цілком щасливий				
31) Я все приймаю близько до серця				
32) Мені не вистачає впевненості в собі				
33) Я відчуваю себе беззахисним				
34) Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35) У мене буває хандра				
36) Я буваю				

задоволений				
37) Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38) Буває, що я відчуваю себе невдахою				
39) Я врівноважена людина				
40) Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31–44 бали – помірна (середня); 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для респондента.

Додаток 3.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	Протягом останнього місяця, що відчували:	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Досить часто	Дуже часто
		і	є ніколи		ть часто	часто

1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати	0	1	2	3	4

роздратованість?						
------------------	--	--	--	--	--	--

Інтерпретація результатів:

Рівень сприйнятого стресу (діапазон: 0-40 балів).

Від 14 до 26 балів: низький рівень стресу.

Від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.

Від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу.