

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

**КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ  
У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-232М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Наталя ОМЕЛЬЯНЕНКО

Керівник: докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психологія  
Анджеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: керівниця психологічної майстерні  
«ФаМіЛя»  
Ольга Александрова

Івано-Франківськ, 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Копінг та копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження .....	7
1.2. Аналіз сучасного стану проблеми невизначеності у вимушених переселенців .....	14
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.</b> .....	<b>21</b>
2.1. Характеристика вибірки, методик досліджень копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців .....	21
2.2. Аналізування результатів дослідження .....	24
2.3. Рекомендацій для продуктивної копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців. ....	33
<b>ВИСНОВКИ.</b> .....	<b>39</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.</b> .....	<b>41</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>46</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Українське суспільство та кожна українська сім'я нині стикається зі значними соціально-психологічними викликами та невизначеністю внаслідок вторгнення російських військ на територію України. Невизначеність може бути присутня як у звичайному житті, так і під час війни, але її вплив і способи подолання можуть суттєво відрізнятися.

У звичайному житті невизначеність може виникати з різних причин, таких як зміни в кар'єрі, втрата роботи, проблеми в особистому житті або невизначеність щодо майбутніх планів. У таких випадках люди можуть використовувати різні копінг-стратегії, щоб подолати стрес і відчуття невизначеності, що може включати пошук підтримки від родини та друзів, звернення до професійного психолога або консультанта, зайняття фізичною активністю або зосередження на позитивних аспектах ситуації. У той час як під час війни невизначеність може бути ще більш важливою і складною. З початку повномасштабного вторгнення суспільство зазнало ще більший стрес (порівняно з звичайним життям), відчуття небезпек, майбутнього. Копінг-стратегії, використовувані в таких умовах, можуть включати пошук підтримки від оточуючих їх людей, влади, суспільства, використання навичок і стратегій для виживання, а також впровадження психологічних технік саморегуляції для збереження емоційного стану.

Під час війни, людина зазнає невизначеності на багатьох рівнях. По-перше, це може бути невизначеність стосовно власної безпеки та безпеки близьких. Люди можуть переживати постійний страх за своє життя та життя своїх рідних, не знаючи, коли та де може статися наступна атака чи обстріл. Крім того, війна створює невизначеність щодо майбутнього. Відсутність стабільності та перспектив може призвести до почуття втрати контролю над життям та невпевненості. Люди можуть відчувати безперервний стрес через те, що не можуть планувати свої дії на довгу перспективу та не можуть

передбачити, що буде завтра. Також посилюється відчуття самотності та соціальної сепарації. Невизначеність під час війни створює складне психологічне та емоційне навантаження для людей, які переживають цей період.

Кожна людина реагує на глобальні зміни у житті по-різному. Це залежить від кількості стресових факторів, а також від того, як ми сприймаємо їхню серйозність. У звичайних стресових ситуаціях ми часто використовуємо стратегії, які вже успішно застосовували раніше. Але під час повномасштабного вторгнення ми опинилися у новій ситуації, досвіду подолання якого в нас ще не було. Тепер постає питання опанування нових навичок та поведінки. У сучасних дослідженнях копінгу, важливо розглядати вплив ситуацій не лише з погляду їх змісту, а й з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. Особливості людини виступають посередницьким фактором між ситуацією та способами її вирішення.

Копінг або копінг-поведінка є відносно новим напрямком досліджень у психології, що означає способи, якими людина долає стрес. Термін походить від англійського слова «to cope» – справлятися, долати. Вперше був використаний у 1962 році Л. Мюрфі для опису стратегій, якими діти долали кризи розвитку. Сьогодні під копінгом розуміють дії, спрямовані на подолання стресу, часто описують його як «опанувальну» або «адаптивну» поведінку.

Особливо активно проблему копінгу почали досліджувати у 80-х рр. ХХ ст. У центрі уваги дослідників – з'ясування суті цього феномену, виокремлення його різновидів, виявлення взаємозв'язку з іншими феноменами (B. Compas, J. Connor-Smith, E. Devon, S. Folkman, R. Lazarus, H. Saltzman, A. Thomsen, M. Wadsworth). Українськими науковцями, які досліджували дану тему є І. Аракелова, Н. О.Гарець, О. А. Даценко, О. Завгородня, І. В. Каряка, Я. Є. Ляшин, А. Д. Марченко, В. М. Педоренко, С. О. Сідченко та ін.

Проблема невизначеності вимушених переселенців, які перебувають в умовах війни, стає особливо актуальною в сучасному світі та перебуває у стадії постійного розвитку. Населення під час війни зазнає великого тиску і

стресу, який може серйозно вплинути на їхні цінності, переконання та життєві плани.

**Мета дослідження:** теоретичне та емпіричне дослідження копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців.

Відповідно до мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання:**

1. Теоретично дослідити термінологію, що стосується копінг-поведінки.

2. Описати характеристику невизначеності у вимушених переселенців

3. Провести емпіричне дослідження копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців.

4. Розробити рекомендації для продуктивної копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців.

**Об'єкт дослідження:** копінг-поведінка.

**Предмет дослідження:** копінг-поведінка (продуктивна) як засіб подолання невизначеності у вимушених переселенців.

**Методи дослідження.**

- *теоретичні методи:* поглиблення наукових знань щодо копінг-поведінки на прикладі вимушених переселенців, яке може розширити та уточнити існуючі теорії копіngu, які допомагають розуміти, як люди впорядковують свої емоції та подолають стресові ситуації.

- *емпіричні методи:* в ході проведення емпіричного дослідження використано ряд психодіагностичних методик: опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), методика «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр), опитувальник для визначення адаптованості / незадапованості особистості (К. Роджерса).

- *математично-статистичні методи аналізу емпіричних даних:* обробка результатів дослідження проводилася за допомогою математико-статистичних методів, зокрема критеріїв для виявлення статистично значущих розбіжностей (критерій Пірсона). Інтерпретацію отриманих результатів було виконано з використанням методів порівняння, класифікації та узагальнення емпіричних даних.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у розширенні знань про особливості копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців. І довести, що доцільно обрана копінг-поведінка впливає на розвиток ресурсів для підтримки та створення середовища, сприятливого для підвищення резилієнтності серед переселенців, допоможе їм знайти ефективні способи впорядкування емоцій та подолання стресу.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати можуть слугувати основою для розробки програми покращення психологічного стану такої вразливої групи, як вимушені переселенці та створення корекційних проєктів для вибору оптимальних копінг-стратегій під час стресової ситуації, такої як переміщення та подолання невизначеності.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Адаптивні копінг-стратегії – ключ до збереження психічного здоров'я», листопад 2024 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 джерело та 5 додатків.

## РОЗДІЛ 1

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

### **1.1. Копінг та копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження**

Здоров'я населення є важливим показником соціально-економічного розвитку країни. Вирішення проблеми збереження здоров'я – одне з найважливіших завдань людства. Хоча значних зусиль у цьому напрямку докладають державні органи, але головним чином про своє психічне, фізичне та соціальне здоров'я дбають самі люди. Для того, щоб залишатися психічно і фізично здоровим, потрібно багато знань, великих прагнень і сили волі. Однак, стикаючись з життєвими реаліями, людина часто потребує невідкладної психологічної допомоги. Іноді це кваліфікована допомога, іноді – самопомога через оволодіння певними стратегіями подолання складних життєвих ситуацій, спираючись на особистий досвід.

Т. М. Титаренко і О. Я. Кляпець зазначають, що складних життєвих ситуаціях відбуваються зміни, які впливають на траєкторію життя людини. У таких ситуаціях майже завжди здається, що нічого не можна зробити. Однак, навіть, якщо це так, існують шляхи для прориву. Тому здатність вирішувати складні життєві ситуації залежить насамперед від самої людини, її психічного здоров'я та індивідуального способу подолання ситуації, тобто «копінг-поведінки» [33].

У своєму дослідженні О. Б. Ігумнова вказує, що термін «копінг» вперше був введений у науковий обіг у 1962 році дослідником Л. Мерфі. У своїй роботі він досліджував, як діти справляються з кризовими ситуаціями, пов'язаними з їх розвитком. Мерфі звертав увагу на те, що діти, стикаючись із труднощами та стресом, використовують активні стратегії для подолання проблем, які ставлять перед ними обставини. Визначені стратегії включають в себе різні дії та зусилля, спрямовані на те, щоб адаптуватися до складних умов або знайти

способи їх подолати. Таким чином, копінг описує не просто пасивне пристосування, а активні зусилля особистості, спрямовані на подолання чи мінімізацію негативних наслідків складних життєвих ситуацій [10].

На думку Т. М. Титаренко, особливий, гібридний характер війни, яку ми всі переживаємо, і відмінність її від традиційної фронтальної війни полягає насамперед у її неоголошеному характері, що дозволило державі-агресору протягом багатьох років маніпулювати громадською думкою та індивідуальними переконаннями широких верств населення. Численні провокації, фейкові інтерв'ю, явно постановочні акції, зняті спеціально для теленовин, – все це ускладнює розуміння різними верствами населення того, що відбувається, і є важливою причиною довготривалої травми. Таким чином, ми маємо справу з потужною інформаційно-психологічною війною. Люди під гіпнотичним впливом відповідних медіа та інтернет-ресурсів, самі того не усвідомлюючи, втрачають обґрунтованість своїх міркувань про світі себе в ньому, трансформуючи свої особисті цінності та орієнтації, а іноді навіть світогляд [32].

У сучасних психологічних дослідженнях поняття копінг-поведінки охоплює широкий спектр активності особистості-від неусвідомлених психологічних захистів до цілеспрямованих способів подолання проблемних ситуацій.

М. О. Ярмольчик зазначає, що копінг – це фактор психічного здоров'я та благополуччя. Його основна функція полягає в тому, щоб полягає в адаптації до вимог ситуації. Копінг допомагає подолати ситуацію, послабити або зменшити її вплив [36].

Незважаючи на те, що основною функцією копінгу є адаптація, багато авторів виділяють й інші функції копінг-поведінки. Наприклад, у роботі Я. Є. Ляшина вказується, що функціями копінгу є подолання негативних життєвих подій, подолання труднощів або зменшення їх негативного впливу, уникнення складних життєвих ситуацій. Автори пов'язують копінг-поведінку з готовністю вирішувати життєві проблеми та зменшувати наслідки стресових



ситуацій також пов'язують із зусиллями, спрямованими на пом'якшення наслідків стресових ситуацій [18].

Під копінгом розуміється поведінка, яка контролює ворожі умови середовища і тим самим зменшує ці умови, також зменшує психофізіологічний розлад (дисбаланс в організмі). Дана модель була розроблена С. Фолькманом і Р. Лазарусом, представляє досить спрощений погляд на природу копінгу і не враховує такі аспекти, як когнітивна і когнітивно-емоційна структура копінгу [41].

В. Компас і його колеги зазначають, що суть копінгу полягає в здатності людини повністю подолати негативні труднощі життя або зменшити їхній негативний вплив на організм. Копінг включає дії, які особа вживає для подолання стресу; він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які люди використовують для адаптації до складних вимог повсякденності. Копінг тісно пов'язаний із поняттям стресу [37].

У роботі Е. Т. Соломки та його колег зауважується, що найбільша загроза психічному здоров'ю людини – це стрес. Даний термін ввів вчений Г. Сельє, який він визначає як реакцію, яка є неспецифічною (тобто не пов'язаною з конкретною причиною). Зміни, які він спочатку назвав «загальним адаптаційним синдромом» потім перейменували його в «стрес» [29].

У роботі Л. Б. Наугольника зазначається, що у 1932 році психолог В. Кеннон описав реакцію, яку він назвав стресом. Реакція «боротьба» або «втеча». Спроба навести порядок у «стресовій» ситуації та термінології, введення нових термінів. Спочатку він ввів поняття «stressor» для позначення вплив, який викликає стрес. Потім було зроблено додатковий висновок, що стрес приводить не тільки шкоду для нас. Зокрема, при збільшенні стресу росте активність – до певної межі, після чого різко зменшується в міру погіршення психологічного стану та здоров'я [23].

Додатково у посібниках вказується інформація, що у своєму Вчений Г. Сельє розглянув два види стресу: дистрес – стрес, пов'язаний з негативними

емоціями, та еустрес – стрес, що викликаний позитивними емоціями та реакціями, що призводить до того, що в ці поняття включаються всі фізіологічні явища, включаючи сон. Навіть у стані повного розслаблення спляча людина зазнає певного стресу. Автор також зазначав, що сильний стрес прискорює процес старіння, рекомендується розглядати стрес як міру фізичного зносу [25].

Такі дослідники як О. Піщуліна, В. Юрчишин, К. Маркевич та ін. зазначають, що саме повертаючись до стресу, якого зазнала така категорія населення як вимушені переселенці, можемо констатувати факт, що вони відчувають різноманітні проблеми: сімейні, матеріальні, психологічні та освітні, що призводить до різних форм психосоціальної та освітньої дезадаптації. Багато дітей із сімей переселенців виявляють погані навички навчання, слабку ініціативу, відхилення в особистісному розвитку (низька самооцінка, підвищена тривожність, зниження радості, активності та настрою; агресивність, розлади поведінки тощо) [25].

Аналізуючи працю І. Аракелової, можна дійти висновку, що сім'ї переселенців стикаються з різними проблемами та труднощами, такими як оплата житла, забезпечення харчування, відновлення навчального процесу, а також мовні й емоційні бар'єри. Особливо вразливими є діти у віці від 3 до 15 років. Діти до трьох років, як правило, легше адаптуються до нових умов, тоді як підлітки старше 15 років здатні більш раціонально сприймати зміни. Через це діти у віці від 3 до 15 років можуть отримати серйозну психічну травму внаслідок раптової зміни звичного середовища, що може призвести до різних розладів у емоційно-вольовій сфері та суттєвих змін у їх поведінці. [1].

О. М. Кормило з колегами визначають, що протягом життя люди стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями. Психологічна адаптація до них відбувається за допомогою копінг-стратегій. Стрес може сприяти мобілізації та адаптивній здатності людини в неприємних або небезпечних ситуаціях (конструктивний, адаптивна здатність в небезпечних ситуаціях) – конструктивний і корисний стрес. Однак стрес може також руйнувати людей і

може значно знизити ефективність роботи та якість життя – деструктивний і шкідливий стрес) [15].

Додатково авторки зазначають, що тип стресу, який ми відчуваємо – деструктивний чи продуктивний – визначається наступними факторами та залежить від інтенсивності та тривалості впливу стресора, нашої чутливості до несприятливих ситуацій та нашої здатності протистояти їм. Поріг сприйнятливості до стресу є різним для кожної людини. «Поріг стресу», тобто індивідуальний рівень стресу, підвищує ефективність діяльності, коли він перевищується. Ефект від діяльності зростає, коли ефект від діяльності перевищує пороговий рівень стресу. Дещо по-іншому проявляється стрес у старших підлітків, які переживають вікову кризу. Він супроводжується переживанням вікової кризи, але за своїми характеристиками схожий на стрес. Зазначені симптоми чітко спостерігаються з емоційного боку, емоційна чутливість, перепади настрою [15].

У наукових дослідженнях зазначається, що симптоми стресу дуже варіабельні, і зміни психічного стану можуть відбуватися в різних сферах життя. В афективній сфері це можуть бути емоційні переживання. Або, навпаки, загострення тривоги, млявості, депресії та емоційного дискомфорту. У когнітивній сфері – це відчуття загрози чи небезпеки або оцінка ситуації як невизначеної. Мотивація – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція (уникнення, відхід від стресу), втрата мотивації та інтересу. У поведінковій сфері – зміна активності, звичного темпу діяльності темп активності та «скутість» рухів. Спільним для цих змін є зміна інтенсивності процесів у відповідній сфері в бік збільшення або зменшення. Інтенсивність напруги (величина, тривалість). Варіюється від людини до людини і залежить від індивідуальних і нейротипових особливостей. Знання ознак стресових станів, тонка саморефлексія стресових змін, спостереження за проявами стресу в інших-перший крок до управління життєвим і робочим стресом – це перший крок до управління життєвим і робочим стресом. Суб'єктивні параметри психологічного стресу становлять інтерес з огляду на те, що суб'єктивні

параметри є тонкими індикаторами психологічної стійкості (адаптивності до стресових ситуацій). Вони опосередковано характеризують ставлення до стресорів (когнітивна оцінка) [4].

З. Р. Шайхлісламов і В. Ю. Горбенко дійшли висновку, що копінг-стратегії можна поділити на чотири групи. До першої групи належать планування вирішення проблем, конфлікт і прийняття відповідальності. Відповідальність, ці стратегії інтегруються через активне залучення людини в ситуацію. Коли людина активно залучена в ситуацію, вона вживає заходів для її вирішення [35].

До другої групи належать стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Друга група складається зі стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки. У цих копінг-стратегіях люди вирішують проблеми, контролюючи свій стан і змінюючи свій психологічний стан. Вирішення проблем шляхом зміни психологічного стану, когнітивна переробка ситуації, перетворення ситуації в нову [35].

До третьої групи належать стратегії дистанціювання та уникнення, такі як за рахунок відсторонення від ситуації, відмови змінювати ситуацію або свій стан, а також за рахунок зовнішніх ознак характерними для розташування зовнішнього контролю [35].

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки. Дана стратегія, яка не надає можливості вирішувати проблеми самостійно. Люди хочуть мати середовище, в якому вони можуть розділити відповідальність, і це зменшує вплив стресових ситуацій [35].

Р. Лазарус підкреслював, що копінг-поведінка – це складний процес. У стресових ситуаціях люди використовують певні стратегії частіше, ніж інші. У стресових умовах та ситуаціях люди використовують безліч механізмів подолання невизначеності. Копінг виступає в ролі посередника, і окремі емоції пов'язані з конкретними копінг-стратегіями [41].

Е. Девон на основі теоретичного аналізу вказує, що науковці Р. Моос і Дж. Шеффер запропонували три основні стратегії копінг-поведінки, які

людина може використовувати для подолання стресових або кризових ситуацій. Перша стратегія полягає у фокусуванні на поведінці, коли людина намагається осмислити ситуацію та знайти для неї певне значення, що дозволяє глибше зрозуміти, що відбувається, і чіткіше усвідомити причини та наслідки подій. Такий підхід допомагає змінити ставлення до ситуації та знизити рівень стресу [38].

Друга стратегія базується на фокусуванні на проблемі. Людина активно шукає шляхи вирішення проблеми, приймаючи конкретні рішення для опанування ситуацією, що може включати розробку плану дій, пошук необхідної інформації або безпосереднє вирішення проблемних питань [38].

Третя стратегія – фокусування на емоціях – передбачає управління власними почуттями та емоційними реакціями. Людина намагається зберегти емоційну рівновагу та контролювати свої емоції, навіть якщо сама ситуація не змінюється. Даний підхід допомагає знизити внутрішню напругу та підтримувати психологічний баланс [38].

Люди керують своїми емоціями та емоційною рівновагою Е. Фрайденберг та Р. Льюїс про підліткові копінг-стратегії. Робота над агностичністю підліткових копінг-стратегій за Е. Фрайденбергом та Р. Льюїсом. На думку Е. Фрайденберг та Р. Льюїса, основами копінг-поведінки є продуктивна копінг-поведінка, тобто переоцінка ситуації, орієнтована на досягнення, соціальна копінг-поведінка, тобто пошук підтримки з боку інших. Непродуктивна копінг-поведінка, тобто занедбаність, тривожність, тривога, відмова від діяльності, уникнення тощо [40].

Л. П. Міщиха і Н. М. Кобилянська зазначають, що прийнято виокремлювати три основні критерії для класифікації копінг-стратегій. Перший критерій полягає в поділі копінгу на емоційно-проблемний, емоційно-фокусований і проблемно-фокусований, що означає, що деякі стратегії зосереджені на управлінні емоціями, а інші – на вирішенні проблеми [22].

Другий критерій стосується розподілу на когнітивно-поведінковий копінг, тобто внутрішній процес, «відкритий» поведінковий копінг і копінг,

орієнтований на конкретні дії. Даний критерій акцентує увагу на тому, як людина використовує свої думки або дії для подолання стресу [22].

Третій критерій визначає копінг як успішний або неуспішний, що вказує на те, чи вдалося людині досягти бажаного результату в процесі подолання складної ситуації [22].

Отже, копінг-поведінку можна розуміти як цілеспрямовані соціальні дії, які допомагають людині справлятися з важкими життєвими ситуаціями або стресовими подіями, що відбувається завдяки використанню усвідомлених стратегій та дій, які відповідають конкретним умовам і особливостям самої ситуації, з якою стикається людина.

## **1.2. Аналіз сучасного стану проблеми невизначеності у вимушених переселенців**

Проблема невизначеності у вимушених переселенців є однією з ключових психологічних та соціальних труднощів, з якими стикаються люди, які змушені покинути свої домівки через війну, конфлікти чи інші катастрофічні події. Сучасні дослідження та практичний досвід показують, що невизначеність є складним багатокomпонентним явищем, яке впливає на психічне здоров'я, адаптацію та загальний добробут переселенців.

Зазначається, що кризові стани особистості характеризуються надмірним нервово-психічним напруженням, що викликає психічну втому. Важливі ознаки кризи особистості. Тривога, депресія і безпорадність, млявість, смуток, гнів, фізичне виснаження, низька самооцінка і наявність психологічної фрустрації [27].

Наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації. Особистісні кризи характеризуються деструктивними емоціями: тривога, тривога до розгубленості, зацикленість на психотравмуючій ситуації.

Зарубіжні автори вказують, що психотравмуючою ситуацією, відчуттям особистої неспроможності, самотності, почуття безнадійності, значні

труднощі у плануванні майбутнього. Кризовий стан, кризовою ситуацією в психології вважається нормальна реакція людини на аномальну травматичну подію, що пов'язано з тим, що в процесі подолання кризи людина набуває нового досвіду і розширює свої адаптаційні можливості. Водночас, якщо людина схильна реагувати на кризу неадаптивно, криза може поглибитися і призвести до дистресового стану, що потребує особливого реагування. Викликати дистресовий стан, який потребує спеціалізованої допомоги(психіатра, травматолога, кризові психологи, інші фахівці) [39].

Згідно з підходом Р. Лазаруса і С. Фолкман, існує кілька основних стратегій для подолання труднощів і невизначеності. Одна з них полягає у складанні плану вирішення проблеми, коли людина розробляє конкретні кроки для її подолання. Друга стратегія – це активні зусилля для зміни ситуації, коли людина прикладає свідомі дії для покращення обставин. Також існує розробка детального плану дій, що називається змагальним копінгом, який передбачає активні спроби вплинути на ситуацію. У деяких випадках люди готові ризикувати або діяти більш агресивно, щоб досягти змін [41].

Прийняття відповідальності – це стратегія, коли людина усвідомлює свою роль у проблемі й приймає рішення, які допоможуть її вирішити. Важливою є також здатність до самоконтролю, коли людина контролює свої почуття і поведінку, розуміючи, як ситуація на неї впливає. Позитивна переоцінка полягає в пошуку позитивних аспектів у стресовій ситуації та зміні ставлення до неї. Сюди ж відноситься і позитивний погляд на ситуацію, коли людина намагається зосередитися на позитивних моментах, щоб зменшити негативний вплив стресу [41].

Ще однією стратегією є пошук соціальної підтримки, коли людина звертається до інших за порадою, допомогою або емоційною підтримкою. Дистанціювання – це когнітивні зусилля, спрямовані на те, щоб зменшити важливість ситуації, відсунути її на задній план і фокусуватися на інших речах. Однак інколи люди використовують стратегію уникнення або втечі від проблем, що може призводити до ескапізму, адиктивної поведінки або

залежностей. Таким чином, ці стратегії охоплюють широкий спектр реакцій – від активних дій до спроб дистанціюватися або уникати проблем [41].

Війна, яка триває в Україні, призводить до суттєвих наслідків. Людям, яких вигнали зі своїх домівок, не було іншого вибору, як покинути їх назавжди. Вони намагалися захистити себе та своїх нащадків.

На основі звітної документації та наукових наробітків можна визначити, що згідно з оцінками МОМ, станом на 25 вересня 2023 року в Україні налічується 3,7 млн внутрішньо переміщених осіб. Справжня кількість внутрішньо переміщених осіб є більшою. Волонтерські організації вважають, що переселенців більше 2 мільйонів. Тому що не всі вони офіційно зареєстровані на нових місцях проживання. Особливо складною є реєстрація дітей. Такі сім'ї змушені змушені пристосовуватися до традицій нового середовища, нових порядків і нового соціокультурного середовища. Їм доводиться пристосовуватися до традицій нового середовища, нового порядку і нових соціокультурних умов [9].

Більшість внутрішньо переміщених осіб змушені пристосовуватися до свого повсякденного життя. Вони не мають змоги задовольнити свої базові потреби. Їхні базові потреби, такі як безпечні та комфортні умови проживання та харчування, не задовольняються. Вони стикаються з багатьма труднощами, пов'язаними із забезпеченням засобів до існування. А саме: забезпечення їжею та житлом; відновлення документів; виплата пенсій та державного забезпечення. Доступ до соціальних та медичних послуг, особливо для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги та лікування, реабілітація, професійна перепідготовка та працевлаштування, зарахування дітей до навчальних закладів, продовження освіти (поновлення або відновлення навчання) тощо [28].

Слід враховувати, що серед внутрішньо переміщених осіб є соціально вразливі групи, такі як серед соціально вразливих (наприклад, люди з особливими потребами, люди похилого віку, самотні батьки, малозабезпечені



тощо), а також їхній переселенський статус підвищують їх ризик. Міграційний статус збільшує фактори ризику для них.

Внутрішньо переміщені особи можуть бути ізольовані від приймаючої громади і можуть відчувати себе відкинутими приймаючою громадою, що є перешкодою для побудови нових стосунків і пошуку роботи в місці переселення. Їм також важко знайти роботу в місцях переселення. Більшість з них важко або неможливо облаштуватися в новій країні відповідно до нормальних умов життя і соціального статусу. Вони часто змінюють свої життєві пріоритети та часто змушені здобувати нові професійні та соціальні навички [19].

Їм доводиться розвивати соціальні навички. Переселенцям важко прийняти нові умови життя та соціального статусу. Зокрема, це негативно позначається на психологічних, соціальних, комунікативних навичках, здатності приймати допомогу, а також на соціальних і суспільних навичках.

Л. Спицька зазначає, що на психологічну та соціальну підтримку, зокрема, негативно впливає криза довіри. Криза довіри, характерна для більшості переміщених осіб, негативно впливає на їхню здатність приймати допомогу, особливо психологічну та соціальну. Формування та подолання кризи довіри значною мірою залежить від самої людини, сім'ї та соціального оточення. Формування та подолання кризи довіри значною мірою залежить від людини, сім'ї та соціального оточення дитини. Внаслідок травматичного досвіду люди переживають стан невизначеності, нестабільності та втрати контролю над ситуацією і власним життям [30].

Загальний підхід ВООЗ для розуміння природи психічного здоров'я можна сказати, що психічне здоров'я людей в умовах війни включає такі основні елементи [16]:

- 1) здатність справлятися зі щоденними стресами воєнного життя;
- 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми у воєнний час;
- 3) здатність ефективно працювати, щоб допомогти своїй організації

4) здатність ефективно працювати, щоб допомогти своїй організації, громаді чи суспільству.

З огляду на особливості життя різних категорій людей у воєнний час, можна говорити про такі психічні якості людей [16]:

- 1) тих, хто залишив райони інтенсивних бойових дій або загрози бойових дій;
- 2) людей, які покинули райони, де відбуваються або загрожують бойові дії, і переїхали в інші частини України («внутрішньо переміщені особи»);
- 3) особи, які залишилися в районах, де можуть відбуватися бойові дії;
- 4) особи, які перебували під окупацією;
- 5) діти різних вікових груп.

А. Коллі-Шамне і В. Старцева, аналізуючи особливості вимушеної міграції українців, зазначають, що переселення відбувалося несподівано і хаотично, що само по собі призвело до стану невизначеності та дезадаптації. Серед труднощів були пошук транспорту та пального, переповнені автобуси й поїзди, затори на дорогах і кордонах, велика кількість дітей різного віку, відсутність чіткого плану або визначеного місця призначення. Більшість українців у перші тижні міграції жили в «режимі виживання» та зосереджувалися на адаптації до нових обставин, таких як пошук житла, роботи та школи для дітей. Після прибуття в країни, що приймають, вони стикалися з численними кризами, оскільки змушені були пройти через процес психологічної адаптації в нових соціокультурних і мовних умовах [14].

О. Завгородня та О. Краєва звертають увагу на те, що переживання та тривоги вимушених переселенців зазвичай пов'язані із втратою домівок, майна, надій, а також зруйнуванням особистих, сімейних і професійних планів. Додатково, адаптацію за кордоном та стан невизначеності можуть посилювати такі стресові чинники, як дискримінація, економічні труднощі, мовні бар'єри, втрата сімейної підтримки, обмежений доступ до соціальних, освітніх і медичних послуг [9].

В. Педоренко, аналізуючи психоемоційний стан українських переселенців, які отримали захист у Німеччині, вказує на ряд характерних особливостей, що відзначаються серед респондентів. По-перше, більшість з них демонструє високий рівень тривожності, що виявляється у постійному відчутті занепокоєння та страху за своє майбутнє, що часто супроводжується агресивністю, що може бути реакцією на стресові обставини та відчуття безпорадності [24].

Додатково, багато переселенців виявляють ригідність, що означає їхню неспроможність адаптуватися до нових умов і змінювати свої погляди, що може проявлятися у фрустрації, коли особа не може реалізувати свої бажання чи потреби в новому середовищі. Поряд із цим, почуття провини та сорому стає поширеним серед переселенців, оскільки вони можуть відчувати відповідальність за втрату рідної домівки чи за обставини, які призвели до їхньої міграції [24].

Емоційна напруга і роздратованість також є частими супутниками психоемоційного стану українських переселенців, що може ускладнювати їхню взаємодію з оточуючими. Багато з них відчувають труднощі у спілкуванні, що призводить до заниженої самооцінки, оскільки вони починають сумніватися у своїй значущості та здібностях. Уникнення труднощів стає ще однією стратегією, яку вони використовують для справлення зі стресом, що може призвести до ігнорування важливих аспектів їхнього життя [11].

Крім того, боязнь невдачі та негнучкість у поведінці й переконаннях створюють додаткові бар'єри для адаптації до нового соціокультурного середовища. Такі особливості вказують на складний психоемоційний стан українських переселенців у Німеччині, який потребує комплексної підтримки та уваги з боку фахівців, щоб допомогти їм успішно адаптуватися в нових умовах [24].

Отже, проблема невизначеності у вимушених переселенців залишається актуальною і багатогранною. Вона вимагає як соціальної підтримки на

державному рівні, так і індивідуальної психологічної допомоги. Комплексні програми, що включають як психологічні, так і соціально-економічні аспекти, можуть суттєво зменшити вплив невизначеності та допомогти переселенцям успішно адаптуватися до нових умов життя.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

**2.1. Характеристика вибірки, методик досліджень копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців**

Даний розділ містить в собі обґрунтування діагностичної моделі дослідження, підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, проведення дослідження копінг-стратегій вимушених переселенців, здійснення математично-статистичної обробки емпіричних результатів, систематизацію та узагальнення отриманих результатів.

Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи та методики:

Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана) (Додаток А). Мета методики полягає у виявленні копінг-механізмів та стратегій подолання труднощів у різних сферах життя. У рамках цього дослідження розглядаються різні копінг-стратегії. Конфронтаційний копінг передбачає активні зусилля змінити ситуацію, що може включати певний рівень ворожості та готовності до ризику. Дистанціювання полягає у когнітивному відокремленні від ситуації з метою зменшення її значимості. Самоконтроль відображає зусилля регулювати власні почуття та дії. Пошук соціальної підтримки виявляється у спробах отримати інформаційну, практичну та емоційну допомогу. Прийняття відповідальності означає визнання своєї ролі у виникненні проблеми та активні спроби її розв'язання. Втеча-уникнення проявляється в уявному прагненні або поведінкових зусиллях, спрямованих на уникнення проблеми. Планування вирішення проблеми включає аналітичний підхід до ситуації та проблемно-орієнтовані зусилля, спрямовані на її зміну. Позитивна переоцінка передбачає створення позитивного значення з акцентом на власному зростанні, що також може включати релігійний вимір [21].

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) (Додаток Б). Дана методика дозволяє визначити домінуючі групи поведінкових копінг стратегій. Методика аналізується з урахуванням таких шкал: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, що орієнтується на емоціях; копінг, орієнтований на

уникаючу поведінку та додатково представлено субшкали відволікання та соціального відволікання [17].

Методика «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)(Додаток В). Для оцінки готовності до ефективної роботи в умовах невизначеності використовується методика, що особливо добре підходить для аналізу стресових ситуацій, пов'язаних з інноваціями, адже повністю впоратися зі змінами вдається не всім. Розуміння особливостей опору змінам дозволяє людям захистити себе від стресу в найуразливіші моменти. Діагностичні складові методики включають пристрасність, яка проявляється у вигляді енергійності, невтомності і підвищеного життєвого тону; винахідливість, що полягає у здатності знаходити рішення в складних ситуаціях і звертатися до нових джерел для розв'язання нових проблем; оптимізм, що характеризується надією на успіх, вірою в позитивний результат, небажанням зосереджуватися на негативі та прагненням бачити можливості вирішення проблем. Також важливими є сміливість і підприємливість, що виявляється в прагненні до нового, невідомого, та відмові від звичних і перевірених шляхів. Адаптивність передбачає здатність коригувати свої плани та рішення, пристосовуватися до нових умов і не наполягати на своєму, якщо ситуація цього не вимагає. Впевненість базується на вірі в себе, свої здібності та гідність. Нарешті, толерантність до двозначності проявляється в спокійному ставленні до невизначеності, самовладанні в ситуаціях, коли немає чітких відповідей або результатів, коли цілі й очікування неясні, а справи залишаються незавершеними [5].

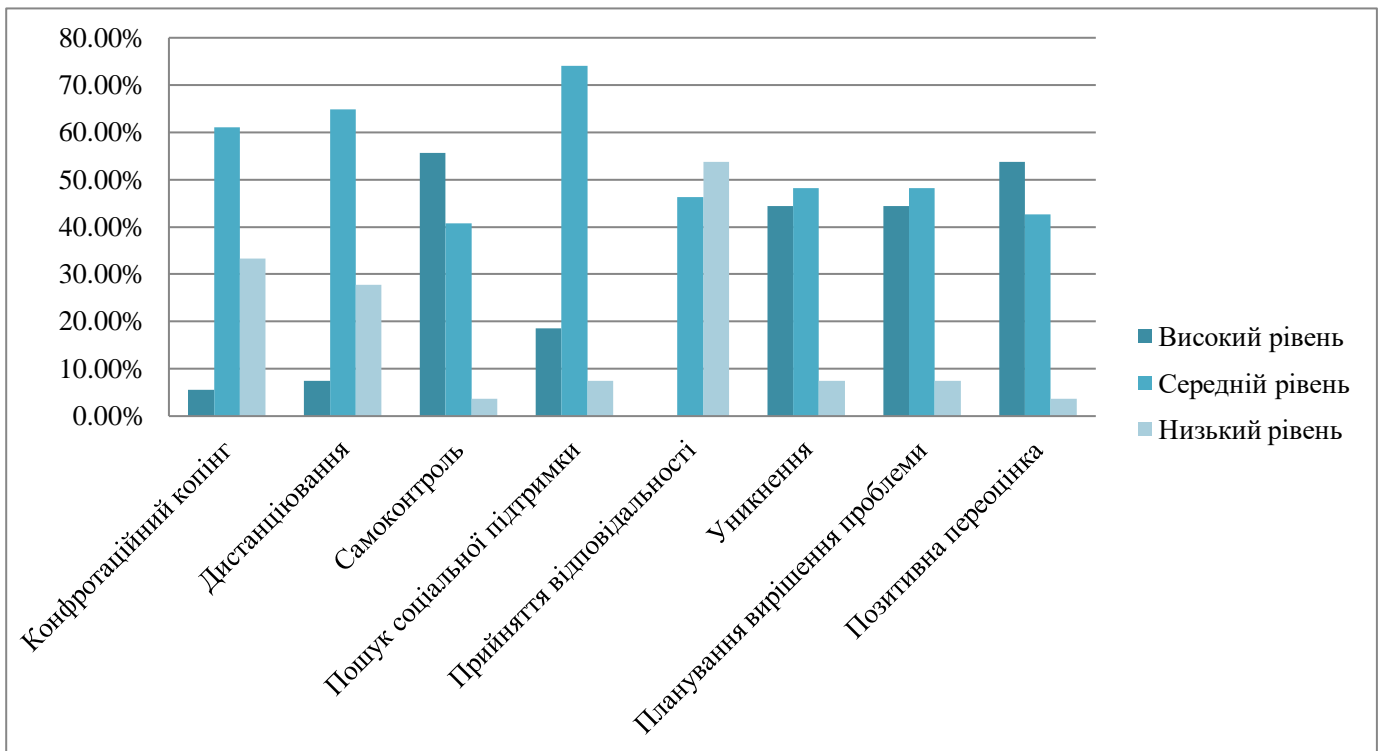
Опитувальник для визначення адаптованості / незадаптованості особистості (К. Роджерса) (Додаток Г). Опитувальник створений для визначення рівня успішності соціально-психологічної адаптації. У запропонованому наборі запитань деякі твердження описують особу як адаптовану, тобто таку, що успішно пристосувалася до умов навколишнього соціального середовища. Даний процес є безперервним, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому однією з ознак адаптації є здатність

людини до подальшого розвитку і змін: модифікація звичок, формування нових навичок та удосконалення вмій, які допоможуть в нових умовах. Інша частина тверджень відображає неадаптованість особи, що означає відсутність соціально-психологічної гнучкості у відповідь на зміни. Така людина продовжує діяти так, як і раніше, незважаючи на суттєві зміни в її житті. Як результат, вона не змінюється і не прагне до змін, що призводить до відставання від соціального оточення та виникнення численних труднощів. У опитувальнику передбачено дві шкали: адаптованості та дезадаптованості особистості [26].

Емпіричну вибірку кваліфікаційного дослідження склали люди, які є вимушеними переселенцями з таких міст як Краматорськ, Херсон та Мелітополь, Бахмут та з Херсонської області. Зараз проживають у місті Кропивницький. У дослідженні прийняло участь 54 особи (44 жінки та 10 чоловіків). Вік респондентів від 25 до 76 років. Опитування проводилось добровільно та дистанційно через Google Forms зі збереженням повної конфіденційності отриманих даних.

## **2.2. Аналізування результатів дослідження**

Першочергово нами було проаналізовано та інтерпретовано показники за опитувальником «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана), отримані результати представлені у вигляді рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Показники за опитувальником «Копінг-стратегії»**

Згідно з результатами опитувальника «Копінг-стратегії», різні підходи до подолання стресу демонструють цікаві тенденції серед респондентів. Конфронтаційний копінг, що передбачає агресивні зусилля для зміни ситуації, виявився на високому рівні у 5,6% респондентів, тоді як більшість (61,1%) використовують його помірно, а третина (33,3%) має низький рівень застосування цієї стратегії, що вказує на те, що більшість людей не схильні до агресивних дій при подоланні проблем.

Дистанціювання, як спосіб когнітивного відокремлення від проблемної ситуації, також частіше використовується на середньому рівні – 64,8% респондентів, 7,4% застосовують цю стратегію активно, а 27,8% демонструють низький рівень, що свідчить про те, що респонденти здебільшого намагаються не занурюватися в проблеми, хоча й не завжди повністю ігнорують їх.



Самоконтроль, або здатність регулювати свої емоції та поведінку, має найвищі показники: 55,6% респондентів активно контролюють свої емоції, 40,7% мають помірний рівень, а лише 3,7% не справляються з цим завданням, що вказує на те, що більшість людей добре управляють своїм емоційним станом.

Щодо пошуку соціальної підтримки, 18,5% респондентів активно звертаються за допомогою, тоді як 74% роблять це помірно, і лише 7,4% рідко шукають підтримку, що підтверджує, що більшість учасників звертаються за допомогою, хоч і не завжди активно.

Прийняття відповідальності виявилось найменш поширеною стратегією: жоден із респондентів не демонструє високого рівня цієї поведінки, 46,3% мають середній рівень, а 53,7% показали низький рівень, що свідчить про певні труднощі з визнанням своєї ролі в проблемах.

Уникнення як стратегія, орієнтована на втечу від проблем, спостерігається на високому рівні у 44,4% респондентів, 48,2% використовують її помірно, а 7,4% рідко уникають труднощів.

Планування вирішення проблем також поширене: 44,4% активно планують свої дії, 48,2% використовують цей підхід на середньому рівні, і 7,4% демонструють низький рівень, що свідчить про прагнення більшості респондентів активно шукати рішення.

Позитивна переоцінка, як спосіб надання ситуації позитивного значення, має високі показники: 53,7% активно застосовують цю стратегію, 42,6% на середньому рівні, і лише 3,7% мають низький рівень, що означає, що значна частина респондентів схильна знаходити позитив у складних ситуаціях.

Загалом результати свідчать про те, що респонденти найбільш схильні до самоконтролю, планування вирішення проблем і позитивної переоцінки, тоді як прийняття відповідальності є найменш поширеною стратегією.

Наступним кроком було аналізування результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), отримані показники представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Показники за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»**

Стратегія поведінки	Середньогрупові показники
Спрямована на вирішення проблеми	56,03
Спрямована на емоції	44,94
Спрямована на уникнення	44,00
Спрямована на відволікання	18,50
Спрямована на пошку соціальної підтримки	15,70

Аналізуючи отримані результати, визначено, що найвищий середній показник стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, становить 56,03, що свідчить про те, що більшість учасників у стресових ситуаціях намагаються активно шукати рішення для подолання проблем і зосереджуються на аналізі ситуації та плануванні дій.

Дещо нижчі показники спостерігаються для стратегії, спрямованої на емоції – 44,94, що свідчить про те, що значна частина респондентів намагається контролювати свої емоції під час стресу, але цей підхід не є основним.

Стратегія уникнення має показник 44,00, що вказує на те, що значна частина респондентів намагається уникати проблем або тікати від них, хоча цей показник не переважає над прагненням до вирішення проблем.

Спрямованість на відволікання є менш поширеною стратегією серед респондентів із середнім показником 18,50, що означає, що лише невелика частина учасників використовує стратегії, які допомагають відволіктися від стресових ситуацій за допомогою інших занять або активностей.

Найнижчий показник спостерігається для стратегії, спрямованої на пошук соціальної підтримки, – 15,70, що свідчить про те, що респонденти рідко звертаються за підтримкою до інших людей під час стресових ситуацій і надають перевагу самостійним способам подолання проблем.

Загалом результати показують, що респонденти в більшості випадків намагаються вирішити проблему самостійно або контролювати свої емоції,

тоді як відволікання та пошук соціальної підтримки є менш поширеними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях.

Далі нами було проаналізовано показники за методикою «Особистісна готовність до змін» (в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр), отримані результати представлені у вигляді таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Показники за методикою «Особистісна готовність до змін»**

Шкали методики	Середньогрупові показники
Пристрасність	19,46
Винахідливість	19,74
Оптимізм	18,37
Сміливість, підприємливість	11,74
Адаптивність	13,85
Впевненість	19,33
Толерантність до двозначності	12,98

Згідно з показниками методики «Особистісна готовність до змін», кожна з вимірюваних шкал демонструє середні групові значення, які вказують на низький рівень розвитку відповідних властивостей, оскільки всі результати нижчі за 21 бал.

Шкала «Пристрасність» має середньогруповий показник 19,46, що свідчить про низький рівень емоційного залучення та енергійності у ставленні до змін.

Винахідливість показала середній результат 19,74, що також вказує на недостатній рівень гнучкості та креативності у вирішенні нових проблем і прийнятті змін.

Оптимізм має середнє значення 18,37, що свідчить про те, що респонденти загалом не мають високого рівня позитивного ставлення до майбутніх змін і можуть відчувати певний песимізм або невпевненість у їх успішності.

Сміливість та підприємливість показали один із найнижчих результатів – 11,74, що свідчить про значно низький рівень готовності ризикувати і брати на себе відповідальність у нових та непередбачуваних ситуаціях.

Адаптивність, яка характеризує здатність швидко адаптуватися до нових умов, має середній показник 13,85, що також вказує на недостатній рівень розвитку цієї властивості у групі респондентів.

Впевненість показала середньогруповий результат 19,33, що вказує на низький рівень впевненості у своїх силах та можливостях під час змін.

Толерантність до двозначності, яка вказує на здатність справлятися з невизначеністю, має показник 12,98, що свідчить про низьку готовність респондентів приймати складні ситуації з неоднозначними результатами.

Таким чином, усі середньогрупові показники демонструють низький рівень розвитку вимірюваних властивостей за методикою «Особистісна готовність до змін», що вказує на те, що респонденти можуть відчувати труднощі у сприйнятті та адаптації до нових умов, зокрема у сміливості до ризику, впевненості у своїх силах та здатності долати двозначні ситуації.

Наступним кроком було аналізування результатів за опитувальником для визначення адаптованості / незадапованості особистості (К. Роджерса), отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Показники за опитувальником для визначення адаптованості /  
незадапованості особистості**

Шкала	Норма	Високий рівень	Низький рівень
Адаптивність	40,7%	59,3%	0%
Деадаптивність	59,3%	3,7%	37%
Прийняття себе	33,3%	66,7%	0%
Неприйняття себе	1,9%	35,1%	63%

*Продовження таблиці 2.4.*

Прийняття інших	38,9%	61,1%	0%
Неприйняття інших	64,8%	5,6%	29,6%
Емоційний комфорт	75,9%	16,7%	7,4%
Емоційний дискомфорт	61,1%	9,3%	29,6%

Внутрішній контроль	46,3%	53,7%	0%
Зовнішній контроль	24%	1,9%	74,1%
Домінування	55,6%	25,9%	18,5%
Підлеглисть	68,5%	14,8%	16,7%
Есканізм (уникнення проблем)	66,6%	5,6%	27,8%

Згідно з показниками опитувальника для визначення адаптованості/неадапованості особистості, результати респондентів демонструють кілька ключових тенденцій у різних аспектах особистісної адаптації.

Адаптивність: 40,7% респондентів мають середній (нормальний) рівень адаптивності, тоді як 59,3% демонструють високий рівень здатності до адаптації, що свідчить про те, що більшість учасників добре справляються з життєвими змінами та викликами, причому жоден з них не показав низького рівня адаптивності.

Деадаптивність: 59,3% учасників мають середній рівень деадаптивності, що свідчить про помірні труднощі з адаптацією. Однак у 37% респондентів виявлено низький рівень деадаптивності, що вказує на їх здатність уникати серйозних проблем з адаптацією. Високий рівень деадаптивності зустрічається лише у 3,7%.

Прийняття себе: 66,7% респондентів мають високий рівень прийняття себе, що вказує на високу самооцінку і позитивне ставлення до власної особистості. 33,3% перебувають у межах норми, а жоден з учасників не має низького рівня прийняття себе.

Неприйняття себе: дана шкала показує, що 63% респондентів мають низький рівень неприйняття себе, що вказує на позитивне сприйняття власної особистості. Водночас 35,1% демонструють високий рівень неприйняття себе, що може свідчити про труднощі із самосприйняттям.

Прийняття інших: 61,1% респондентів мають високий рівень прийняття інших людей, що вказує на відкритість і толерантність у взаєминах з

оточуючими. 38,9% перебувають на нормальному рівні, і жоден учасник не показав низького рівня прийняття інших.

Неприйняття інших: 64,8% респондентів виявили середній рівень неприйняття інших, що свідчить про деякі труднощі у взаємодії з іншими людьми. У 29,6% рівень неприйняття інших низький, що говорить про їхню відкритість до інших. Лише 5,6% мають високий рівень неприйняття інших.

Емоційний комфорт: 75,9% респондентів відчувають високий рівень емоційного комфорту, що свідчить про стабільний емоційний стан. Лише 7,4% відчувають низький рівень емоційного комфорту.

Емоційний дискомфорт: Близько 61,1% респондентів мають нормальний рівень емоційного дискомфорту, тоді як 29,6% демонструють низький рівень, що вказує на менші труднощі з емоційною стабільністю.

Внутрішній контроль: 53,7% респондентів мають високий рівень внутрішнього контролю, що свідчить про сильне почуття відповідальності за власні дії. Решта 46,3% мають нормальний рівень внутрішнього контролю.

Зовнішній контроль: переважна більшість респондентів (74,1%) мають низький рівень зовнішнього контролю, що свідчить про те, що вони рідко покладаються на зовнішні обставини чи інших людей у прийнятті рішень.

Домінування: 55,6% учасників мають нормальний рівень домінування, а 25,9% демонструють високий рівень, що вказує на прагнення контролювати ситуації та людей. У 18,5% спостерігається низький рівень домінування.

Підлеглисть: 68,5% мають нормальний рівень підлеглисті, що вказує на певну схильність до підкорення іншим або уникнення лідерських ролей. Лише 16,7% мають низький рівень підлеглисті.

Ескапізм (уникнення проблем): 66,6% учасників мають нормальний рівень схильності до уникнення проблем, що вказує на помірний рівень використання цієї стратегії. У 27,8% показник низький, що свідчить про більш активний підхід до вирішення проблем.

Заключним кроком дослідження стало проведення кореляційного аналізу досліджуваних параметрів за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона. Значущі кореляційні зв'язки представлені у вигляді таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

### Значущі кореляційні зв'язки між параметрами

	РП	На емоції	На уник.	Відвол.	Соц. відвол.	Пристр.	Впевн.	Винах.	Опт.	Еск.
Конфрот. копінг		0,38**	0,44**	0,38**		0,27*	0,27*			
Дистанціювання			0,29*							0,31*
Самоконтроль		0,32*	0,33*							
Пошук соц. п.		0,34*	0,48**	0,35*						
Прийняття відповідальності		0,63**		0,32*						0,27*
Уникнення		0,48*		0,41**						0,27*
Планування ріш. проб.			0,31*			0,42**		0,61**	0,32*	
Позитивна переоцінка		0,29*	0,42**		0,39**	0,48**	0,29*	0,46**		
На ріш. проб.						0,55**	0,35**	0,55**		
Адаптація						0,44**	0,43**			
Прийняття ін.						0,32*			0,46**	
Інтернал.	0,46**					0,48**	0,52**	0,46**	0,47**	
Прагнення дом.								0,43**		

Примітка: \* –  $p > 0,1$ ; \*\* –  $p > 0,05$ ; РП – рішення проблеми.

За результатами дослідження на тему «Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності у вимушених переселенців», можна зробити кілька важливих висновків щодо копінг-стратегій, які переселенці використовують для подолання стресу і невизначеності.

Конфронтаційний копінг є важливою стратегією для деяких переселенців, які активно намагаються змінити ситуацію, навіть якщо це супроводжується агресією. Даний підхід тісно пов'язаний з емоційними реакціями, уникненням та відволіканням, а також пов'язаний із такими особистісними характеристиками, як впевненість та пристрасність, що вказує на те, що частина переселенців обирає активні, навіть ризиковані підходи для подолання невизначеності.

Стратегія дистанціювання також є поширеною, особливо серед тих, хто намагається уникати безпосередньої взаємодії зі стресом, що свідчить про тенденцію окремих переселенців відокремлюватися від проблеми, що може допомагати знизити рівень тривожності в ситуаціях невизначеності.

Самоконтроль та позитивна переоцінка є ключовими стратегіями для багатьох переселенців. Вони дозволяють керувати емоціями та знаходити позитивні аспекти в кризових ситуаціях, що є важливим механізмом для збереження емоційної стабільності та адаптації до нових умов життя, особливо коли неможливо безпосередньо вплинути на ситуацію.

Пошук соціальної підтримки є важливою копінг-стратегією, що позитивно корелює зі стратегіями уникнення та відволікання, що підкреслює необхідність соціальних зв'язків для успішного подолання невизначеності, хоча далеко не всі переселенці активно шукають допомоги у соціумі.

Прийняття відповідальності та планування вирішення проблем виявляються важливими стратегіями для тих, хто готовий взяти на себе відповідальність за вирішення проблем і активно планує свої дії. Дані стратегії показують тісний зв'язок з оптимізмом, впевненістю та винахідливістю, що дозволяє переселенцям бачити можливості навіть у складних обставинах.

Стратегії уникнення та відволікання також відіграють значну роль у поведінці переселенців, особливо у тих, хто не готовий до активного втручання у стресові ситуації. Уникнення пов'язане з емоційними зусиллями та пристрасністю, що вказує на спроби мінімізувати вплив негативних емоцій.

Інтернальність (схильність до внутрішнього контролю) демонструє значні кореляції з пристрасністю, впевненістю, винахідливістю, оптимізмом та ескапізмом, що вказує на важливість внутрішнього контролю для подолання невизначеності, коли людина вважає, що вона може вплинути на своє життя.

У цілому, результати дослідження показують, що копінг-поведінка вимушених переселенців відображає широкий спектр стратегій – від активних спроб впливу на ситуацію до уникнення і відсторонення. Найбільш ефективними для подолання невизначеності виявляються стратегії, пов'язані з позитивною переоцінкою, самоконтролем і пошуком соціальної підтримки, тоді як уникнення та відсторонення можуть бути тимчасовими, але менш ефективними підходами.



### **2.3. Рекомендації для продуктивної копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців**

У контексті вимушеної міграції питання продуктивної копінг-поведінки стає надзвичайно актуальним, оскільки переселенці стикаються з численними викликами, пов'язаними з невизначеністю та адаптацією до нових умов. У таких ситуаціях копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні стресу, забезпечуючи емоційну стабільність та допомагаючи знаходити шляхи вирішення проблем. Важливо надати переселенцям рекомендації, які сприятимуть формуванню продуктивних стратегій поведінки, що дозволять їм не лише впоратися з поточними труднощами, але й краще адаптуватися до нових життєвих обставин.

Розвиток самоконтролю та емоційної регуляції є важливим аспектом копінг-поведінки вимушених переселенців, що допомагає ефективно справлятися зі стресом та невизначеністю. Оскільки ситуації, з якими стикаються переселенці, часто виходять за межі їхнього контролю, здатність управляти своїми емоціями стає ключовою для збереження психологічної стійкості [2].

Для цього важливо навчитися розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, щоб адекватно реагувати на стресові ситуації. Перший крок до цього – самоспостереження, яке передбачає регулярну рефлексію власних почуттів, думок і поведінки, що дозволяє вчасно виявляти негативні емоційні реакції та застосовувати стратегії для їх контролю. Регулярне самоспостереження допомагає краще розуміти, які події викликають стрес і які емоції з'являються у відповідь, що є основою для ефективного самоконтролю [6].

Одним з ефективних методів емоційної регуляції є релаксаційні техніки, що сприяють зниженню фізіологічної напруги в тілі, яка виникає у відповідь на стрес. До таких технік належать прогресивна м'язова релаксація, яка полягає у почерговому напруженні та розслабленні різних груп м'язів, а також дихальні вправи, що допомагають знизити рівень тривоги. Наприклад, глибоке дихання через діафрагму дозволяє активізувати парасимпатичну нервову

систему, яка відповідає за розслаблення, і сприяє швидкому зниженню стресу [13].

Медитація є ще одним потужним інструментом для розвитку емоційної стійкості. Регулярна практика медитації допомагає заспокоїти розум, поліпшити концентрацію та сприяє збалансованішій емоційній реакції на труднощі. Медитація «усвідомленості» (майндфулнес) дозволяє зосередитися на поточному моменті, що допомагає уникнути надмірної занепокоєності щодо майбутнього або обдумування минулого, що особливо корисно в ситуаціях невизначеності, де багато проблем не можуть бути вирішені негайно [20].

Важливим компонентом самоконтролю є також баланс між емоціями та раціональними рішеннями. Переселенцям важливо навчитися розмежовувати емоційні реакції від прийняття раціональних рішень. У кризових ситуаціях, коли емоції можуть заважати об'єктивно оцінити ситуацію, здатність мислити раціонально стає особливо важливою, що означає, що перед прийняттям рішень переселенці мають навчитися «ставити емоції на паузу», аналізувати ситуацію та зважувати всі можливі варіанти [31].

Застосування позитивної переоцінки є важливим компонентом копінг-поведінки, який допомагає вимушеним переселенцям зберігати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях. Позитивна переоцінка полягає в умінні знаходити конструктивні аспекти навіть у несприятливих обставинах, бачити нові можливості для розвитку і зростання, що допомагає полегшити процес адаптації та зменшити рівень стресу.

Перший крок до розвитку позитивної переоцінки – зміна перспективи на ситуацію. Важливо навчити переселенців не зосереджуватися виключно на негативних аспектах, пов'язаних із втратою дому, стабільності чи соціального оточення, а дивитися на труднощі як на можливість для нових досягнень, що може включати особистісне зростання, коли людина усвідомлює, що через випробування вона стає сильнішою, гнучкішою та більш здатною долати майбутні виклики. Також варто допомагати переселенцям помічати, що нові

умови можуть відкрити перед ними нові шляхи для розвитку: навчання нових навичок, створення нових соціальних зв'язків, можливість для професійного або творчого самовираження [3].

Акцентування на нових можливостях є важливою частиною цієї стратегії. Наприклад, переїзд у нову країну може надати переселенцям доступ до нових освітніх або професійних перспектив, яких вони не мали раніше. Варто заохочувати їх до пошуку можливостей для саморозвитку, навчання чи підвищення кваліфікації, що може допомогти переселенцям не лише адаптуватися до нових умов, але й поліпшити якість свого життя в довгостроковій перспективі.

Одним з ефективних способів розвивати навичку позитивної переоцінки є психологічні тренінги та консультації. Психологи можуть проводити спеціальні заняття, спрямовані на розвиток цієї стратегії, допомагаючи переселенцям бачити не тільки труднощі, але й потенційні переваги в нових ситуаціях. Такі тренінги можуть включати вправи на переформулювання негативних думок, практики усвідомленості, що допомагають зосереджуватися на позитивному в теперішньому моменті, а також техніки когнітивної реструктуризації, коли негативні уявлення про ситуацію замінюються більш позитивними й продуктивними [7].

Психологічні консультації також можуть допомогти переселенцям змінити своє ставлення до минулих невдач і викликів, що передбачає роботу над тим, щоб переселенці могли переглянути свої життєві труднощі як досвід, який допомагає їм рости та розвиватися. Замість того, щоб зосереджуватися на негативних аспектах минулого, вони можуть навчитися бачити в них уроки та корисний досвід, що допоможе їм стати більш стійкими в майбутньому [7].

Також варто навчати переселенців шукати підтримку в позитивному мисленні через спілкування з людьми, які можуть допомогти їм побачити ситуацію з іншого боку. Наприклад, через участь у групах підтримки або соціальних мережах, де можна обговорити свої переживання з іншими

людьми, які пройшли через подібні випробування і змогли знайти нові можливості для розвитку [34].

Важливо розуміти, що позитивна переоцінка – це не ігнорування або заперечення проблем, а свідоме перефокусування на ті аспекти, які можуть дати користь і нові можливості. Такий підхід допомагає знизити рівень тривожності та стресу, полегшити емоційний стан і сприяти швидшій та ефективнішій адаптації до нових умов життя.

Підтримка соціальних зв'язків є ключовим елементом у подоланні стресу та невизначеності для вимушених переселенців. Пошук соціальної підтримки виступає однією з найефективніших копінг-стратегій, оскільки соціальні зв'язки допомагають зменшити почуття ізоляції та сприяють відчуттю безпеки й належності до нової спільноти. Для переселенців, які часто залишають свої домівки та знайоме оточення, важливо створити нові соціальні зв'язки, що стануть джерелом емоційної підтримки, інформації та допомоги в адаптації до нових умов [34].

Одним із найефективніших способів інтеграції переселенців у нове середовище є їхнє залучення до волонтерських, громадських або культурних програм. Такі ініціативи не лише надають можливість брати активну участь у житті нової спільноти, але й допомагають встановити контакти з місцевими жителями та іншими переселенцями. Через участь у таких програмах люди можуть об'єднуватися навколо спільних цілей, що сприяє створенню відчуття єдності та солідарності, що особливо важливо для переселенців, які можуть відчувати ізолюваність через втрату старих зв'язків і труднощі в адаптації [12].

Волонтерські програми є однією з найбільш ефективних форм соціальної інтеграції, оскільки вони дозволяють переселенцям не лише отримувати допомогу, але й самим допомагати іншим. Участь у волонтерських проектах сприяє розвитку навичок, створенню нових соціальних контактів та підвищенню самоповаги, оскільки люди почуваються корисними та залученими до життя спільноти, що може бути участю у допомозі іншим

переселенцям, організація культурних заходів або підтримка місцевих ініціатив.

Громадські організації та неурядові ініціативи можуть стати важливими інструментами для переселенців у пошуку соціальної підтримки. Вони часто надають необхідні ресурси для адаптації, зокрема консультації, правову допомогу, освітні курси та програми з перекваліфікації. Залучення до таких організацій допомагає переселенцям відчувати себе частиною громади і отримати необхідні ресурси для вирішення життєвих проблем. Окрім цього, громадські ініціативи можуть забезпечити можливість переселенцям обмінюватися досвідом та спілкуватися з іншими людьми, які проходять через подібні труднощі, що може суттєво знизити рівень стресу та тривожності [12].

Крім волонтерства, культурні програми є важливим механізмом для встановлення нових зв'язків та інтеграції. Культурні заходи, такі як фестивалі, концерти, виставки або мовні курси, дозволяють переселенцям дізнаватися більше про культуру приймаючої країни та ділитися своєю власною, що сприяє створенню культурного діалогу та зниженню бар'єрів між переселенцями та місцевим населенням. Культурні заходи також надають можливість переселенцям зберігати свою ідентичність і традиції, водночас інтегруючись у нове середовище [34].

Групи підтримки є ще одним важливим елементом для соціальної адаптації. Такі групи можуть бути організовані як самими переселенцями, так і соціальними працівниками чи психологами. У цих групах люди можуть обговорювати свої труднощі, ділитися емоціями та досвідом, отримувати підтримку та поради, що створює відчуття спільноти та допомагає переселенцям впоратися з почуттям самотності та ізоляції.

Інтеграція в соціальні ініціативи також сприяє розвитку почуття належності, що допомагає переселенцям відчувати себе частиною нової громади. Відчуття, що вони не залишені сам на сам зі своїми проблемами, а мають підтримку, є вирішальним для зменшення стресу та покращення

психічного здоров'я. Люди, які відчують себе частиною спільноти, менш схильні до тривоги та депресії, а також легше адаптуються до змін [3].

Підтримка соціальних зв'язків через участь у волонтерських, громадських та культурних ініціативах є критично важливою для успішної адаптації переселенців, що не лише знижує рівень стресу та тривоги, але й допомагає людям краще інтегруватися в нове середовище, знайти друзів, здобути нові навички та почуватися корисними й включеними в життя громади.

Таким чином, продуктивна копінг-поведінка, заснована на поєднанні самоконтролю, соціальної підтримки, планування та гнучкості, є важливим засобом для подолання невизначеності у вимушених переселенців. Ефективне використання цих стратегій допоможе покращити емоційний стан, знизити рівень стресу та сприятиме успішній адаптації до нових умов життя.

## **ВИСНОВКИ**

На основі теоретичного та емпіричного дослідження нами сформовано наступні висновки:

1. У процесі вивчення термінології копінг-поведінки виявлено, що цей концепт охоплює різноманітні стратегії та механізми, які використовують люди для подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка може бути класифікована на різні типи, такі як конфронтаційний, емоційно-орієнтований, проблемно-орієнтований, дистанціювання, самоконтроль та інші. Важливість

цієї термінології полягає у розумінні того, як різні підходи до копіngu можуть впливати на психічне здоров'я і адаптацію особистості в стресових умовах.

2. Невизначеність, з якою стикаються вимушені переселенці, є багатоаспектною та може включати відчуття втрати контролю, страх перед майбутнім, а також емоційні та соціальні труднощі. Вимушені переселенці часто переживають тривогу, дезадаптацію та ізоляцію через нові умови життя, відсутність стабільності та чітких планів на майбутнє. Дана невизначеність ускладнює їхнє становище і створює потребу в ефективних стратегіях копіngu для подолання труднощів.

3. Емпіричне дослідження копінг-поведінки показало, що переселенці використовують різноманітні копінг-стратегії, зокрема конфронтаційний копінг, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку. Результати дослідження свідчать про важливість соціальних зв'язків і підтримки в адаптації до нових умов. Виявлено, що багато респондентів застосовують як активні, так і пасивні стратегії для подолання невизначеності, що вказує на різноманітність підходів у копінг-поведінці.

4. Рекомендації для продуктивної копінг-поведінки як засобу подолання невизначеності у вимушених переселенців включають розвиток самоконтролю та емоційної регуляції, застосування позитивної переоцінки, підтримку соціальних зв'язків, залучення до волонтерських та культурних програм, навчання плануванню вирішення проблем, підвищення інтернальності та гнучкості мислення. Сформовані рекомендації спрямовані на формування стійкості до стресу та покращення якості життя переселенців, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов і знаходити позитив у складних ситуаціях.

У результаті, дослідження копінг-поведінки вимушених переселенців дозволяє зрозуміти, як люди можуть адаптуватися до змін, долаючи невизначеність і виклики, з якими вони стикаються в нових умовах життя. Розроблені рекомендації можуть слугувати основою для практичної

підтримки переселенців у їхньому прагненні до адаптації та особистісного зростання.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелова І. Аналіз процесів внутрішньої вимушеної міграції в Україні з врахуванням сучасних реалій. *Наукові перспективи*. №12 (42). 2023. С. 58-70
2. Аршава І. Ф., Амінева Я. Р. Сучасний стан дослідження проблеми подолання особистістю складних життєвих ситуацій. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. №5. 2012. С. 28. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_28).



3. Гарець Н. О. Роль психологічного ресурсу особистості в умовах подолання життєвої кризи. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. С. 99-113.*
4. Генеза сучасної інформаційно-когнітивної (гібридної) війни в українському контексті та глобальному вимірі: наукове дослідження / С.Д. Максименко, Л.М. Деркач. Київ: «Видавництво Людмила», 2024. 128 с.
5. Готовність учнів і педагогів до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності. Психологічний практикум: методичні рекомендації / Укл. : В. В. Білецька Миколаїв: ОППО, 2013. 18 с.
6. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. №31.70. 2020. С. 22-27.*
7. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій».* №3.2018. С. 167-168.
8. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України. №73, 3. 2023, С.73-82.* <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3- 73-82>
9. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні опитування загального населення. Раунд 14. Жовтень 2023 року. 20 с. [https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM\\_Gen%20Pop%20Report\\_R14\\_Displacement\\_ENG-UKR.pdf](https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop%20Report_R14_Displacement_ENG-UKR.pdf)
10. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.*

11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
12. Кармадонова Т. М., О. М. Рубанець. Когнітивні чинники подолання невизначеності поведінки людини. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка.* №1. 2010. С. 27-32.
13. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон, 2019. С. 23-28.
14. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду: матеріали Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С. 234-238.
15. Кормило О. М., Чіп Р. С., Гончаровська Г. Ф. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 12. С. 68-78.
16. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
17. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога.* М., 2007. № 3 с. 93-112.
18. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука».* 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78-80.

19. Малиновська О., Яценко Л. Вплив зумовленої війною вимушеної міграції за кордон на стан трудового потенціалу України в контексті соціальної стійкості. Проблеми і перспективи економіки та управління. №2 (34). 2023. С. 7-25.
20. Марченко А. Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Луцьк, 2022. 306 с.
21. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
22. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 4 .2023. С. 33-38.
23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
24. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 5. 2022. С. 5-10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
25. Піщуліна О., Юрчишин В., Маркевич К., Міщенко М., Добвольський Д. Соціально-економічні та гуманітарні наслідки російської агресії для українського суспільства. К., Центр Разумкова. 2022. 277 с. [https://razumkov.org.ua/uploads/article/2022\\_Gum.pdf](https://razumkov.org.ua/uploads/article/2022_Gum.pdf)
26. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник (уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрише). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

27. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. Групи. Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
28. Сідченко С. О. Головні підсумки інформаційної кампанії Російської Федерації проти України за 2023 рік. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. №1 (54). 2024. С. 114-121.
29. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №2. 2021. С. 23-27.
30. Спицька Л. Соціально-психологічна специфіка тривожних та депресивних кластерів афективних розладів у осіб зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. №1.22. 2019. С. 25-32.
31. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. №3 (91). 2021. С. 193-198.
32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
33. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2007. 142 с.
34. Ткачишина О. Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. №33.72. 2022. С. 123-127.

35. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. №34.73. 2023. С. 64-69.
36. Ярмольчик М. О. Взаємозв'язок особистісних рис з копінгстратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers «Social Development and Security»*. №4. 2021. С.148.
37. 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. N 1. P. 87-127.
38. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. *Department of Psychology, Faculty of the Humanities*. 2012. P. 249.
39. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition: An information processing approach*. Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London; New York: Wiley, 1979. P. 265- 298.
40. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727-745.
41. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. *New York: Springer*, 1984. 445 p.

## ДОДАТКИ

Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана)  
ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першого пориву.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.

38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д.

Джеймс, М. Паркер)

- 1 Намагаюся ретельно розподілити свій час
- 2 Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити
- 3 Думаю про щось хороше, що було в моєму житті
- 4 Намагаюся бути на людях
- 5 Звинувачую себе за нерішучість
- 6 Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації
- 7 Занурююся в свою біль і страждання
- 8 Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації
- 9 Ходжу по магазинах, нічого не купуючи
- 10 Думаю про те, що для мене зараз найголовніше
- 11 Намагаюся більше спати
- 12 Балую себе улюбленою їжею
- 13 Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією
- 14 Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)
- 15 Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше
- 16 Кажу собі, що це відбувається не зі мною
- 17 Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації
- 18 Іду куди-небудь перекусити або пообідати
- 19 Відчуваю емоційний шок
- 20 Купую собі якусь річ
- 21 Визначаю курс дій дотримуюся його
- 22 Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити
- 23 Іду на вечірку, в кіно або театр
- 24 Намагаюся зрозуміти ситуацію
- 25 Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити
- 26 Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію
- 27 Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося
- 28 Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося
- 29 Іду в гості до друга
- 30 Нервую і турбуюся про те, що я буду робити
- 31 Проводжу час з дорогою людиною
- 32 Іду на прогулянку
- 33 Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову
- 34 Зосереджуюся на своїх загальних недоліках
- 35 Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную
- 36 Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї
- 37 Дзвоню одному
- 38 Відчуваю роздратування
- 39 Вирішую, що тепер найважливіше робити
- 40 Дивлюся телевізор або відеофільми



- 41 Я контролюю ситуацію
- 42 Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію
- 43 Розробляю декілька різних рішень проблеми
- 44 Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації
- 45 Відіграватися на інших
- 46 Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити
- 47 Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації
- 48 Дивлюся телевізор або читаю книги

Методика «Особистісна готовність до змін»  
(в адаптації Н. Бажанової, Г. Бардієр)

1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.
2. Я рідко «відміряю сім разів».
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.
18. Я волію працювати в повну силу.
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.
25. Я невтомний і повний енергії.
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося б.
27. Сильна сторона моєї особистості – це вміння долати труднощі.
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.
30. Моя віра у власні сили непохитна.
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!
32. Я пристрасний і рішучий.
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.

Опитувальник для визначення адаптованості / незадапованості особистості (К. Роджерса)

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.