m_educ_2025_162

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя

Магістерська робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 623
Качур Анна Володимирівна
Спеціальність 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»,
Керівник:
канд. політ. наук, доцент:
Фесун Галина Стефанівна

До захисту допущено:
протокол засідання кафедри
№ ____ від _____2024р**.**
Зав. Кафедри практичної психології
_____**В.М. Радчук**

Чернівці – 2024

Анотація

Качур А.В. Психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя.

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних особливостей копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя. В дослідженні розглядаються теоретичні підходи до розуміння феномену адаптації та копінг-стратегій, їх класифікація та особливості у складних життєвих ситуаціях. Аналіз здійснено на основі вітчизняних та зарубіжних наукових праць, а також статистичних даних щодо адаптації ВПО в умовах сучасних викликів.

У роботі проведено емпіричне дослідження з використанням методик, що дозволили визначити домінуючі копінг-стратегії, рівень їх адаптивності, а також вікові та індивідуальні відмінності серед внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження вказують на перевагу емоційних копінг-стратегій серед представників різних вікових груп, особливості поведінкових і когнітивних стратегій, а також фактори, що впливають на вибір стратегій в умовах життєвих труднощів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня адаптивності ВПО, а також для оптимізації соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптація, внутрішньо переміщені особи, психологічні особливості, життєві ситуації.

Abstract

Kachur A.V. **Psychological features of coping strategies of internally displaced persons in the process of adaptation to new living conditions.**

The master's thesis is devoted to the study of psychological features of coping strategies of internally displaced persons in the process of adaptation to new living conditions. The study examines theoretical approaches to understanding the phenomenon of adaptation and coping strategies, their classification and features in difficult life situations. The analysis is based on domestic and foreign scientific works, as well as statistical data on the adaptation of IDPs in the context of modern challenges.

The paper conducts an empirical study using methods that allowed to determine the dominant coping strategies, the level of their adaptability, as well as age and individual differences among internally displaced persons. The results of the study indicate the predominance of emotional coping strategies among representatives of different age groups, the peculiarities of behavioral and cognitive strategies, as well as the factors influencing the choice of strategies in the face of life difficulties.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results obtained to develop psychological support programs aimed at increasing the level of adaptability of IDPs, as well as to optimize the social and psychological support of internally displaced persons.

Keywords: coping strategies, adaptation, internally displaced persons, psychological characteristics, life situations

Зміст

Вступ 5

Розділ 1. Теоретичні основи проблеми копінг-стратегій та процесу адаптації до нових умов життя 8

1.1.Аналіз теоретичних підходів особливостей адаптації внутрішньо-переміщених осіб. 8

1.2. Особливості копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях. 17

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя 31

2.1. Характеристика етапів та методик дослідження 31

2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. 41

Список використаних джерел 72

Додатки 84

Вступ

Актуальність дослідження. Внаслідок воєнного конфлікту, що триває в Україні, дуже велика кількість людей змушена була залишити місця свого постійного проживання та переселитися у нове для них середовище, стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО). За законодавством України внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Згідно даних Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України станом на травень 2024 р. в Україні статус ВПО мають 4,6 мільйона людей [63]. Враховуючи, що у вимушеному внутрішньому міграційному потоці перебуває така велика кількість людей, яка під впливом негативних наслідків перебуває у стані постійного стресу, то стає очевидним, що наукове дослідження такої соціальної групи зі статусом «внутрішньо переміщені особи», які змушені пристосовуватися до нових умов життя, є надзвичайно актуальне. А так як одним із механізмів подолання особистістю не сприятливих життєвих умов є копінг-стратегії, основною функцією яких є адаптація, пристосування людини до середовища, то не менш актуальною постає проблема вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій ВПО у процесі їх адаптації до нових умов життя.

Факт вимушеного переселення негативним чином відобразився на психологічному стані цих громадян, виникли проблеми із їх адаптацією до нових умов життя. Люди, що покинули свої домівки й переїхали в нові місця проживання в пошуках порятунку й захисту, пережили стрес, в результаті якого значним є ризик розвитку негативних психічних станів, психологічних

проблем, руйнування психічного здоров'я. Тому, одним із найгостріших викликів вимушеного переселення є полегшення процесу соціально-психологічної адаптації та залучення таких осіб до повноцінної життєдіяльності в новому місці проживання шляхом використання копінг-стратегій.

На вивчення психологічного благополуччя вимушених переселенців, процесів їх адаптації та інтеграції в нові громади направлені сучасні українські дослідження (О. Котух, О. Медведєва). За результатами наукових досліджень (О. Завгородняя, Л. Карамушка, Т. Карамушка, О. Краєва) вбачається, що більша частина ВПО має низький рівень опору стресовим ситуаціям, при цьому, високі показники тривожності, всі ознаки депресії та багато інших проблем із психічним здоров'ям. В складених умовах реальності, коли існує постійна загроза життю і здоров'ю, коли , як ніколи, відчувається соціальна нестабільність, коли соціальні зв'язки розриваються, то актуальним стає пошук власних внутрішніх ресурсів, які б допомогли ВПО впоратися з надмірно стресовими обставинами життя. Психологи вивчають такі ресурси. Особливе значення надається таким психологічним ресурсам ВПО, як життєстійкість і копінг-стратегії (О. Богучарова, О. Коханова, А. Паренко, Н. Ткаченко та ін.).

Отже, потреба у вивченні наявності й ефективності внутрішніх ресурсів такої вразливої категорії, як ВПО, зумовлює необхідність наукових досліджень їхніх життєстійкості та копінг-стратегій.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи особливостей адаптації внутрішньо-переміщених осіб у вітчизняній та зарубіжній літературі

2. Розглянути погляди вчених на особливості копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях

3. Провести емпіричне дослідження, визначити основні копінг-стратегії досліджуваних у процесі адаптації до нових умов життя.

4. Проаналізувати адаптаційні механізми внутрішньо-переміщених осіб до нових умов життя.

5. Розробити рекомендації щодо покращення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі їх адаптації до нових умов життя.

Об'єкт дослідження: Копінг-стратегії внутрішньо-переміщених осіб.

Предмет дослідження: Психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя.

Гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя будуть відрізнятися.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, якісний та кількісний аналізи, порівняння та узагальнення.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження ми використали наступні методики:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхан. Ця методика дозволяє виявити, як людина справляється з проблемами, труднощами і неприємностями в її житті.
2. Опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. Яновського. Ця методика дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища.
3. Опитувальник «Копінг-стратегії особистості» Р.Лазаруса і С.Фолкмана. Дана методика спрямована на виявлення бажаних способів поведінки у важких життєвих ситуаціях.
4. Методика «Психологічна діагностика копінг-механізмів» (E. Heim).

Вибірка та база дослідження: дослідження проводилося на базі Новоселицької ОТГ Чернівецької області. У дослідженні взяли участь 73 внутрішньо-переміщені особи, з них 60 жінок віком від 25 до 75 років та 13 чоловіків віком від 25 до 75 років.

Розділ 1. Теоретичні основи проблеми копінг-стратегій та процесу адаптації до нових умов життя

1.1.Аналіз теоретичних підходів особливостей адаптації внутрішньо-переміщених осіб.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб - це багаторівневий процес, який включає як психологічні, так і соціокультурні аспекти. Перш за все, варто звернути увагу на психологічну теорію стресу та копінг-стратегій, яку розробили Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман. Згідно з їхньою концепцією, адаптація відбувається через процес подолання стресових ситуацій за допомогою різних копінг-стратегій, що є важливим аспектом адаптації ВПО[109]. Їхня теорія дозволяє розуміти, як індивіди реагують на стрес, викликаний новими умовами життя, що є критичним у контексті вимушеного переміщення.

Соціально-когнітивний підхід до адаптації, розроблений Альбертом Бандурою, також важливий для розуміння поведінкових і когнітивних механізмів адаптації. Він стверджує, що людина використовує когнітивні ресурси для оцінки власних можливостей і того, як подолати труднощі [6]. Це особливо актуально для ВПО, які стикаються з новими викликами у незвичному середовищі, де змінюється соціальний контекст, і їм потрібно навчитися взаємодіяти з новими соціальними групами та культурними нормами.

Крім того, важливо взяти до уваги підхід Джона Беррі щодо міжкультурної адаптації, де адаптація ВПО розглядається з точки зору інтеграції в нове культурне середовище. За його теорією, адаптація може відбуватися через інтеграцію, асиміляцію, сегрегацію або маргіналізацію, що напряму впливає на соціально-психологічне благополуччя особистості [104, с.123-127].

Щодо соціального підходу, варто звернути увагу на роботи українських дослідників, таких як О.Балакірєва, яка вивчала соціальні та економічні

аспекти адаптації ВПО в Україні. Вона підкреслює, що важливу роль в адаптації відіграють соціальні мережі підтримки, допомога з боку громадських організацій та наявність соціальних програм [5].

Статистичні дані Міністерства соціальної політики України показують, що внутрішньо переміщені особи стикаються з великими труднощами при пошуку роботи та інтеграції в нові громади [64]. Це ще більше ускладнює процес їхньої адаптації, оскільки економічна нестабільність часто корелює з психологічними проблемами.

Таким чином, адаптація внутрішньо переміщених осіб - це багатокомпонентний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

Процеси адаптації внутрішньо переміщених осіб є предметом досліджень багатьох науковців, які досліджують різні аспекти цього явища. Одним із ключових дослідників адаптації є Р.Лазарус, який розробив концепцію копінг-стратегій, що відображають способи, якими люди реагують на стресові ситуації. Лазарус разом із Фолкман виділив дві основні категорії копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, що мають особливе значення для розуміння механізмів адаптації ВПО [109].

Дослідження Р.Лазаруса показали, що копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними, залежно від того, як вони впливають на загальний стан психіки та поведінки індивіда [45, с.1-21]. Серед ВПО значна частина використовує емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникнення або смиренність, які часто ведуть до дезадаптації. Це підтверджують результати багатьох досліджень, зокрема праць українських психологів, які вивчають специфіку стресу та адаптації в умовах внутрішньої міграції. Наприклад, Блинова О.Є**.** досліджувала вплив соціальної підтримки на процес адаптації ВПО і дійшла висновку, що підтримка родини та соціального оточення значно сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій [10, с.58-66].

Інший вчений, Е. Хейм, досліджував копінг-механізми у контексті складних життєвих ситуацій і виокремив когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які можуть бути використані для подолання стресу. Зокрема, серед когнітивних механізмів, таких як смиренність або прийняття відповідальності, смиренність вважається менш адаптивною, оскільки вона не дозволяє особистості активно реагувати на ситуацію, тоді як прийняття відповідальності сприяє кращому розв'язанню проблем [108].

Також варто згадати праці Волошин С.М., яка вказує, що соціально-психологічну адаптацію обумовлюють зовнішні та внутрішні чинники нового соціального середовища, спрямованого створити належні умови. Успішність і якість адаптації буде залежати від внутрішніх і зовнішніх факторів - емоційно-вольової та мотиваційної сфери, спадковості особистості. У дослідницьких студіях розрізняють дві стратегії соціально-психологічної адаптації особистості до нових соціальних умов: активну й пасивну. В умовах активної адаптації внутрішньо переміщені особи безумовно стають беззаперечними учасниками адаптаційного процесу, впливаючи на своє буття [19, с.73-76].

Загалом, процес адаптації ВПО є складним і багатогранним явищем, яке охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти. Знання та розуміння цього процесу є важливими для розробки ефективних програм соціальної підтримки та психологічної допомоги, що сприятимуть адаптації людей до нових умов життя.

Проблеми в процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) були предметом дослідження багатьох учених, які виділили декілька ключових аспектів цього процесу. Зокрема, вони визначили, що адаптація ВПО є складним і багатовимірним процесом, що включає соціальні, психологічні, економічні та культурні виклики, такі як:

1.Соціальна ізоляція та втрати соціальних зв'язків. Найпоширеніша проблема ВПО- відчуття ізоляції через втрату соціальних мереж та підтримки.

Дослідник К. Рубчевський зазначає, що соціально-психологічна адаптація - це інтеграція осіб у соціальне оточення та нове середовище. На думку дослідника, цей процес передбачає долучення в соціальну ієрархію. Він наголошує на неперервності процесу соціально-психологічної адаптації [86, с.147-151].

2.Психологічний стрес і травма. На думку З. Спринської внутрішньо переміщені особи часто стикаються з психологічними проблемами, пов'язаними з пережитим стресом та вимушеним переселенням. З цієї причини авторка здійснила наукове дослідження, яке виявило, що для ВПО характерні такі особливості: сором'язливість, депресивність, невротичність, стресові реагування, уникаюча поведінка, депресивні та тривожні стани, невпевненість, труднощі в соціальній взаємодії, апатія та швидка втомлюваність, занижена самооцінка, низька опірність до стресу. Також, особи, що зазнали переміщення мають схильність до підвищеного рівня психопатизації, що сприяє імпульсивній поведінці. ВПО можуть ігнорувати соціальні норми, зневажливо ставитись до думок оточення, бути егоцентричними та відчувати труднощі в адаптації [91].

3.Економічні проблеми. ВПО також стикаються з серйозними фінансовими труднощами. Багато з них втрачають роботу, а нові місця працевлаштування знайти важко через конкуренцію на ринку праці. Такі науковці як О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк у своїй монографії пишуть, що ризики бідності серед ВПО є значно вищими, ніж серед інших верств населення. Для більшості ВПО існуючі джерела доходів, у тому числі грошова допомога від держави, є недостатніми для задоволення базових потреб родин переселенців [16, с.121].

4.Проблеми з житлом. Забезпечення житлом є однією з найбільших проблем, з якими стикаються ВПО. Питання надання постійного або тимчасового житла стало центральним у багатьох дослідженнях. Зокрема, в працях Перепелюкової О. вказано, що проблема забезпечення житлом є однією з

найважливіших серед тих, що стосуються внутрішньо переміщених осіб, і, як показує міжнародний досвід, вирішуватися має диференційовано залежно від планів намірів і можливостей самих переселенців і ступеня зацікавленості самої держави [74, с.110].

5.Проблеми інтеграції в місцеві громади. ВПО часто стикаються з труднощами інтеграції в нові громади, особливо якщо вони відрізняються культурно або ментально. Т. Семигіна досліджує зміст і методи роботи територіальної громади щодо здійснення соціального супроводу переміщених осіб [88, с.65-72].

В українській науковій літературі адаптація ВПО досліджується в контексті сучасних викликів, пов'язаних з внутрішніми переміщеннями населення через військові дії на сході України та окупацію Криму. Основними напрямками досліджень є соціальна та психологічна адаптація, соціально-психологічна підтримка, а також економічні та правові аспекти життя ВПО.

Аналіз теоретичних підходів до особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб в українській та зарубіжній літературі дозволяє виявити різноманітні аспекти цього процесу, які досліджували як українські, так і зарубіжні вчені.

Соціально-психологічний підхід зосереджується на психологічних і соціальних проблемах, з якими стикаються ВПО, таких як стрес, посттравматичний синдром, соціальна ізоляція. О.Войцеховська, вивчаючи психологічні аспекти адаптації ВПО, підкреслює, що соціальна підтримка та доступ до послуг психосоціальної реабілітації відіграють ключову роль у процесі адаптації. Вона зазначає, що процес адаптації включає дві основні складові: психологічну (адаптація до нового середовища) і соціальну (встановлення нових соціальних контактів, інтеграція в місцеві громади) [18, с.95-102].

Соціологічний підхід досліджує адаптацію ВПО з точки зору соціальних структур і мереж. Наприклад, Рижакова В. І. досліджує вплив соціальних мереж на адаптаційні процеси, підкреслюючи, що міцні соціальні зв'язки є одним із ключових ресурсів для ефективної адаптації ВПО [82, с.124-127].

Економічний підхід розглядає адаптацію ВПО в умовах економічної нестабільності, він також є предметом досліджень українських вчених. Дослідження Цирковникової І. вказують на те, що ключовою проблемою адаптації є пошук роботи та доступ до економічних ресурсів. Економічна інтеграція ВПО стає важливим фактором успішної адаптації [101, с.64-71].

У світовій літературі дослідження адаптації ВПО зосереджені на аналізі різних аспектів інтеграції переміщених осіб, таких як психологічна реабілітація, соціальна інтеграція, та економічна стабільність. Підходи можуть варіюватися залежно від контексту досліджень, але більшість зарубіжних робіт наголошують на необхідності комплексного підходу до адаптації.

Дослідження психологічних аспектів адаптації ВПО, проведені зарубіжними вченими, такими як Дж. Беррі, підкреслюють важливість культурної адаптації та міжкультурної компетентності. Він визначає процес адаптації як двосторонній процес, в якому як переселенці, так і приймаюче суспільство повинні бути активними учасниками. Він також вводить концепцію "культурного шоку", який часто переживають ВПО у новому середовищі, і важливість подолання цього шоку для ефективної інтеграції [104, с.287-298].

Дослідники, такі як Ю. Мітчелл і Л. Айрес, акцентують увагу на тому, що культурна та соціальна інтеграція є важливими елементами адаптації ВПО, а приймаючі суспільства повинні створювати сприятливі умови для інтеграції через доступ до освіти, охорони здоров'я та участі у культурному житті громади. В їхніх дослідженнях виявляється, що рівень підтримки з боку приймаючої громади впливає на успішність адаптації переселенців.

За кордоном багато уваги приділяється дослідженню копінг-стратегій як інструменту адаптації. Наприклад, Р. Лазарус і С. Фолкман розробили модель стресу і копінг-стратегій, згідно з якою адаптація до нових умов життя тісно пов'язана з тим, які стратегії людина використовує для подолання стресу [109]. Дослідження показують, що використання активних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки або позитивне переосмислення ситуації, значно покращує адаптаційні процеси.

Зарубіжні дослідження часто використовують мультидисциплінарний підхід до адаптації, поєднуючи психологічні, соціологічні та економічні аспекти. Зокрема, дослідження К. Босвелла показують, що ефективна адаптація ВПО вимагає системного підходу, який включає інтеграцію на ринок праці, доступ до медичних послуг і освітніх ресурсів, а також підтримку з боку приймаючих громад [105, с.630-645].

Як українські, так і зарубіжні дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до адаптації ВПО. Це означає, що для ефективної адаптації необхідно враховувати як індивідуальні психологічні особливості переселенців, так і соціальні, економічні та культурні фактори приймаючих громад.

Ці підходи висвітлюють багатогранність адаптаційного процесу, враховуючи психологічні, соціальні, економічні та культурні аспекти. Українські вчені, такі як Лазебна В.І., Кліменко В.В. та інші, зосереджують увагу на впливі соціально-економічної нестабільності та травматичного досвіду на адаптацію ВПО. Водночас зарубіжні дослідники, зокрема Бонанно Дж., Хобфолл С., наголошують на ролі ресурсів стресостійкості та копінг-стратегій у збереженні психічного здоров’я та інтеграції в нове середовище. Обидві наукові школи сходяться на важливості врахування індивідуальних особливостей особистості, соціальної підтримки та культурного контексту.

Таким чином, адаптація ВПО є багаторівневим процесом, який потребує інтегрованого підходу з боку науковців та практиків.

Водночас, дослідники відзначають, що успішна адаптація вимагає двостороннього процесу: переселенці повинні бути готові до змін і інтеграції, тоді як приймаючі суспільства мають створювати умови для інтеграції, надаючи соціальну, психологічну та економічну підтримку.

Актуальність проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб обумовлена декількома важливими факторами, що мають як глобальний, так і національний характер:

1. Соціально-політична ситуація. У зв'язку з військовими конфліктами та природними катастрофами кількість ВПО значно збільшилася в багатьох країнах світу, зокрема в Україні, де триває війна на сході країни та тимчасова окупація територій. За даними ООН, мільйони людей були змушені залишити свої домівки, що створює нові виклики для соціальної та економічної інтеграції цих людей у приймаючі громади. В Україні, за даними Міністерства соціальної політики, зареєстровано 4,6 мільйонів внутрішньо переміщених осіб, і проблема їх адаптації є одним з основних соціальних питань [64].

2. Психологічні наслідки переміщення. ВПО зазнають серйозних психологічних травм через втрату домівки, робочих місць, соціальних зв'язків та звичних умов життя. Вони стикаються з високим рівнем стресу, тривожністю, депресією та іншими психічними розладами. Психологічна реабілітація та підтримка стають критично важливими для полегшення адаптації. Актуальність цього аспекту полягає в необхідності розробки та впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на зниження рівня стресу та тривоги серед ВПО.

3. Соціальна інтеграція та прийняття у нових громадах. Процес адаптації ВПО значною мірою залежить від рівня соціальної інтеграції. Важливою проблемою є соціальна ізоляція, дискримінація та відчуження з боку

приймаючих громад, що ускладнює інтеграцію ВПО та формує додаткові психологічні бар'єри. Приймаючі громади часто не мають достатніх ресурсів для забезпечення житлом, працевлаштуванням та соціальною допомогою переселенців, що призводить до соціальних напружень і конфліктів.

4. Економічні виклики. ВПО часто стикаються з труднощами на ринку праці, через втрату професійних можливостей, кваліфікацій та соціального капіталу. Відсутність доступу до постійної зайнятості та стабільного доходу значно ускладнює процес їхньої адаптації. Тому розробка програм економічної підтримки та професійної переорієнтації для ВПО є актуальним завданням для державної політики.

5. Недостатність правової та соціальної підтримки. Правове забезпечення прав та соціальних гарантій для ВПО також залишається актуальним питанням. Незважаючи на існування законодавчих ініціатив, спрямованих на підтримку переселенців, багато з них стикаються з бюрократичними перепонами при отриманні соціальної допомоги, медичного обслуговування та правових послуг. Потрібна вдосконалена правова система, яка б забезпечила їхні потреби на належному рівні.

6. Глобальна тенденція до зростання переміщень. Проблема ВПО має не лише національне, але й глобальне значення, оскільки кількість переміщених осіб у світі зростає через військові конфлікти, політичні переслідування, кліматичні зміни та інші чинники. Тому досвід України може бути корисним для інших країн, де населення стикається з подібними викликами.

Отже, актуальність проблеми адаптації ВПО полягає в необхідності розробки комплексних заходів з інтеграції цих людей у нове соціальне середовище, психологічної реабілітації та економічної підтримки, що є ключовими факторами для стабільного соціального розвитку держави.

1.2. Особливості копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях.

Копінг-стратегії є психологічними механізмами, за допомогою яких особистість адаптується до складних життєвих ситуацій, долає стрес та зберігає психічне здоров'я. Ці стратегії формуються на основі індивідуальних особливостей, життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки та конкретних обставин. Дослідники, такі як Лазарус і Фолкман, визначили копінг як процес, спрямований на управління вимогами, що перевищують ресурси людини [109].

Існують різні типи копінг-стратегій, які можна поділити на адаптивні та неадаптивні. *Адаптивні копінг-стратегії* допомагають подолати стрес, пристосуватися до ситуації та зберегти психологічний баланс. Серед них популярні такі стратегії, як "пошук соціальної підтримки," "планування вирішення проблеми" та "позитивна переоцінка." Наприклад, "пошук соціальної підтримки" дає змогу отримати допомогу від інших, що часто знижує рівень стресу. "Планування вирішення проблеми" допомагає виробити чіткий план дій, що дає відчуття контролю над ситуацією. Водночас "позитивна переоцінка" сприяє переосмисленню ситуації та пошуку у ній позитивних аспектів. *Неадаптивні копінг-стратегії,* такі як "уникнення," "смиренність," або "заперечення," часто лише тимчасово полегшують емоційний стан, але можуть призвести до загострення проблеми у довгостроковій перспективі. Наприклад, уникнення, коли людина ігнорує проблему або відмовляється від відповідальності, часто посилює емоційний дистрес і знижує можливості до адаптації.

Існують також відмінності у виборі копінг-стратегій залежно від віку, статі, культурного середовища та характеру життєвих обставин. Дослідження показали, що особи молодшого віку частіше використовують активні та інструментальні стратегії, такі як "планування" і "прийняття

відповідальності." Люди старшого віку більш схильні до когнітивних і емоційних стратегій, таких як "смиренність" або "позитивна переоцінка."

Таким чином, ефективність копінг-стратегій залежить від того, наскільки гнучко та адаптивно особистість може застосовувати їх відповідно до конкретних життєвих ситуацій, що є важливим для збереження психологічного благополуччя та успішної адаптації в умовах стресу.

Особливості копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях полягають у специфіці реакцій, що допомагають людині подолати стрес та адаптуватися до нових умов. Основні особливості копінг-стратегій у складних ситуаціях включають:

1.Гнучкість у виборі стратегії. Людина, яка ефективно справляється зі стресом, здатна адаптувати свій підхід залежно від обставин. Наприклад, у ситуації негайної загрози вона може обрати активну стратегію (як-от "планування вирішення проблеми"), а в умовах невизначеності чи хронічного стресу - когнітивну, наприклад, "позитивну переоцінку."

2.Активні та пасивні стратегії. Копінг-стратегії можуть бути активними (зусилля спрямовані на зміну ситуації або емоційного стану) або пасивними (фокус на прийнятті ситуації чи уникненні її). Наприклад, активні стратегії, такі як "пошук підтримки" або "планування вирішення проблеми," допомагають зберегти контроль над ситуацією. Пасивні стратегії, такі як "смиренність" або "відхід," можуть бути ефективними, коли ситуацію неможливо змінити, однак їх застосування має бути обмеженим.

3.Емоційна та когнітивна спрямованість. Деякі копінг-стратегії орієнтовані на регуляцію емоцій (наприклад, "протест" або "пошук підтримки"), тоді як інші фокусуються на зміні мислення про ситуацію (наприклад, "позитивна переоцінка"). Особистості, які застосовують когнітивні стратегії, часто здатні краще контролювати власні реакції і залишатися стійкими, навіть за високого рівня стресу.

4.Ситуативна адаптивність. Одні й ті самі копінг-стратегії можуть мати різну ефективність залежно від ситуації. Наприклад, стратегія "заперечення" може мати короткочасну користь в умовах шокового стресу, але стає неефективною в умовах хронічного стресу, де необхідно визнати проблему для її подолання.

5.Залежність від віку та життєвого досвіду. Дослідження показують, що вікові особливості впливають на вибір копінг-стратегій. Молодші люди частіше використовують активні методи, такі як "планування" чи "протест," тоді як старші частіше обирають стратегії, що пов’язані з прийняттям або когнітивною переоцінкою.

6.Соціальна підтримка як ресурс. Підтримка з боку родини, друзів або соціальних груп може виступати важливою частиною копінг-процесу, особливо в умовах кризових життєвих ситуацій. Стратегія "пошук соціальної підтримки" є ефективною для зниження тривожності та підвищення впевненості в собі.

7.Культурні відмінності. Вибір копінг-стратегій може залежати від культурного контексту. У різних культурах надається перевага різним методам реагування на стрес, що впливає на ефективність цих стратегій для конкретної особистості.

Таким чином, копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях є багатофакторними механізмами, які залежать від індивідуальних характеристик, соціального та культурного середовища, а також від специфіки самої проблемної ситуації. Їхня ефективність визначається тим, наскільки добре особистість може підібрати відповідну стратегію, яка сприятиме адаптації та збереженню психологічного благополуччя.

Копінг-стратегії неоднарозово були об’єктом наукових досліджень в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців. Інтерес науковців до цієї проблеми постійно зростає , але наразі існує недостатність досліджень, які

дозволяли б виявити ресурсні та адаптивні можливості копінг-стратегій. На даний момент у психології вже сформувалася значна кількість теоретичних підходів, що намагаються прояснити сутність копінг-поведінки і копінгстратегій особистості. Найвідоміші формулювання поняття копінгу відображені в трудах Р. Лазаруса та С. Фолькман [109]. Вони розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом та середовищем. Р. Лазарус визначає копінг як постійні спроби на когнітивному та поведінковому рівні впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, які є надмірними або перевищують ресурси людини [45, с.1-21].

В.Діброва досліджувала психологічні механізми адаптації ВПО та їх копінг-стратегії. Вона підкреслює, що головними копінг-стратегіями ВПО є «уникнення», «пошук підтримки», «пристосування». Ці стратегії відображають намагання людини зберегти психологічну рівновагу у нових умовах. Зокрема, В.Діброва відзначає, що для багатьох ВПО характерне використання пасивних копінг-стратегій, таких як смиренність або уникання стресових ситуацій [26, с.65].

Один із провідних українських дослідників у галузі психології - Т.М.Титаренко, який вивчав проблеми копінг-поведінки та стратегії подолання стресу, у своїх працях досліджував особливості психологічного виживання і життєстійкості особистості в умовах криз. Він розглядав життєстійкість як копінг, що допомагає людині справлятися з важкими ситуаціями [92, с.116].

А. Лобанова описала основні стратегії виживання мігрантів у сучасних умовах: 1) просте виживання, або пасивна соціальна адаптація, пов’язана зі зменшенням споживання, аби тільки «втриматися на плаву», 2) цілеспрямована активність у нових соціально-економічних структурах, яка може бути викликана якимись радикальними зсувами (наприклад, зміна спеціальності, отримання нових знань для того, щоб не тільки втримати, а й

підвищити рівень та якість життя), 3) ескапізм, який провокує замкнутість у собі, що може призвести і призводить до різних форм девіантної поведінки. Велику роль у виборі цих стратегій відіграє соціальна політика держави [49, с.119-122].

Лютий В., Дуля А. у своїх роботах наголошують на важливості активних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях, особливо для ВПО. Вони стверджують, що активні копінг-стратегії, такі як «планування» або «пошук інформації», дозволяють підвищити рівень адаптації та ефективно подолати життєві виклики [52, с.56].

Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. виділяють емоційні та поведінкові копінг-стратегії як важливі індикатори психологічної адаптації. Зокрема, вони стверджують, що емоційна регуляція через копінг допомагає особистостям зберігати рівновагу у складних ситуаціях, особливо у випадку втрати звичного життєвого середовища [35, с.53].

Р. Лазарус і С. Фолкман є основоположниками теорії копінг-стратегій, яка базується на взаємодії між особистістю і стресовими ситуаціями. Вони підкреслюють, що копінг-стратегії - це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження стресу або управління ним. Лазарус і Фолкман виділяють два основних види копінг-стратегій: «проблемно-орієнтовані» та «емоційно-орієнтовані» [109]. Для ВПО часто домінує емоційно-орієнтований підхід, коли особистість намагається впоратися зі стресом через регулювання власних емоцій.

E. Heim розробив методику психологічної діагностики копінг-механізмів, яка дозволяє оцінити адаптивність особистості у складних життєвих умовах. Згідно з його підходом, когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії повинні бути збалансованими, щоб сприяти успішній адаптації [108].

У контексті ВПО, як показують дослідження, найефективнішими є стратегія «пошуку соціальної підтримки» та стратегія «протесту», яка дозволяє індивідам боротися зі стресовими факторами.

Дж. Боулбі та його теорія прихильності також мають відношення до розуміння копінг-стратегій. Він підкреслює, що переживання травматичних подій, таких як вимушене переміщення, може порушувати основні зв'язки і прихильності, що сприяє формуванню дезадаптивних копінг-стратегій, як наприклад, уникнення або ізоляція [11].

Українські вчені більше уваги приділяють соціально-культурним аспектам адаптації ВПО, акцентуючи на потребі в соціальній підтримці та активних формах пристосування до нових умов життя. Зарубіжні вчені ж більше зосереджуються на психологічних механізмах регуляції стресу, аналізуючи, як різні види копінг-стратегій допомагають у впорядкуванні емоційної сфери та взаємодії з оточенням.

Дослідження українських та зарубіжних вчених показують, що копінг-стратегії ВПО варіюються залежно від культурних та соціальних чинників, а також від особистісних характеристик. Ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від адаптивності та можливості особистості реагувати на стрес.

Актуальність проблеми копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно високою в сучасних умовах, зокрема для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються зі значними викликами у процесі адаптації до нових обставин. З огляду на сучасні соціально-економічні та політичні реалії в Україні, питання психологічної стійкості й адаптивних можливостей особистості стає надзвичайно важливим для забезпечення як індивідуального добробуту, так і соціальної стабільності загалом.

Військові конфлікти, економічна нестабільність, вимушена міграція, втрата звичного способу життя та соціальних зв'язків створюють стресові

фактори, з якими стикається велика кількість людей. Саме тому дослідження копінг-стратегій і розуміння, які з них є більш ефективними у важких обставинах, допомагають фахівцям у сфері психології, соціальної роботи та суміжних галузей розробляти програми підтримки й психологічної допомоги для різних груп населення, особливо ВПО.

Також адаптивні копінг-стратегії є основою психологічного здоров'я, оскільки дозволяють зменшити ризик розвитку таких проблем, як тривожні розлади, депресія, емоційне вигорання. Актуальність цієї теми підтверджується і тим, що в сучасних умовах зростає потреба у кваліфікованих психологічних інтервенціях, здатних підвищити стійкість і допомогти людям впоратися з важкими життєвими ситуаціями.

При вивченні копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях науковці стикаються з низкою проблемних моментів, які ускладнюють проведення досліджень та інтерпретацію отриманих даних. Ось основні з них:

1.Складність визначення і класифікації копінг-стратегій. Копінг-стратегії можуть бути різноманітними і часто перетинаються між собою. Наприклад, деякі стратегії можуть містити як когнітивні, так і емоційні компоненти, що ускладнює їх чітке розмежування. Різні моделі і підходи до класифікації копінг-поведінки пропонують власні категорії, що іноді викликає плутанину. Про складність визначення і класифікації копінг-стратегій писали кілька відомих науковців, кожен із яких робив свій внесок у розвиток теорії копінг-поведінки. Р. Лазарус і С. Фолкман є одними з перших, хто розробив концепцію копінг-стратегій у межах своєї транзакційної теорії стресу. Вони підкреслювали, що копінг- це процес, який залежить від індивідуальних оцінок ситуації та ресурсів, доступних для її подолання. Саме вони визначили два основних типи копінгу -спрямований на проблему та емоційно-орієнтований копінг, але зазначали, що ці категорії є узагальненими і можуть змішуватися або доповнюватися в реальних життєвих ситуаціях. Їхня робота, зокрема, підкреслює складність чіткого розмежування копінг-стратегій [109].

Ч. Карвер, М. Шейєр і Дж. Вайнтрауб розробили Копінг-опитувальник, у якому класифікують копінг на безліч підкатегорій, таких як активний копінг, уникнення, використання гумору та ін. Їх дослідження також підтверджують, що різні види копінгу часто взаємопов'язані й складні для чіткого поділу, оскільки люди можуть використовувати кілька стратегій одночасно. Це ускладнює аналіз адаптивності копінгу та його ефективності [106, с.267-271].

М. Хобфолл розроблено теорію збереження ресурсів, яка розглядає копінг як процес, спрямований на збереження або відновлення особистих ресурсів (психологічних, матеріальних тощо). Хобфолл зазначає, що люди застосовують різні стратегії залежно від того, які ресурси в них є, і вважає, що складність у визначенні копінгу зумовлена різноманіттям ситуацій та доступних ресурсів [99, с.513-524]. П. Олінер і С. Олінер у своїх роботах також відзначають труднощі з класифікацією копінг-стратегій, зокрема через вплив культурного і соціального контекстів. Вони зазначають, що те, що є адаптивною стратегією в одній культурі, може не бути таким в іншій, що також додає складності в класифікації копінгу.

2.Індивідуальні відмінності. Копінг-стратегії є вкрай індивідуальними й залежать від багатьох чинників, таких як вік, стать, культурні особливості, особистісні риси, попередній досвід, соціальна підтримка. Ці фактори впливають на вибір стратегій, а також на те, наскільки ефективними вони будуть у конкретної людини. Це ускладнює створення універсальних моделей або підходів до вивчення копінгу. Про індивідуальні відмінності в копінг-стратегіях писали багато дослідників, оскільки ця тема важлива для розуміння того, як особисті риси впливають на вибір і ефективність стратегій подолання.

Мері К. Ротбарт відома своїми дослідженнями в області темпераменту й особистісних рис, які впливають на копінг. Вона зосереджувалася на таких особистісних характеристиках, як самоконтроль, емоційна стабільність, та їхній вплив на стратегії подолання. Її роботи показують, що темперамент і особисті риси можуть визначати, які копінг-стратегії будуть найбільш

ефективними для конкретної людини. Ч. Карвер і М. Шейєр досліджували зв'язок між особистісними рисами, такими як оптимізм та тривожність, і вибором копінг-стратегій. Вони розробили модель, яка підкреслює, що люди з високим рівнем оптимізму частіше використовують активні стратегії подолання, тоді як тривожні люди схильні до уникнення. Також вони підкреслюють, що індивідуальні риси сильно впливають на типи копінгу, які людина обирає [106, с.271-276]. Г. Айзенк, досліджуючи основні особистісні риси (такий як екстраверсія та нейротизм), показав, що люди з високим рівнем нейротизму частіше обирають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, оскільки вони схильні до більшого рівня стресу. Натомість екстраверти часто надають перевагу соціальній підтримці та активному вирішенню проблем. П. Коста і Р. Маккрей розробили модель "Великої п’ятірки" особистісних рис, яка включає такі риси, як нейротизм, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду. Їхні дослідження показують, що кожна з цих рис може бути пов'язана з певними копінг-стратегіями. Наприклад, люди з високою сумлінністю схильні до більш структурованих, активних стратегій копінгу, тоді як особи з високим нейротизмом можуть частіше вдаватися до уникнення. Дослідження цих науковців підкреслюють, що індивідуальні особистісні риси відіграють ключову роль у виборі копінг-стратегій, а також визначають їх ефективність у подоланні стресових ситуацій [107].

3.Зміна стратегій з часом. Люди часто змінюють свої копінг-стратегії у відповідь на зміни у життєвих обставинах або зі зміною свого психологічного стану. Це динамічний процес, що може змінюватися навіть протягом короткого періоду часу. Через це дослідникам складно фіксувати точний стан копінг-стратегій і досліджувати їх ефективність у довгостроковій перспективі. Про зміну копінг-стратегій з часом писали різні дослідники, які вивчали, як люди адаптують свої підходи до подолання стресу залежно від віку, життєвого досвіду та змін у зовнішніх обставинах. С. Фолкман і Р. Лазарус підкреслюють, що копінг є динамічним процесом. Вони зазначали, що люди

змінюють свої стратегії подолання залежно від змін у ситуації та особистісного сприйняття. На їхню думку, копінг є адаптивним процесом, який може змінюватися з часом у відповідь на оцінку загрози або ресурсу для подолання стресу [109]. Карен М. Гревен, Чарльз С. Карвер і Майкл Ф. Шейєр показують, що люди змінюють копінг-стратегії на різних етапах свого життя. Наприклад, молоді люди можуть частіше використовувати активні та соціальні стратегії, тоді як з віком частіше обираються більш рефлексивні або емоційно-орієнтовані підходи. Це пояснюється накопиченням життєвого досвіду, а також змінами в доступних ресурсах та життєвих цілях. Кеннет А. Гольдман і Ст. Хобфолл вивчали зміну копінг-стратегій через теорію ресурсів стресу, що передбачає, що з часом ресурси для копінгу можуть зменшуватися або збільшуватися, змушуючи людей адаптувати свої стратегії. Наприклад, тривале використання однієї стратегії може виснажувати ресурси, що змушує людину шукати інші підходи. Дослідження цих вчених підтверджують, що копінг є не статичним процесом, а таким, що розвивається та адаптується з часом і з досвідом. Люди змінюють свої стратегії в залежності від конкретних викликів і накопичення досвіду в подоланні стресових ситуацій.

4.Проблеми вимірювання та об'єктивності. Більшість методик для дослідження копінг-стратегій засновані на самооцінках (опитувальники, інтерв'ю), які залежать від суб'єктивного сприйняття респондентів. Люди можуть несвідомо або свідомо спотворювати відповіді через соціальну бажаність або неправильне розуміння питань. Це може призводити до недостатньо точних результатів. Р. Лазарус і С. Фолкман зазначали, що копінг-стратегії є суб'єктивними і залежать від індивідуального сприйняття людиною стресової ситуації, що створює труднощі у вимірюванні. Вони підкреслювали, що суб'єктивна природа копінгу робить його важко доступним для об'єктивного аналізу, оскільки одна й та ж стратегія може мати різний ефект залежно від контексту та особистості [109]. Ч. Карвер, М. Шейєр і Дж. Вайнтрауб створили відомий опитувальник для оцінки копінг-стратегій. Вони

наголошували, що, незважаючи на популярність стандартизованих інструментів, труднощі в оцінці копінгу залишаються [106, с.267-283]. Критика їх методики включає питання щодо надійності і валідності, оскільки самозвітні методи можуть бути суб'єктивними і не завжди відображати реальні поведінкові реакції. Кеннет А. Гольдман і його дослідження за теорією збереження ресурсів також висвітлюють проблеми вимірювання. Він вказував, що, оскільки копінг залежить від змінних ресурсів, їх об’єктивне вимірювання є складним, особливо коли ресурси є нематеріальними, наприклад, соціальною підтримкою або психологічною стійкістю.

Загалом, проблеми вимірювання копінг-стратегій виникають через суб'єктивність самозвітів, соціальну бажаність відповідей і контекстуальні впливи, що ускладнює стандартизацію та об'єктивність оцінок.

5.Культурний контекст. Копінг-стратегії значною мірою залежать від культурного середовища, оскільки культура визначає прийнятність певних стратегій реагування на стрес. Наприклад, у деяких культурах пошук соціальної підтримки є звичним і підтримуваним, а в інших -це може розглядатися як ознака слабкості. Це ускладнює порівняння результатів між різними країнами або регіонами. Вивчення культурного контексту копінг-стратегій є важливим напрямом, на який звертали увагу різні науковці**.** Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслювали, що культура впливає на вибір копінг-стратегій, оскільки різні культурні групи можуть по-різному сприймати і реагувати на стресові ситуації. Вони зазначали, що культурні норми та цінності формують як людина оцінює стресову ситуацію і які копінг-стратегії обирає [109]. Герт Гофстеде досліджував культурні виміри, такі як колективізм/індивідуалізм та уникнення невизначеності, та показав, як культурні відмінності можуть впливати на копінг. Наприклад, у колективістських культурах частіше використовують стратегії, спрямовані на підтримку групової гармонії, тоді як індивідуалістичні культури віддають перевагу автономним стратегіям, які підкреслюють особисті досягнення [110].

Шелдон Коен досліджував вплив соціальної підтримки на копінг у різних культурах і виявив, що значення соціальної підтримки у стресових ситуаціях може змінюватися залежно від культурного контексту. Наприклад, у культурах з високим рівнем колективізму соціальна підтримка є важливішим компонентом копінгу, ніж у індивідуалістичних культурах.

Дж. Беррі у своїх дослідженнях міжкультурної психології зазначав, що процес адаптації іммігрантів і біженців залежить від культурного контексту, який впливає на їх копінг-стратегії. Він розробив концепцію акультураційних стратегій, де культурні відмінності визначають, як люди долають стрес, пов'язаний із процесом адаптації в новій країні [104, с.287-298]. Е. Стюарт і Ч. Карвер проводили дослідження копінг-стратегій у різних культурних групах і дійшли висновку, що культурний контекст визначає, які копінг-стратегії вважаються прийнятними. Їхня робота показала, що певні стратегії, такі як емоційне пригнічення, можуть бути популярними в культурах, де емоційний самоконтроль високо цінується.

6.Відмінність між адаптивністю і дезадаптивністю. Вчені не завжди мають єдину думку, які саме копінг-стратегії є адаптивними, а які -дезадаптивними. Деякі стратегії можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі, але дезадаптивними в довгостроковій (наприклад, уникання проблеми), або навпаки. Це додає складності в аналізі ефективності копінгу. Відмінність між адаптивними та дезадаптивними копінг-стратегіями активно обговорюється в працях різних дослідників. Р.Лазарус і С.Фолкман стверджували, що адаптивні стратегії допомагають знижувати стрес і сприяють психологічному благополуччю, тоді як дезадаптивні, навпаки, можуть погіршувати ситуацію і призводити до тривалих негативних наслідків [109]. Ч.Карвер і М.Шиєр розробили концепцію адаптивності копінгу, виділивши "проблемно-орієнтовані" стратегії як більш адаптивні у випадках, де стресовий фактор можна контролювати. Натомість емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникнення чи заперечення, можуть бути адаптивними лише тимчасово і за

певних обставин, але більш призводять до дезадаптації [106, с.267-283]. Р. Моос і Дж. Біллінгс вказували на те, що копінг-стратегії можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки в залежності від контексту і специфіки ситуації. Вони розробили систему оцінювання копінгу, де визначили стратегії з точки зору їх ефективності та впливу на психічне здоров'я, наголошуючи на різниці між адаптивними (ефективними) та дезадаптивними (неефективними) стратегіями [111, с.28-33].

Багато дослідників підкреслюють, що адаптивність копінг-стратегій залежить від їх здатності сприяти вирішенню проблем і покращувати психологічне благополуччя, тоді як дезадаптивні стратегії часто супроводжуються уникненням чи посиленням негативних переживань, що призводить до подальших ускладнень.

7.Етичні та психологічні обмеження. Дослідження копінг-стратегій часто включають вивчення людей, які переживають або пережили важкі життєві ситуації. Це створює етичні обмеження щодо втручання та збору даних, а також потребує особливої чутливості з боку дослідників. Використання інтенсивних методів дослідження може погіршити психологічний стан респондентів, що потребує додаткових заходів обережності. С.Фолкман і Р.Лазарус відзначали, що дослідження копінг-стратегій може впливати на психоемоційний стан учасників, оскільки може вимагати пригадування або переживання стресових подій [109]. Це висвітлює потребу в етичному підході до збору даних і забезпечення психологічної підтримки учасникам у разі необхідності. К. Гловер звертав увагу на етичні аспекти в дослідженні копінгу у вразливих груп, таких як люди з психічними захворюваннями або ті, хто пережив травматичні події. Він наголошував, що дослідники повинні враховувати можливий негативний вплив досліджень на цих людей і забезпечувати їм підтримку та безпеку. Бірон Б.В. підкреслював необхідність етичного підходу до вивчення стресу і копінгу, особливо в ситуаціях, де досліджувані емоційно нестабільні або психічно вразливі [9, с.209-210].

Реуцька О. М. писала про етичні обмеження в дослідженнях копінг-стратегій, акцентуючи увагу на необхідності інформованої згоди та конфіденційності. Вона вказувала, що втручання в особисті переживання учасників дослідження повинні бути максимально дбайливими і зваженими, особливо у випадках дослідження травматичних подій [81, с.68-74]. Фр. Шварц і Ш. Кларк наголошували на важливості захисту особистої інформації учасників дослідження копінг-стратегій.

Ці проблемні моменти вимагають від науковців ретельного планування досліджень, врахування різних методологічних підходів та розуміння культурного і індивідуального контекстів у вивченні копінг-стратегій.

Аналіз показав, копінг-стратегії мають різні форми - когнітивні, емоційні, поведінкові, і можуть бути адаптивними, що сприяє успішному подоланню труднощів, або дезадаптивними, що, підсилює стрес. Вибір копінг-стратегії залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості, культурний контекст, тип ситуації, а також вікові та гендерні особливості. Різні підходи до вивчення копінгу, запропоновані українськими і зарубіжними дослідниками, підкреслюють складність і багатогранність цього феномену. Науковці виокремлюють роль когнітивної оцінки у виборі копінг-стратегій, вказуючи на те, що спосіб, яким людина сприймає ситуацію, може впливати на її реакцію.

Нами також виявлено ряд проблем і викликів у дослідженні копінг-стратегій, включаючи труднощі класифікації, вплив культурних відмінностей, індивідуальні особливості та етичні аспекти роботи з вразливими групами. Такі виклики потребують подальших досліджень і розробки більш універсальних підходів, які б ураховували всі ці фактори. Висновки цього розділу підкреслюють важливість розвитку адекватних копінг-стратегій для підтримки адаптаційних можливостей особистості, особливо у випадках подолання складних життєвих ситуацій, таких як переміщення чи інші кризові події.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій внутрішньо-переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя.

2.1. Характеристика етапів та методик дослідження.

Емпіричне дослідження копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб здійснювалося у кілька етапів:

I – підбір методик та діагностичного інструментарію.

II – організація та реалізація емпіричного дослідження.

III – опрацювання отриманих результатів.

IV – обговорення результатів дослідження.

V – розробка рекомендацій щодо організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою адаптації до нових умов життя.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» була розроблена Д. Амірханом і адаптована в Україні Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Її основне призначення - вивчення домінуючих копінг-стратегій особистості в умовах стресу або складних життєвих ситуацій.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан) складається з опитувальника, що включає 33 твердження, на які респондент відповідає, оцінюючи, як часто він використовує ті чи інші стратегії в ситуації стресу. Ці стратегії згруповані в три основні категорії:

1.Стратегії, спрямовані на вирішення проблеми- коли людина намагається зрозуміти стресову ситуацію, провести аналіз, задіяти особисті ресурси для пошуку ефективних способів вирішення тієї чи іншої проблеми.

2. Стратегії, орієнтовані на пошук соціальної підтримки- коли людина шукає для себе у своїх близьких, друзів, оточуючого суспільства при настанні

складних життєвих обставин. В цьому випадку людині підійде будь-яка допомога інформаційного чи емоційного характеру від сторонніх.

3. Стратегії, що передбачають уникнення проблеми – коли людина може уникнути проблемної ситуації, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки або, якщо в людині відсутні особисті копінг-ресурси та навички активного вирішення проблем.

Відповіді досліджуваних зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою–11 балів, максимальна – 33 бали.

Методика «Індикатор копінг-стратегій», на нашу думку, має багато переваг. По-перше, вона має комплексний підхід, охоплюючі всі ключові аспекти копінг-поведінки особистості, що дозволяє отримати повне уявлення про її стратегії в стресових ситуаціях. По-друге, методика дуже проста в використанні і інтерпретації, опитувальник легко заповнюється респондентами і не вимагає спеціальних знань, що робить його доступним для широкого кола досліджуваних. По-третє, завдяки високій валідності і надійності методика має високу внутрішню узгодженість та стабільність показників, що дозволяє отримувати достовірні результати при дослідженнях. В-четвертих, універсальність методики дозволяє застосовувати її як у клінічній, так і в соціально-психологічній практиці.

Використання цієї методики допоможе виявити домінуючі копінг-стратегії, а результати дозволять оцінити ефективність різних копінг-стратегій у контексті адаптації до нових умов життя. На основі отриманих даних можна розробити конкретні рекомендації щодо покращення адаптації та зниження рівня стресу серед ВПО.

Опитувальник «Копінг-стратегій особистості» Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Опитувальник є одним із найпоширеніших інструментів для дослідження копінг-поведінки в різних стресових ситуаціях. Він базується на когнітивно-оціночній теорії стресу, розробленій цими двома вченими, згідно з якою люди оцінюють стресові події та обирають стратегії для подолання залежно від своїх ресурсів та особливостей ситуації. За основними положеннями методики копінг-стратегії поділяються на дві основні групи:

-проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації або її вирішення.

-емоційно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зниження емоційної напруги, не змінюючи при цьому ситуацію.

Методика має вісім шкал, за якими аналізується профіль копінг-стратегій :

1. **Конфронтаційний копінг:** активні зусилля щодо зміни ситуації з використанням агресивної поведінки.
2. **Дистанціювання:** спроба віддалитися від проблеми або знецінити її значення.
3. **Самоконтроль**: регуляція власних емоцій, стримування вираження негативних почуттів.
4. **Пошук соціальної підтримки**: звернення до інших людей за допомогою або порадою.
5. **Прийняття відповідальності:** усвідомлення власної ролі у виникненні стресової ситуації.
6. **Планування вирішення проблеми:** розробка планів для зменшення або вирішення стресової ситуації.
7. **Позитивна переоцінка:** пошук позитивних аспектів у ситуації, зростання на основі труднощів.
8. **Уникнення**: уникнення проблеми, використання фантазій або відхід у іншу діяльність для тимчасового відсторонення від стресу.

Опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких респонденти

оцінюють за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (часто). Підраховуємо бали, складая по кожній шкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто - 3 бали.

Далі аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;

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

Позитивним вважається переважання середнього значення за шкалами: 3, 4, 5, 7, 8 над шкалами 1, 2, 6.

Обробка результатів:

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Ця методика, на наш погляд, має ряд переваг. По-перше, методика є надто універсальною, так як опитувальник можна застосовувати до різних вікових та соціальних груп, зокрема до внутрішньо переміщених осіб, оскільки він охоплює широкий спектр стратегій поведінки в стресових ситуаціях. По-друге, методика дозволяє дослідити, як конкретна особа адаптується до стресу, які стратегії обирає для вирішення проблем чи зниження емоційної напруги. І, по-третє, розподіл на різні шкали дає змогу більш детально оцінити кожну стратегію та її значущість у загальній структурі поведінки.

Опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л. В. Яновського дозволяє визначити рівень і тип адаптації мігрантів до життя в нових для них умовах. Опитувальник враховує попередній досвід респондентів у їх рідному оточені, оцінює їх рівень знань про нове соціокультурне середовище та виявляє їх емоційні прояви. За методикою респондентам пропонується 96 тверджень, на які треба відповісти «Так», «Ні», «Мене це не стосується». Опитувальник містить у собі шість шкал оцінювання процесу адаптації в новому соціокультурному середовищі, а саме:

1.Шкала адаптивності. Високі оцінки свідчать про: особистої задоволеності; позитивному ставленні до оточуючих і прийняття їх; почутті соціальної та фізичної захищеності; почутті приналежності до даного суспільства і причетності з ним.

Для емігрантів характерні: прагнення до самореалізації; високий рівень активності; впевненість у відносинах з іншими; планування свого майбутнього, засноване на власних можливостях і минулому досвіді.

2.Шкала конформності. Високі оцінки означають: прагнення за будь-яких умовах підтримувати відносини з людьми; орієнтацію на соціальне схвалення; залежність від групи; потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми; прийняття системи цінностей і норм поведінки даного середовища. Поведінка емігрантів формується під впливом очікувань групи залежно від ступеня зацікавленості в досягненнях своїх цілей і планованої винагороди.

3.Шкала інтерактивності. Високі оцінки відповідають: прийняттю даного середовища; активному входженню в цю середу; налаштованості на розширення соціальних зв'язків; почуттю впевненості у своїх можливостях; критичності до власної поведінки; готовності до самоперетворення; бажанням реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності; спрямованості на співпрацю з іншими; контролю над власною поведінкою з

урахуванням соціальних норм, ролей і соціальних установок даного суспільства; спрямованості на певну мету і підпорядкування себе цієї мети.

4.Шкала депресивності. Високі оцінки говорять про дисгармонії особистості. Весь світ для такого емігранта забарвлюється в похмурі тони і сприймається як позбавлений сенсу і цінностей. Це супроводжується: неможливістю реалізувати свій рівень очікувань, пов'язаний з соціальної та професійної позицією; зниженою самооцінкою; безпорадністю перед життєвими труднощами, що поєднується з почуттям безперспективності; почуттям провини за минулі події; сумнівом, тривогою щодо соціальної ідентичності; нереалізацією власних здібностей, пов'язаної з неприйняттям себе та інших; почуттями пригніченості, спустошеності, ізольованості.

5.Шкала ностальгії. Високі оцінки означають: втрату зв'язку з культурою, співпричетності з нею; внутрішнє розлад і сум'яття, що випливає через почуття роз'єднаності з традиційними цінностями і нормативами і неможливості знайти нові; безпритульність, відчуття того, що людина «не на своєму місці». Емоційний стан таких емігрантів характеризується мрійливістю, тугою, меланхолією, спустошеністю.

6.Шкала відчуженості. Високі оцінки відповідають: твердженням норм, установок і цінностей даного суспільства; неприйняттю нового соціуму; низької самооцінки; Неузгодженість домагань і реальних можливостей; заклопотаності своєю ідентичністю і своїм статусом; впливу зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших; переконаності, що власні зусилля можуть лише незначною мірою вплинути на ситуацію. Для таких емігрантів характерні занепокоєння з приводу нездатності задовольнити свої потреби, паніка, безпорадність, відчуття покинутості, нетерплячість.

Ключ до запровадження опитування за методикою Л.В. Яновського:

Шкала	Номер затвердження
Шкала адаптивності	+: 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89 -: 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87
Шкала конформності	+: 1,5, 13,38, 53, 55, 61,66,71,75,78, 96 -: 14, 67, 73, 76
Шкала інтерактивності	+: 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43,44, 46, 47,77, 88 -: 54, 62, 90
Шкала депресивності	+: 10, 19, 23,27, 32, 39, 68,81,84 -: 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86
Шкала ностальгії	+: 17, 30, 51,65, 72, 74, 85, 94 -: 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93
Шкала відчуженості	+: 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92 -: 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95

При збігу з ключем за кожне твердження нараховується 1 бал, при розбіжності - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується). По кожній шкалі бали сумуються і визначається рівень адаптації: високий, середній, низький. Далі визначається домінуючий тип адаптації з шести можливих варіантів: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Визначення рівня адаптації за методикою Л. Янковського

Загальний бал	Показник вираженості
0-5	Низький рівнь
6-12	Середній рівень
13-15	Високий рівень

Методика «Психологічної діагностики копінг-механізмів» за Е. Хеймом (E. Heim) широко використовується для дослідження того, як люди справляються зі стресовими ситуаціями. Вона складається з 26 тверджень, поділених на три групи -А,Б,В. Респонденти вибирають в кожній з груп лише одне твердження, яким чином вони найчастіше вирішують стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження.

Це подозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії.

Обробка результатів:

Когнітивні копінг стратегії -А	**Емоційні копінг стратегії -Б**	**Поведінкові копінг стратегії-В**
1. Ігнорування 2. Смиренність 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Для інтерпретації результатів ці три групи розглядаються в контексті адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій:

1.Адаптивні когнітивні копінг-стратегії - форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

2.**Адаптивні емоційні копінг-стратегії -** емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

3.**Адаптивні поведінкові копінг-стратегії -** така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

4.Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії - пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

5. Недаптивні емоційні копінг-стратегії - варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

6.Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії - поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

7.Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії - форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

8.Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії - поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

9.Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії - поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Інтерпретація результатів:

Копінг-стратегії	**Адаптивні**	**Неадаптивні**	**Відносно адаптивні**
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10)Встановлення власної цінності, (А4) Збереження самовладання	(А2) Смиренність (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8)Розгубленість	(А6)Відносність (А7)Релігійність (А9) Надання сенсу
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7)Самозвинува-чення (Б8) Агресивність	(В2) Емоційна розрядка (В5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(В3) Активне уникнення (Б6) Відступ	(В1)Відволікання (В4)Компенсація (В5) Конструктивна активність

2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана була використана нами для виявлення домінуючих копінг-стратегій і оцінки ефективності різних копінг-стратегій у контексті адаптації до нових умов життя

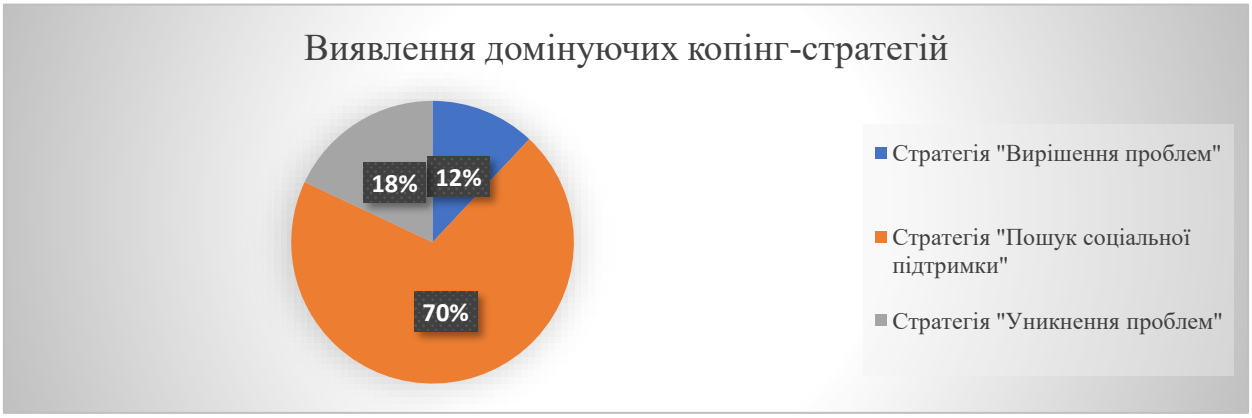


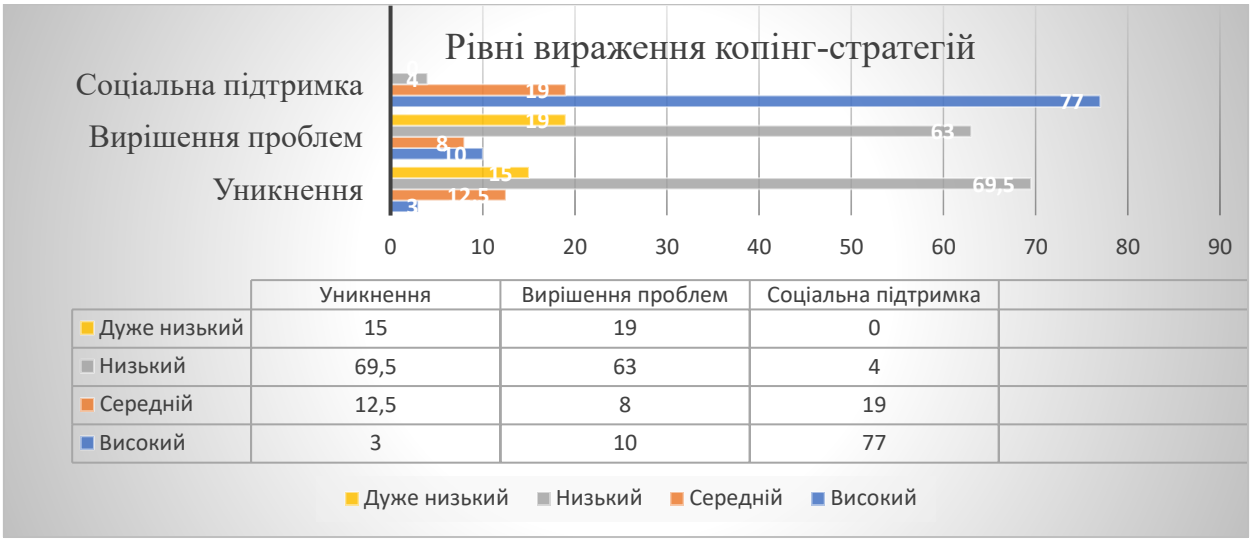
Рис.2.1. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою *«Індикатор копінг-стратегій»*.

За результатами дослідження ми виявили, що домінуючою стратегією серед опитаних (70%) виявилася стратегія *Пошук соціальної підтримки*. Це може свідчити про високий рівень потреби в соціальних зв'язках, особливо в умовах стресу, викликаного зміною середовища та соціального статусу.

Невелика частка респондентів (18%) має схильність до використання стратегії *Уникнення проблем*, що вказує на їх активний підхід до життєвих труднощів.

Відносно низький відсоток (12%) респондентів обрали стратегію *Вирішення проблем* . Це може вказувати на необхідність додаткових тренінгів або психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок активного управління стресовими ситуаціями.

Для глибшого розуміння, наскільки інтенсивно респонденти використовують ті чи інші стратегії в процесі подолання складних життєвих ситуацій, ми визначили рівні вираження копінг-стратегій за шкалами (дуже низький, низький, середній, високий).



	Уникнення	Вирішення проблем	Соціальна підтримка
Дуже низький	15	19	0
Низький	69,5	63	4
Середній	12,5	8	19
Високий	3	10	77

Дуже низький Низький Середній Високий

Рис. 2.2 Рівні вираження копінг-стратегій за Методикою «Індикатор копінг-стратегій».

1.Вирішення проблем: 63% респондентів мають низький рівень орієнтації на вирішення проблем. Це свідчить про те, що для цих людей менш характерний активний підхід до подолання стресу через пошук рішень і управління ситуацією.

2.Пошук соціальної підтримки: 77% респондентів мають високий рівень орієнтації на пошук соціальної підтримки. Це означає, що більшість внутрішньо переміщених осіб надають перевагу зверненню до інших людей (друзів, родичів, спільнот) для емоційної чи практичної допомоги в процесі адаптації.

3.Уникнення: 69,5% респондентів мають низький рівень схильності до уникання проблем. Це свідчить про те, що значна частина людей рідко намагається ігнорувати або відкладати вирішення проблем, вони схильні активно діяти або шукати допомогу.

Для більшої наглядності інтерпретації результатів дослідження ми поділили нашу вибірку за віковими групами.

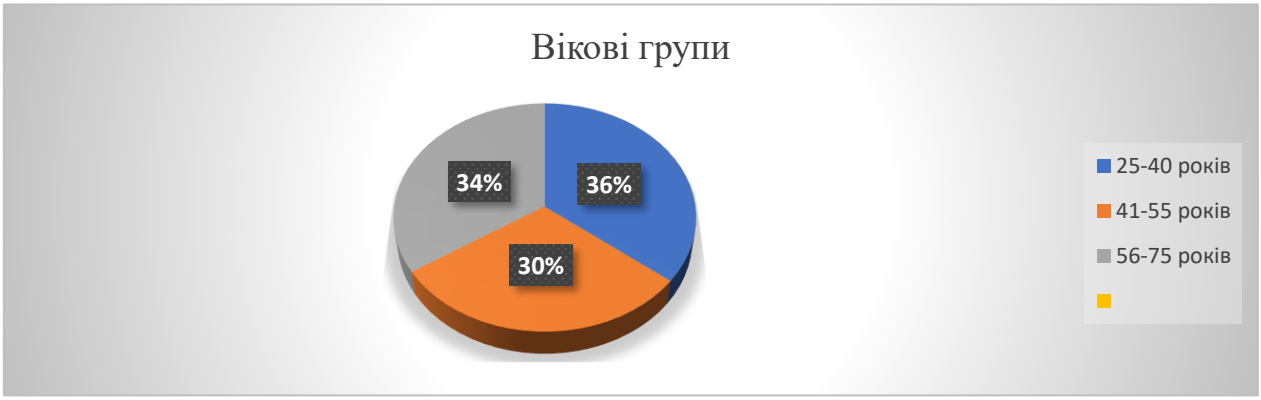


Рис.2.3. Відсотковий розподіл респондентів за віковими групами

З метою проведення поглибленого аналізу того, респонденти якого віку набрали більшість в домінуючій копінг-стратегії, ми провели додаткове дослідження вікових груп. Розподіл вибірки за віковими групами дозволяє краще зрозуміти, як різні вікові категорії використовують копінг-стратегії. Це допомагає побачити вікові відмінності в реакціях на стрес та адаптацію до складних життєвих ситуацій. Аналіз вікових груп дає змогу виявити специфічні особливості, властиві молодшим, середнім та старшим респондентам, що робить результати дослідження точнішими й більш деталізованими.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження вікових груп за Методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Копінг-стратегії	25-40 років	41-55 років	56-75 років
Вирішення проблем	19%	49%	32%
Пошук соціальної підтримки	17%	21%	62%
Уникнення проблем	64%	30%	6%

За результатами дослідження з’явилися зовсім неочікувані для нас результати, оскільки передбачалося, що молодші респонденти (вікова група

25-40 років) будуть демонструвати більшу активність у вирішенні проблем та в пошуках соціальної підтримки.

Поведінкова стратегія «*Пошук соціальної підтримки*» вважається активною, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: друзів, сім'ї, або інших значущих людей. Вони самі не можуть залишитися сам на сам зі своєю проблемою, потребують соціуму і вбачають у ньому «спасіння». Тому, ми очікували, що люди молодшого віку будуть займати домінуючу позицію при використанні цієї стратегії. Бо вони, в силу молодшого віку, нібито, повинні бути більш активними, енергійними, сповненими надій на майбутнє, результативними в досягненні прагнень. Проте варто зазначити, що наші респонденти - це внутрішньо переміщені особи, які опинилися в складних життєвих умовах через вимушене переселення.

Незважаючи на загальноприйняті стереотипи, результати нашого дослідження показали, що респонденти молодшої вікової групи (25-40) частіше застосовують стратегію уникнення проблем(64%), тоді як респонденти старшого віку (56-75) демонстрували більшу схильність до активного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки(62%).

Можливо, це пояснюється тим, що старші люди мають більше життєвого досвіду і впевненості у своїх діях в умовах кризи, що допомагає їм краще адаптуватися до нових умов життя. У випадку молодших респондентів, внутрішнє напруження та невизначеність можуть сприяти використанню стратегії уникнення як механізму захисту від надмірних стресових навантажень.

За результатами дослідження серед вікових груп ми можемо побачити, як визначились вікові групи респондентів за категоріями копінг-стратегій:

1.*Вирішення проблем*. Вікова група 25-40 років показала найнижчий результат (19%), що може свідчити про менш виражену стратегію вирішення проблем у молодших ВПО і про їхню схильність ухилятися від активного подолання труднощів.

Значно активнішою виявилася група 41-55 років (49%). Такі результати можуть вказувати на більший життєвий досвід і здатність адаптуватися до нових умов, демонструючи зрілий і проактивний підхід до адаптації.

Респонденти вікової групи 56-75 років показали середні результати за даною копінг-стратегією (32%), що може свідчити про більш помірний підхід до вирішення проблем.

2.*Пошук соціальної підтримки*. *У* групі 56-75 років спостерігається найвищий рівень (62%), що може вказувати на більшу потребу в соціальних зв'язках та в підтримці у старшому віці. Пошук соціальної підтримки може бути їхньою основною копінг-стратегією в умовах адаптації.

Група 41-55 років має середній показник (21%), що вказує на відносно знижений рівень пошуку підтримки.

Група 25-40 років рідше звертається за соціальною допомогою (17%).

3.Уникнення проблем. Найвищий рівень уникнення проблем характерний для групи 25-40 років (64%), що може вказувати на схильність молодших людей уникати стресових ситуацій замість активного вирішення.

Вікова група 56-75 років має найнижчий рівень уникнення (6%), що може свідчити про більшу стійкість або прийняття проблем.

Група 41-55 років показує помірний рівень уникнення (30%). Це свідчить про збалансоване ставлення до труднощів. Люди цієї вікової категорії не схильні до крайнощів і зазвичай намагаються вирішувати проблеми, але іноді можуть відкладати їх вирішення. Це може бути пов'язано з життєвим досвідом і вмінням знаходити компроміси в складних ситуаціях.

Опитувальник «Копінг-стратегій особистості» Р. Лазаруса і С. Фолкмана ми використали для визначення актуальних копінг- стратегій ВПО в різних стресових ситуаціях.

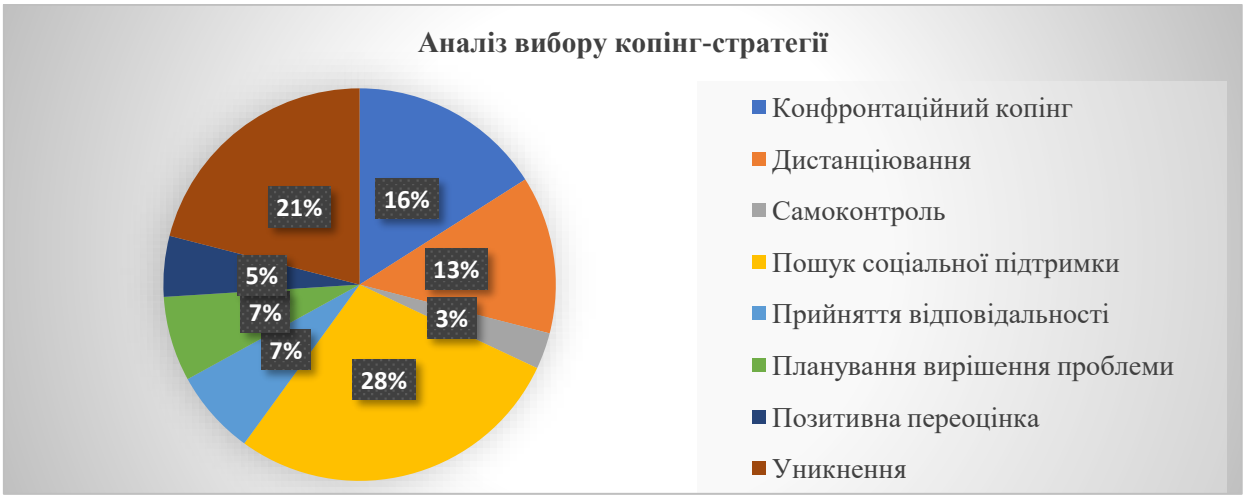


Рис.2.5. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за опитувальником *«Копінг-стратегій особистості»* Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

За результатами дослідження ми можемо прийти до наступних висновків:

1.Пошук соціальної підтримки (28%) є найчастіше використовуваною стратегією серед респондентів. Це свідчить про те, що більшість із них намагаються впоратися зі стресом, звертаючись до інших за допомогою.

2.Прийняття відповідальності (21%) також має значну вагу серед обраних стратегій. Люди визнають свою роль у проблемах і готові брати на себе відповідальність за їх вирішення.

3.Конфронтаційний копінг (16%) і *Дистанціювання* (13%) свідчать про те, що частина респондентів вибирає агресивний підхід до вирішення проблем або намагається дистанціюватися від стресових ситуацій.

4.Самоконтроль (7%) та *Планування вирішення проблем* (7%) є менш поширеними, відображають зусилля людей контролювати свої емоції та планувати конкретні кроки для вирішення проблем.

5.Уникнення (5%) і *Позитивна переоцінка* (3%) є найрідше використовуваними стратегіями, що може свідчити про низьку тенденцію уникати проблем або шукати в них позитивні аспекти.

Виходячи з вищевказаного, ми бачимо, що основні стратегії, які використовують внутрішньо переміщені особи для адаптації до нових умов життя, зосереджені навколо пошуку соціальної підтримки (28%) та прийняття відповідальності (21%).

Це свідчить про те, що більшість респондентів активно залучаються до соціальних контактів і спільнот, а також готові брати на себе відповідальність за вирішення проблем, пов'язаних з новими умовами.

Таким чином, головний акцент в адаптаційних копінг-стратегіях ВПО спрямований на активну взаємодію з оточенням та визнання своєї ролі в процесі подолання труднощів.

Низькі показники стратегій Самоконтролю, Планування вирішення проблем, Уникнення та Позитивної переоцінки свідчать про недостатнє використання респондентами активних і адаптивних способів подолання труднощів. Це може вказувати на труднощі в організації дій для вирішення проблем, обмежену здатність до емоційного саморегулювання або недостатній рівень рефлексії. Також це може свідчити про те, що респонденти більше орієнтовані на пасивні або емоційні стратегії, ніж на конструктивне вирішення проблем.

З метою проведення поглибленого аналізу того, респонденти якого віку набрали більшість в домінуючій копінг-стратегії, ми провели додаткове дослідження вікових груп. Розподіл вибірки за віковими групами дозволяє краще зрозуміти, як різні вікові категорії використовують копінг-стратегії. Це допомагає побачити вікові відмінності в реакціях на стрес та адаптацію до складних життєвих ситуацій. Аналіз вікових груп дає змогу виявити специфічні особливості, властиві молодшим, середнім та старшим респондентам, що робить результати дослідження точнішими й більш деталізованими.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження вікових груп за опитувальником *«Копінг-стратегій особистості»* Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Копінг-стратегії	25-40 років	41-55 років	56-75 років
Пошук соціальної підтримки	10%	39%	51%
Планування вирішення проблеми	22%	31%	47%
Уникнення	61%	20%	19%
Дистанціювання	43%	29%	28%
Прийняття відповідальності	21%	31%	48%
Самоконтроль	19%	32%	49%
Конфронтаційний копінг	44%	34%	22%
Позитивна переоцінка	29%	45%	26%

Аналіз вибору копінг-стратегій у різних вікових групах демонструє цікаві тенденції. У віковій групі 25-40 років переважає стратегія Уникнення (61%) та Конфронтаційний копінг (44%), що свідчить про активне емоційне реагування на проблеми та прагнення уникнути стресових ситуацій.

Серед представників вікової групи 41-55 років спостерігається баланс між різними стратегіями, зокрема помірні показники Позитивної переоцінки (45%) та Самоконтролю (32%), що може свідчити про їхню здатність раціонально оцінювати ситуацію та стримувати емоції.

Вікова група 56-75 років демонструє високі показники Прийняття відповідальності (48%), Планування вирішення проблем (47%) та Самоконтролю (49%). Це свідчить про більшу стійкість та здатність брати на себе відповідальність за вирішення життєвих труднощів, а також про зрілість у реагуванні на стресові ситуації.

Пошук соціальної підтримки найвиразніше проявляється у віковій групі 56-75 років (51%), що підкреслює їхню потребу в соціальних контактах та підтримці з боку оточення. Натомість Дистанціювання має майже рівномірні показники у всіх групах, що вказує на те, що ця стратегія є універсальною для різних вікових категорій.

З аналізу вибору копінг-стратегій у різних вікових групах вбачається, що вікова група 25-40 років схильна використовувати емоційно забарвлені стратегії, як Уникнення та Конфронтаційний копінг. Це може вказувати на нестачу досвіду у вирішенні складних життєвих ситуацій, схильність до імпульсивних реакцій та пошук швидких способів зниження стресу.

Вікова група 41-55 років демонструє прагнення до раціональних підходів, як-от позитивна Переоцінка, Самоконтроль та Планування вирішення проблем. Це свідчить про те, що представники цієї групи балансують між емоційними і когнітивними стратегіями, адаптуючись до ситуацій і знаходячи шляхи їх подолання.

Вікова група 56–75 років тяжіє до зрілих та адаптивних стратегій, таких як Прийняття відповідальності, Самоконтроль та Пошук соціальної підтримки. Це може бути результатом життєвого досвіду, який сприяє формуванню більш стійких і ефективних моделей подолання стресу.

Виявивши домінуючі копінг-стратегії серед респондентів, ми продовжили дослідження, провівши аналіз рівнів напруженості внутрішньо переміщених осіб у застосуванні кожної зі стратегій (Табл.2.7.).

Основна мета цього етапу полягала у виявленні того, наскільки використання певної копінг-стратегії викликає напруженість у ВПО, що дозволяє зрозуміти їхній адаптаційний потенціал і схильність до дезадаптивних реакцій.

Аналіз рівнів напруженості проводився за вісьмома шкалами копінг-стратегій, запропонованими Р. Лазарусом і С. Фолкманом, враховуючи три рівні напруженості: низький (0–6 балів), середній (7–12 балів), високий (13–18 балів).

Табл.2.7.

Аналіз рівнів напруженості стратегій за опитувальником *«Копінг-стратегій особистості»* Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Субшкали	Низький рівень напруженості у %	Середній рівень напруженості у %	Високий рівень напруженості у %
Пошук соціальної підтримки	73	22	5
Планування вирішення проблеми	13	49	38
Уникнення	79	19	2
Дистанціювання	23	51	26
Прийняття відповідальності	16	63	21
Самоконтроль	18	58	24
Конфронтаційний копінг	62	28	10
Позитивна переоцінка	31	43	26

Згідно з проведеним аналізом напруженості копінг-стратегій за результатами опитувальника Лазаруса і Фолкмана, можна відзначити кілька ключових тенденцій.

Найменший рівень напруженості спостерігається у стратегіях *Пошуку соціальної підтримки* та *Уникнення.* 73% респондентів вказали на низький рівень напруженості під час звертання за соціальною підтримкою, що свідчить про комфортне використання цього механізму як способу адаптації до стресових умов.

Стратегія *Уникнення* також є досить поширеною, 79% респондентів демонструють низький рівень напруженості під час її застосування. Це може свідчити про прагнення уникнути стресових ситуацій без сильного емоційного навантаження.

Проте, варто звернути увагу, що тільки 5% респондентів відчувають високу напруженість під час пошуку *Соціальної підтримки*, що є мінімальним показником серед усіх стратегій.

Планування вирішення проблем виявилося однією з найбільш напружених стратегій, оскільки 38% респондентів демонструють високий рівень стресу при її застосуванні. Це може вказувати на складнощі в структурованому підході до вирішення проблем або на підвищений рівень відповідальності, який спричиняє стрес.

Що стосується стратегії *Дистанціювання*, то хоч більшість респондентів (51%) відчувають середній рівень напруженості, 26% все ж демонструють високий рівень емоційного стресу. Це може свідчити про те, що для частини людей дистанціювання від ситуації є викликом і викликає емоційні труднощі.

Також значна кількість респондентів (21%) виявили високий рівень напруженості в стратегії *Прийняття відповідальності*, що може свідчити про складнощі взяття на себе відповідальності в умовах стресу.

Водночас, хоча *Самоконтроль* є однією з популярних стратегій, для 24% респондентів вона є джерелом значної напруги, що вказує на труднощі у стримуванні емоцій у складних ситуаціях.

Окрім цього, *Конфронтаційний копінг* виявився менш напруженим для більшості, з високим рівнем напруженості лише у 10% респондентів.

Водночас, *Позитивна переоцінка*, яка часто є ефективною для адаптації, викликає високий рівень напруженості у 26% респондентів, що може свідчити про складнощі у переосмисленні ситуацій та пошуку в них позитивних аспектів.

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільша напруженість спостерігається при спробах структурованого вирішення проблем і переосмислення ситуації. Найменше ж напруженість викликають такі стратегії, як Пошук соціальної підтримки та Уникнення.

Для більшої наглядності інтерпретації результатів дослідження ми поділили нашу вибірку за віковими групами для того, щоб проаналізувати, респонденти якого віку показали найвищий рівень напруженості у тій чи іншій стратегії.

Табл.2.8.

Аналіз рівнів напруженості стратегій у вікових групах за результатами опитувальника *«Копінг-стратегій особистості»* Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Субшкали	Низький рівень напруженості у %			Середній рівень напруженості у %			Високий рівень напруженості у %		
	25-40 років	41-55 років	56-75 років	25-40 років	41-55 років	56-75 років	25-40 років	41-55 років	56-75 років
Пошук соціальної підтримки	13	23	64	89	10	1	71	20	9
Планування вирішення проблеми	21	38	41	62	21	17	51	13	13
Уникнення	31	21	48	41	39	20	51	37	12
Дистанціювання	11	34	55	36	39	25	43	28	29
Прийняття відповідальності	43	37	20	9	54	37	6	47	47
Самоконтроль	17	16	67	61	12	27	44	38	18
Конфронтаційний копінг	25	37	38	45	38	17	41	31	28
Позитивна переоцінка	48	33	19	15	39	46	23	36	41

Аналіз результатів дослідження дозволив з’ясувати рівні напруженості за копінг-стратегіями різних вікових груп у процесі адаптації до нових умов життя. Ось основні спостереження за кожною стратегією:

1. Пошук соціальної підтримки. Низький рівень напруженості (64%) найбільше характерний для вікової групи 56-75 років, що свідчить про їхню високу здатність звертатися за допомогою до інших у складних ситуаціях. Це може вказувати на важливість соціальних зв’язків та досвіду, накопиченого з роками. Люди цієї вікової категорії, ймовірно, мають більш розвинені навички комунікації та здатність підтримувати тісні соціальні контакти, які допомагають їм справлятися з труднощами.

Середній рівень найбільший у групі 41-55 років (89%). Це вказує на те, що люди цього віку частіше використовують соціальні зв’язки для вирішення проблем, але роблять це помірковано. Це може бути пов’язано з їхньою активною соціальною позицією, бажанням самостійно вирішувати частину труднощів, поєднуючи це з потребою в підтримці від інших. Такий баланс свідчить про їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій із залученням соціальних ресурсів.

Високий рівень також найбільший у віковій групі 25-40 років (71%). Ця вікова група часто орієнтується на допомогу близьких, друзів або колег у складних ситуаціях. Високий рівень напруженості може свідчити про те, що потреба у підтримці значна, але доступність або якість цієї підтримки недостатня.

2. Планування вирішення проблеми. Низький рівень напруженості найбільше спостерігається у групі 56-75 років (41%). Це говорить про те, що старші люди ставляться до проблем спокійніше. Вони можуть мати більше життєвого досвіду, що дозволяє їм оцінювати ситуації менш емоційно. Ця група часто використовує раціональний підхід, оскільки їм властива звичка приймати зважені рішення. Також це може означати, що вони менше прагнуть до швидких змін і краще адаптуються до обставин через внутрішню стійкість та прийняття ситуації.

Середній рівень найбільший у групі 25-40 років (62%), що показує, що молодші ВПО використовують планування як стратегію подолання.

Високий рівень найбільший також у групі 25-40 років (51%). Це говорить про те, що вони частіше переживають стрес під час пошуку шляхів вирішення складних ситуацій. Це може бути пов'язано з їхнім прагненням до швидкого досягнення результатів, високими очікуваннями щодо себе або оточення. Їхній досвід вирішення складних життєвих завдань може бути ще недостатнім, що також викликає тривожність і напруженість.

3. Уникнення. *Низький рівень* найвищий серед 56-75 років (48%), що вказує на низьке використання цієї стратегії серед старших осіб. *Середній рівень* найбільший у групі 25-40 років (41%), що свідчить про помірне використання уникання. *Високий рівень* найвищий також у групі 25-40 років (51%), що може вказувати на схильність молодших осіб уникати вирішення проблем.

4. Дистанціювання. Низький рівень у групі 56-75 років (55%) вказує на відсутність або зниження потреби в емоційному відстороненні. Середній рівень найбільший у групі 41-55 років (39%), що свідчить про активне використання цієї стратегії. Високий рівень напруженості найвищий у групі 25-40 років (43%), що говорить про те, що молодщі люди частіше вдаються до емоційного або психологічного відсторонення від проблемних ситуацій.

5. Прийняття відповідальності. Низький рівень найбільший у групі 25-40 років (43%), що свідчить про меншу відповідальність у молодших. Середній рівень найвищий у групі 41-55 років (54%), де особи активно приймають відповідальність. Високий рівень напруженості рівномірний у старших вікових групах (по 47%).

6. Самоконтроль. Низький рівень найвищий у групі 56-75 років (67%) свідчить про те, що вони здатні ефективніше контролювати свої емоції та поведінку.

Середній рівень найвищий у молодших осіб 25-40 років (61%).

Високий рівень найбільший також у групі 25-40 років (44%). Це свідчить про те, що молодші респонденти відчувають більше труднощів у контролі своїх емоцій та поведінки в стресових ситуаціях. У цій віковій групі самоконтроль часто супроводжується внутрішньою боротьбою, що підвищує рівень напруженості.

7. Конфронтаційний копінг. Низький рівень найвищий серед 56-75 років (38%). Це свідчить про їхню схильність уникати відкритих конфліктів, що може бути наслідком їхнього досвіду, прагнення зберігати гармонію у відносинах та більш спокійного підходу до вирішення проблем.

Середній рівень найвищий у групі 25-40 років (45%) та високий рівень найбільший також у групи 25-40 років (41%). Це свідчить про те, що молоді люди частіше схильні до активної боротьби з труднощами та відкритого протистояння. Це може бути пов’язано з енергійністю, бажанням захищати свої інтереси та меншою готовністю до компромісів.

8. Позитивна переоцінка. Низький рівень найвищий серед 25-40 років (48%), що може свідчити про меншу схильність до позитивного переосмислення ситуацій.

Середній рівень найвищий у 56-75 років (46%), та високий (41%). Це свідчить про те, що старші респонденти частіше використовують цю стратегію для подолання складних ситуацій. Завдяки життєвому досвіду вони здатні знаходити позитивні аспекти навіть у несприятливих обставинах, що допомагає знижувати стрес. Ця стратегія також може бути пов’язана з мудрістю та здатністю переосмислювати події, приймаючи їх як частину життя.

Отже**,** аналіз результатів дослідження рівнів напруженості стратегій у вікових групах за «Опитувальником копінг-стратегій особистості» Р. Лазаруса і С. Фолкмана показав, що вікові групи 56-75 років частіше мають більш адаптивні стратегії, тоді як респонденти 25-40 років демонструють вищий рівень напруженості в стратегіях, що може свідчити про проблеми з адаптацією.

Опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.Яновського» нами був використаний для виявлення рівня і типу адаптації ВПО до нового соціокультурного середовища.



Рис.2.9. Відсотковий розподіл типів адаптації за опитувальником «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.Яновського.

На першому етапі нами було визначено переважаючий тип адаптації. Домінуючим типом адаптації виявилася **Відчуженість** (63%). Це означає, що більшість людей відчувають певний рівень дискомфорту чи відсторонення від нового соціокультурного середовища, що свідчить про проблеми з інтеграцією та емоційним прийняттям нових умов життя.

Можливими причинами домінування шкали **Відчуженість** серед ВПО може бути їх соціальна ізоляція.

Окремо серед причин домінування шкали **Відчуженість** ми би хотіли розглянути стан культурного шоку, в якому перебувають ВПО, з урахуванням специфіки місцевості, в яку вони потрапили. Вибірка наших респондентів складає ВПО Новоселицької ТГ Чернівецької області. Основна частина місцевих жителів громади складає молдавське населення, яке дуже поважає свої національні традиції, обряди, назви, мову. З урахуванням цього, на нашу думку, ВПО дуже відчувається культурна дистанція, нові норми та правила є складними для прийняття. В силу цього перед внутрішньо-переміщеними особами постають такі психологічні бар'єри, як емоційні труднощі, тривожність, що можуть ускладнювати адаптацію.

За типом адаптації **Інтерактивність** ВПО показали(17%), що свідчить про певний рівень активної взаємодії з новим середовищем та пошуку способів адаптації.

Ностальгія (8%) відображає емоційну прив'язаність до минулого досвіду або попереднього місця проживання.

Депресивність (7%) говорить про невелику схильність до депресивних настроїв під час процесу адаптації.

Конформність (3%) показує, що незначний відсоток респондентів схильний до пристосування без суттєвого конфлікту або внутрішнього опору.

Адаптивність (2%) вказує на те, що лише незначна частина внутрішньо переміщених осіб змогла ефективно адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Це може вказувати на наявність значних труднощів в інтеграції, низьку доступність ресурсів підтримки або високу емоційну напруженість, пов’язану з переселенням. Така ситуація підкреслює потребу в цілеспрямованих програмах допомоги для підвищення рівня адаптивності цих осіб.

Результати дослідження на цьому етапі свідчать про те, що для більшості респондентів процес адаптації до нового соціокультурного середовища проходить складно, з домінуванням відчуженості та труднощів у повній інтеграції. Це означає, що більшість людей відчувають певний рівень дискомфорту чи відсторонення від нового соціокультурного середовища, що свідчить про проблеми з інтеграцією та емоційним прийняттям нових умов життя, хоча велика кількість респондентів активно взаємодіє з новим середовищем та знаходиться в процесі пошуку способів адаптації.

Наступним етапом цього дослідження було визначення рівнів адаптації за всіма шкалами.

Табл.2.10.

Результати визначення рівнів адаптації за опитувальником «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.Яновського

Шкала оцінювання	Рівень адаптації		
	Низький	Середній	Високий
Адаптивність	85%	15%	0
Конформність	87%	13%	0
Інтерактивність	51%	49%	0
Депресивність	47%	53%	0
Ностальгія	38%	62%	0
Відчуженість	7%	93%	0

Аналіз отриманих результатів показує значні труднощі у процесі адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціокультурного середовища. Зовсім неочікуваним для нас стало те, що в графі "Високий рівень" усіх абсолютно шкал не було зафіксовано жодного результату. Це свідчить про те, що жоден із респондентів не демонструє високого рівня адаптації чи інтеграції за жодною з шести шкал.

Відсутність високого рівня за такими показниками, як адаптивність, конформність, інтерактивність, депресивність, ностальгія та відчуженість, може вказувати на глибокі труднощі в процесі адаптації до нових соціокультурних умов. Важливо підкреслити, що жоден з учасників дослідження не виявив повної адаптації або активної інтеграції до нового середовища, що свідчить про потребу в посиленні заходів підтримки, психологічної допомоги та соціальної інтеграції.

Переважна більшість респондентів демонструє низький рівень **Адаптивності** (85%). Це свідчить про те, що значна частина опитаних стикається з проблемами при спробах пристосуватися до нових умов.

Лише незначна частка осіб має середній рівень адаптивності (15%), тоді як високий рівень не був зафіксований зовсім. Таким чином, можна говорити про те, що адаптація є складним процесом для більшості внутрішньо переміщених осіб.

Що стосується **Конформності,** більшість респондентів (87%) мають низький рівень за цією шкалою. Це може вказувати на те, що люди не схильні сліпо приймати нові норми і правила. Вони, можливо, більше дотримуються своїх переконань і цінностей, що може ускладнювати процес інтеграції в нове середовище. Середній рівень конформності був зафіксований у 13% респондентів, що також підтверджує загальну тенденцію до слабкої готовності пристосовуватися до зовнішнього тиску з боку нового соціального оточення.

Шкала **Інтерактивність** демонструє дещо іншу картину. Приблизно порівну розподілені низький (51%) та середній (49%) рівні адаптації. Це означає, що половина опитаних має певне бажання брати участь у соціальній взаємодії, але інша половина залишається пасивною, що може вказувати на труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків.

Депресивність була визначена на середньому рівні (53%), що свідчить про наявність емоційного напруження та психологічного дискомфорту. Водночас 47% мають низький рівень депресивності, що вказує на те, що частина внутрішньо переміщених осіб здатна зберігати емоційну стійкість в нових умовах.

Високий рівень **Ностальгії** був виявлений у 62% респондентів. Це означає, що більшість внутрішньо переміщених осіб все ще емоційно прив’язані до свого попереднього життєвого досвіду. Такий рівень ностальгії може ускладнювати процес адаптації, оскільки люди більше орієнтовані на минуле, ніж на сучасні реалії.

Нарешті, найбільш виразними є результати за шкалою **Відчуженості**. 93% респондентів відчувають середній рівень відчуженості, що свідчить про значні емоційні та соціальні бар'єри, які заважають повній інтеграції в нове середовище.

Результати дослідження свідчать про необхідність комплексної підтримки внутрішньо переміщених осіб, зокрема психологічної допомоги та соціальної інтеграції. Важливо враховувати високий рівень відчуженості, ностальгії та емоційного дискомфорту при розробці програм адаптації.

Для більшої наглядності інтерпретації результатів дослідження ми поділили нашу вибірку за віковими групами для того, щоб проаналізувати, респонденти якого віку мають середній рівень адаптації за всіма шкалами, а які низький.

Табл.2.11.

Результати визначення рівнів адаптації вікових груп за опитувальником «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.Яновського

Шкала оцінювання	Рівень адаптації у %					
	Низький			Середній		
	25-40 років	41-55 років	56-75 років	25-40 років	41-55 років	56-75 років
Адаптивність	27	35	38	39	35	26
Конформність	30	33	37	29	32	39
Інтерактивність	52	30	18	23	29	48
Депресивність	26	54	20	13	71	16
Ностальгія	17	21	62	48	33	19
Відчуженість	10	37	53	47	29	24

Аналізуючи рівні адаптації за віковими групами, ми можемо виділити кілька важливих тенденцій:

1.Що стосується шкали Адаптивність, найвищий середній рівень адаптивності спостерігається у групі 25-40 років (39%). Це може свідчити про більшу гнучкість молодших людей у нових соціокультурних умовах. Найменша середня адаптивність у групі 56-75 років (26%), що вказує на більші труднощі в адаптації до нових умов у людей старшого віку.

2. За шкалою Конформність у групі 56-75 років високий відсоток середнього рівня конформності (39%), що свідчить про більшу схильність цієї вікової групи приймати суспільні норми й правила, адаптуючись до нового середовища. Натомість, середній рівень конформності є найнижчим у групі 25-40 років (29%), що може свідчити про більшу незалежність і критичне ставлення до нового соціокультурного середовища.

3. Відносно шкали Інтерактивність ми бачимо, що вікова група 56-75 років демонструє високий середній рівень інтерактивності (48%), що може означати, що вони більше взаємодіють з оточенням, шукаючи підтримку або спілкування. Найнижча інтерактивність спостерігається у групі 25-40 років (23% середній рівень), що свідчить про більшу індивідуальність та автономію молодих людей.

4.Щодо шкали Депресивність, спостерігається найвищий середній рівень депресивності (71%) у віковій групі 41-55 років. Це може бути пов'язано з особливими труднощами в адаптації або стресовими факторами у цій віковій групі. Найменший середній рівень депресивності у групі 56-75 років (16%), що може свідчити про певне психологічне заспокоєння та прийняття нових умов життя.

5. Найвищий низький рівень за шкалою Ностальгія спостерігається у віковій групі 56-75 років (62%), що може означати, що люди цієї групи менше піддаються почуттям суму за минулим і більш схильні до прийняття нового середовища. У групі 25-40 років лише 17% мають низький рівень ностальгії, що може свідчити про більший емоційний зв'язок із попереднім середовищем.

6. Відносно шкали Відчуженість групі 56-75 років спостерігається найвищий низький рівень відчуженості (53%), що може вказувати на меншу схильність до ізоляції та самотності серед старших людей. А вікова група 25-40 років має найменший низький рівень відчуженості (10%), що свідчить про те, що ця група може бути більш схильною до почуття ізоляції в новому соціокультурному середовищі.

Ці результати демонструють різні підходи до адаптації серед різних вікових груп та дозволяють краще зрозуміти, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на процес адаптації людей у нових соціокультурних умовах.

За результатами дослідження найбільш адаптованою виявилася група молодших респондентів (25-40 років), у яких найвищі показники адаптивності та найнижчі рівні депресивності й ностальгії. Вони демонструють більшу гнучкість у нових умовах та меншу емоційну прив'язаність до минулого.

З іншого боку, найменш адаптованою виявилася старша вікова група (56-75 років), з низькими показниками адаптивності та високим рівнем відчуженості. Проте, ця група здивувала тим, що має низькі показники депресивності й ностальгії, що може свідчити про їх психологічне прийняття нових умов життя, попри складнощі з інтеграцією.

Незважаючи на те, що молодша вікова група демонструє високий рівень адаптивності, старша вікова група здається більш адаптованою в емоційному та соціальному аспектах. Середня вікова група може відчувати значні труднощі, що є дещо несподіваним.

Методика «Психологічної діагностики копінг-механізмів» (E. Heim) дозволяє нам визначити варіанти поведінки ВПО, які найбільш точно описують їх реакцію на стресові ситуації.

На першому етапі нашого дослідження ми визначили домінуючу стратегію серед ВПО.



Рис.2.12. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою «Психологічної діагностики копінг-механізмів» (E. Heim).

Отримані результати показують, що внутрішньо переміщені особи використовують різні копінг-стратегії для адаптації до нових умов життя, але домінуючою стратегією, на наше несподівання, виявилася стратегія *Протест (51%)*. Більше половини респондентів висловлюють незадоволення своєю ситуацією через емоційний супротив, обурення або активне невдоволення. Ця стратегія відображає сильне емоційне напруження, коли особи не можуть прийняти свого стану і намагаються через емоції висловити протест проти обставин. Наприклад, протест може проявлятися в скаргах на місцеву владу, суспільство, або навіть відмові приймати допомогу через негативне ставлення до того, що вони опинилися у статусі переселенців.

Наступною за поширеністю стратегією виявилася *Смиренність (34%),* що каже про те, що значний відсоток ВПО приймають ситуацію такою, як вона є, без намагань її активно змінювати. Респонденти, які обирають цю стратегію,

ймовірно, сприймають ситуацію переселення як даність, яку вони не можуть контролювати або змінити. Наприклад, внутрішньо переміщена особа, яка обрала цю стратегію, може думати: «Я не можу повернутися додому, тому просто прийму це і житиму в нових умовах».

Найменш поширеною серед респондентів виявилась стратегія *Компенсація* (15%), що може свідчити про те, що лише невелика частина внутрішньо переміщених осіб активно шукає альтернативні способи впоратися з втратою чи стресом. Компенсація передбачає заміщення або відновлення втрат за рахунок інших аспектів життя. Наприклад, людина може намагатися знайти нові захоплення або нові соціальні зв'язки, щоб компенсувати втрату дому чи звичного середовища.

Наступним етапом ми віднесли вибрані респондентами стратегії до відповідних сфер психічної діяльності і визначили ступень адаптивних можливостей кожної вибраної стратегії.

Табл.2.13.

Аналіз сфер психічної діяльності ВПО та ступеню адаптаційних можливостей за методикою «Психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Heim.

Сфери психічної діяльності	Кількість у	Ступень адаптаційних можливостей		
		Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
А-Когнітивні	34%		А2-Смиренність	
Б-Емоційні	51%	Б1- Протест		
В-Поведінкові	15%			В4-Компенсація

За результатами аналізу вибачається, що :

1.Когнітивна копінг-стратегія Смиренність (34%) вказує на пасивність та певні обмеження в здатності до активного вирішення проблем. Така стратегія може свідчити про прийняття ситуації без активної спроби її змінити, що вважається неадаптивною поведінкою, особливо у складних життєвих обставинах.

2.Емоційна копінг-стратегія Протест (51%) визначена нами, як домінуюча стратегія, і є адаптивною стратегією. Вона демонструє активну реакцію на стрес, бажання змінити ситуацію, боротися за свої права або протистояти труднощам. Це свідчить про високі адаптивні можливості, оскільки респонденти не схильні пасивно сприймати обставини.

3.Поведінкова копінг-стратегія Компенсація (15%) **є** відносно адаптивною стратегією, що може проявлятися у пошуку альтернативних шляхів подолання стресу або проблем, які не вдається вирішити безпосередньо. Це демонструє гнучкість респондентів у складних ситуаціях.

Аналіз даних показує, що внутрішньо переміщені особи в основному використовують емоційні стратегії для подолання стресу, тоді як когнітивні та поведінкові стратегії менш поширені. У загальному контексті ці стратегії відображають досить високий ступінь адаптивності серед респондентів, хоча наявність когнітивної стратегії Смиренність свідчить про певні труднощі у частини людей у подоланні стресу.

Для більшої наглядності інтерпретації результатів дослідження ми поділили нашу вибірку за віковими групами для того, щоб проаналізувати, респонденти якого віку мають вищий рівень адаптації за всіма сферами, а які низький. (Табл.2.14)

Табл.2.14.

Аналіз сфер психічної діяльності ВПО та ступеню адаптаційних можливостей вікових груп за методикою «Психологічної діагностики копінг-механізмів» (E. Heim).

Копінг-стратегії	Загальна кількість у %	Вікові групи		
		25-40 років у%	41-55 років у %	56-75 років у %
Неадаптивна когнітивна-Смиреність	34	48	34	18
Адаптивна емоційна-Протест	51	11	33	56
Відносно-адаптивна поведінкова-Компенсація	15	21	32	47

Аналіз копінг-стратегій за віковими групами показує відмінності в домінуючих механізмах адаптації серед різних вікових категорій внутрішньо переміщених осіб:

1.Неадаптивна когнітивна стратегія - Смиреність . Найбільша частка цієї стратегії спостерігається серед вікової групи 25-40 років (48%). Це може свідчити про більшу схильність до пасивного прийняття ситуації, що вказує на низьку стійкість до стресу. Такий високий рівень неадаптивної стратегії Смиренність у молодшої вікової групи був зовсім неочікуваним. Зазвичай очікується, що молодші люди більш схильні до активних способів боротьби зі

стресом, включаючи емоційний протест чи пошук вирішення проблем. Проте виявилося, що вони використовують пасивний підхід до адаптації, що може свідчити про почуття безсилля або неможливість впливати на ситуацію. Це дивує, оскільки молодші люди часто розглядаються як більш енергійні й здатні до змін.

Вікова група 41-55 років демонструє значне зниження використання цієї стратегії (34%), що може вказувати на більший досвід і готовність до активніших дій.

Найменша частка серед вікової групи 56-75 років(18%), що може бути обумовлено накопиченим життєвим досвідом та навичками адаптації.

2.Адаптивна емоційна стратегія - Протест. У вікової групи 25-40 років використання цієї стратегії найнижче (11%), що може вказувати на менший рівень готовності до емоційного відстоювання своїх прав або позиції. Це досить несподівано, але, можливо, молодші респонденти відчувають себе безпорадними або соціально обмеженими, що перешкоджає їм активно реагувати на стресові ситуації.

Вікова група 41-55 років частіше використовує емоційну стратегію протесту (33%), що свідчить про більшу емоційну активність і здатність боротися з труднощами.

У вікової групи 56-75 років найвищий рівень використання стратегії протесту (56%), що може бути обумовлено високим рівнем емоційної стійкості або рішучістю. Високий рівень адаптивної стратегії Протест у старшої вікової групи для нас виявився несподіваним. Традиційно можна було б очікувати, що люди старшого віку більше схильні до смирення і прийняття ситуації через досвід і стабілізацію життєвих установок. Однак, результати показують, що респонденти цієї групи активно протестують проти складних обставин, що є несподіваним, враховуючи стереотипи про старший вік як час більшої емоційної стабільності або примирення.

3.Відносно-адаптивна поведінкова стратегія -Компенсація. У вікової групи 25-40 років ця стратегія спостерігається у 21% випадків, що може свідчити про обмежену готовність до компенсації втрат через активну поведінку.

Вікова група 41-55 років демонструє більшу готовність до використання компенсаторних дій (32%).

Найвища частка цієї стратегії спостерігається у вікової групи 56-75 років (47%), що може вказувати на більший рівень самостійності та вміння знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Старша група не лише проявляє протест, але й активно шукає способи компенсувати втрати або адаптуватися до нових умов. Це свідчить про високий рівень життєвого досвіду і адаптивних можливостей, що теж може бути несподіваним, враховуючи загальну думку про зниження активності з віком.

Загалом, вікова група 25-40 років демонструє схильність до неадаптивних когнітивних стратегій, тоді як вікова група 56-75 років - більш адаптивні емоційні та поведінкові стратегії, що свідчить про вищі адаптаційні можливості. Ці аспекти свідчать про те, що вік не завжди є ключовим показником адаптації до стресу, і кожна вікова група може мати свої несподівані сильні сторони або слабкості, які відрізняються від загальноприйнятих уявлень.

Висновки

У процесі дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя ми мали можливість глибше зрозуміти, як різні стратегії впливають на адаптаційні можливості респондентів. Теоретичний аналіз дозволив нам дійти висновку, що копінг-стратегії є важливим інструментом для подолання стресових ситуацій, а також вони сприяють ефективній адаптації до нових соціокультурних умов.

Гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб у процесі адаптації до нових умов життя будуть відрізнятися. Це може залежати від вікових категорій респондентів, їхніх адаптаційних механізмів та типів стресових ситуацій.

У ході написання магістерської роботи ми мали можливість порівняти особливості копінг-стратегій між трьома віковими групами (25-40 років, 41-55 років, 56-75 років), що дало змогу глибше зрозуміти їхній вплив на адаптацію до нового соціокультурного середовища.

У процесі дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб нами було виявлено суттєві відмінності у виборі та використанні копінг-стратегій між трьома віковими групами. Отримані результати дозволили повністю підтвердити гіпотезу дослідження, яка полягала в припущенні про існування таких відмінностей.

У вікової групи 25-40 років домінуючими копінг-стратегіями стали «Уникнення» (64%), «Пошук соціальної підтримки (71%) та високий рівень напруженості у стратегії Планування вирішення проблем (51%). Переважання Уникнення можна пояснити тим, що молоді люди часто уникають безпосереднього протистояння проблемам через недостатній життєвий досвід та сильну емоційну реактивність. Високий рівень напруженості в стратегії пошуку соціальної підтримки свідчить про те, що представники цієї вікової

категорії, хоч і активно звертаються за допомогою, часто відчувають дискомфорт через невпевненість у прийнятті їхніх проблем оточенням. Також високий рівень напруженості у плануванні вирішення проблем свідчить про труднощі у визначенні ефективних шляхів подолання складних ситуацій.

Вікова група 41–55 років демонструє найбільш збалансований підхід до використання копінг-стратегій. У неї високі показники здатності до Вирішення проблем (49%), помірний рівень Соціальної підтримки (54%) та Самоконтролю (38%). Це свідчить про їхню орієнтацію на активні способи подолання труднощів. У цій групі спостерігається найвищий рівень напруженості у стратегії Прийняття відповідальності (21%), що вказує на високу схильність до самоаналізу та самокритики. Така поведінка може бути обумовлена прагненням цієї категорії до відповідальності за свої дії, що типово для осіб середнього віку, які знаходяться в активній професійній діяльності.

У віковій групі 56–75 років домінує стратегія Пошуку соціальної підтримки (62%), але без високої напруженості. Високий рівень Позитивної переоцінки (41%) свідчить про схильність до адаптації через переосмислення життєвих ситуацій, що може бути обумовлено значним життєвим досвідом. Старша група показує найвищий рівень низької напруженості в Самоконтролі (67%) та Уникненні (48%), що свідчить про спокійніше реагування на стресові ситуації. Проте у цій групі також відзначено найвищий рівень використання стратегії Протесту (56%), що може вказувати на прагнення зберегти свою автономію в умовах залежності від соціального оточення.

Відмінності у виборі копінг-стратегій пояснюються психологічними, соціальними та фізіологічними особливостями різних вікових груп. Молодші люди орієнтовані на активний пошук рішень, але часто стикаються з емоційною нестійкістю та потребою у зовнішній підтримці. Середня вікова група демонструє високий рівень адаптивності завдяки збалансованому підходу до вирішення проблем. Старші люди частіше обирають стратегії, які

мінімізують емоційне навантаження, а також орієнтовані на соціальну підтримку і переосмислення досвіду.

Отримані результати статистичного аналізу та порівняння даних за методиками Д. Амірхана, Лазаруса та Фолкмана, Л. Яновського, а також Е. Heim підтвердили припущення про значні відмінності у виборі копінг-стратегій серед внутрішньо переміщених осіб різного віку. Вибір копінг-стратегій демонструє вікову динаміку: у міру дорослішання люди стають менш схильними до імпульсивних і більш орієнтованими на довгострокові та адаптивні стратегії. Це підтверджує важливість вікового досвіду та соціальної підтримки у формуванні ефективних механізмів подолання життєвих труднощів.

Підтвердження гіпотези дозволяє зробити висновок про необхідність індивідуалізованого підходу до розробки програм психологічної підтримки для ВПО.

Результати дослідження надають цінну інформацію для розробки ефективних програм підтримки ВПО, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і зменшення емоційної напруженості. Робота вказує на важливість більш глибокого вивчення теми для розробки індивідуалізованих підходів до різних вікових груп. Подальші дослідження можуть також допомогти визначити, які саме фактори найбільше впливають на адаптацію ВПО, і розробити рекомендації для фахівців у сфері психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. Науковий вісник ЛДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–12.
2. Алєксєєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / за ред. Т.Ф. Алєксєєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
3. Андрейшина Н. Соціологи з'ясували, якими є найбільші проблеми ВПО та мотиви українців залишатись у країні, 2022. URL: https://activegroup.com.ua/2022/12/09/sociologi-zyasuvali-yakimi-yenajbilshi problemi-vpo-ta-motivi-ukraynciv-zalishatis-u-krayni/
4. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія, 2018. № 6. С. 4–8.
5. Балакірєва О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб http://www.uisr.org.ua/news/36/83
6. Бандура А. Соціальні основи думки та дії: Соціальна когнітивна теорія. Енглвудські скелі, Нью-Джерсі: Прентіс Холл. https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Trauma_Informed_Behaviour_Support%3A_A_Practical_Guide_to_Developing_Resilient_Learners_(Ayre_and_Krishnamoorthy)/05%3A_Teach_and_reinforce/05.5%3A_Social_cognitive_theory
7. Басова І. С. Внутрішньо переміщені особи: теоретичні та практичні проблеми / І. С. Басова // Правова держава. 2016. Вип. 27.
8. Безпалова О. І. Особливості визначення прав біженців в міжнародному законодавстві / О. І. Безпалова // Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (20 квіт. 2017 р., м.

Ужгород) / Ужгородський національний ун-т ; за заг. ред. О. Я. Рогача, Я. В. Лазура, М. В. Менджул. – Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2017.

9. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : дис ... канд. психол. наук / Б. В. Бірон. – Одеса, 2015. – 246 с.

10. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім.Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Етнічна психологія. К.: Талком, 2016. Вип. 9. С.58–66.
11. Боулби Джон https://www.psychologos.ru/articles/view/dzhon_boulbi/
12. Бочек О. І. Внутрішньо переміщені особи: особливості визначення в законодавстві України / О. І. Бочек // Наука і правоохорона. 2016. № 1.
13. Буткевич В. Г. Поняття, функції та принципи міжнародного захисту прав людини та основних свобод / В. Г. Буткевич, В. В. Мицик, О. В. Задорожній // Міжнародне право. Основні галузі. – Київ : Либідь, 2004. – 816 с.
14. Васильєв В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. Вісник Дніпропетровського університету. 2006. Вип. 14.
15. Вербицька К., Карпенко Р. Забезпечення потреб вимушених переселенців на території України: Актуальні питання. Прикарпатський юридичний вісник, 2022. Вип. 4(45). С. 66–69.
16. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доповідь / за ред. О. М. Балакірєвої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». – Київ, 2016. – 140 с.
17. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. – Київ, 2016. – 448 с
18. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2016. Вип. 2. С. 95–102.
19. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації

внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.

20. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. – Т. 2. – Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. – С. 300-305.
21. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації// Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С.433 – 442.
22. Гоць А. А. Внутрішньо переміщені особи в Україні як об'єкт соціологічного аналізу / А. А. Гоць // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2018. Вип. 77.
23. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства, 2010. № 4. С. 188–199.
24. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology, 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.
25. Дем'яненко Б.Т. Механізми психологічного захисту та копінг стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2013. Вип. 24. 282–288 с.
26. Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. Проблеми політичної психології, 2023. Вип 13(27). С. 65–76. URL: https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130
27. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології, 2018. Вип. 39. 368–379 с.
28. Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо

переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 2022. Вип. 2 (51) С. 54–57.

29. Жуков Б., Артеменко Н., Кравець С., Зінченко О. Проєкт «Hive» – менеджмент місць тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» , 2022. № 7 (126). С.19–42.
30. Завгородняя О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 73-82.
31. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text
32. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях . К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
33. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / за ред. О. Б. Ігумнова. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28–33.
34. Ісаєва Н. С. Теоретико-правова характеристика визначення поняття "внутрішньо переміщені особи" / Н. С. Ісаєва // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2018. № 4.
35. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров’я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Випуск 2 (26). С. 48–59.
36. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. Вип.1. С. 1-10.
37. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с. 23.

38.Козинець І. Г. Міжнародні стандарти захисту та допомоги внутрішньо переміщеним особам / І. Г. Козинець, Л. В. Шестак // Молодий вчений. 2014. № 12 (15). С. 258–261

39.Козинець І. Г. Про співвідношення понять «біженці» та «особи, переміщені всередині країни» / І. Г. Козинець // Держава і право. – 2009. – Вип. 45. – С. 213 – 219.

40.Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152– 163.

41.Котляр О. І. Інститут захисту прав біженців у системі міжнародно-правового захисту прав людини / О. І. Котляр // Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (20 квіт. 2017 р., м. Ужгород) / Ужгородський нац. ун-т ; за заг. ред. О. Я. Рогача, Я. В. Лазура, М. В. Менджул. – Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2017.

42.Котух О.В. Психологічне благополуччя ВПО: адаптація та інтеграції в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. Випуск 1. С. 56–61.

43.Крахмальова К. О. Стан досліджень статусу внутрішньо переміщених осіб в Україні / К. О. Крахмальова // Часопис Київського університету права НАН України: Український науково-теоретичний часопис. Київ : Київський унт права НАН України, 2015. Вип. 3. С. 142–145.

44.Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2014. №5. С. 35–47. 25.

45.Лазарус, Р. С. (1993). Від психологічного стресу до емоцій: Історія зміни

46.точок зору. Щорічний огляд психології, 44(1), 1-21.

47.Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос». 206 с.

48. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні/І.М. Леонова//Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. - № 4. – С. 94-100.

49. Лобанова А.С. Феномен соціальної мімікрії. – К.: Інститут соціології НАН України, 2004. – 300 с.

50. Лук'яненко Ж. В. Проблемні питання реалізації прав мешканців територій, що зазнали негативних наслідків конфлікту на сході України / Ж. В. Лук'яненко // матер. міжнар. круглого столу (27 жовт. 2016 р.). – Київ : Нац. акад. прокуратури України, 2016.

51. Лушпієнко Ю. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні / Ю. Лушпієнко. – URL : http://pgpjournal.kiev.ua/archive/2017/2/37.pdf

52. Лютий В., Дуля А. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами Ввічливість. Humanitas, 2023. № 1. С. 49–58. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46011

53. Лютий В.П. Вплив програм соціальної допомоги на життєдіяльність сімей внутрішньо переміщених осіб. Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму, 2017. №3. С. 26–37.

54. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології, 2017. Вип. 35. С. 293–303.

55. Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація ВПО: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія, 2016. Вип. 12. С. 131–138

56. Малильо О.П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології, 2013. Вип. 21. С. 399–410.

57. Малиновська О. А. Шляхи вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб і деякі уроки із зарубіжного досвіду : аналітична записка URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/migrac_probl-a598d.pdf

58. Марута Н.О., Явдак І.О., Колядко С.П., Федченко В.Ю., Чередніякова О.С., Заворотний В.І. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень). Медична психологія, 2019. Том 14. №3. С.40–44.
59. Медведєва О.В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. Габітус. 2023. Випуск 46. С. 188–192.
60. Мельник І. П. Внутрішньо переміщені особи як об'єкт соціальної роботи / І. П. Мельник // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2017. Вип. 23. С. 176-182
61. Менджул М. В. Поняття «внутрішньо переміщена особа»: порівняльний аналіз законодавства України та зарубіжних країн / М. В. Менджул, Ю. С. Паніна // Порівняльно-аналітичне право. – 2016. – № 4.
62. Мещан І.В. Аналіз проблем внутрішньо переміщених осіб в Україні: регіональний аспект (на прикладі Київської області). Ольвійський форум – 2023:стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Соціальна робота: становлення і перспективи розвитку в Україні та світі : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф.(15-18 червня 2023 р., м.Миколаїв). С.30–35. URL: https://dspace.chmnu.edu.ua/
63. Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3874328-v-ukraini-zaraz-46-miljona-pereselenciv-veresuk.html
64. Міністерство соціальної політики України https://www.msp.gov.ua/news/23612.html#:~:text=%D0%9A%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%82%D0%B8%D1%85%2C%20%D1%85%D1%82%D0%BE%20%D0%B7%202022,%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%94%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%204%2C9%20%D0%BC%D0%BB%D0%BD%20%D0%92%D0%9F%D0%

65. Міхеєва О., Середа В. 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.
66. Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. Психологія і суспільство, 2012. № 1. С. 100–105.
67. Найда І. В. Удосконалення норм житлового законодавства щодо внутрішньо переміщених осіб в України / І. В. Найда // Здійснення та захист прав внутрішньо переміщених осіб : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (20 квіт. 2017 р., м. Ужгород) / Ужгородський національний ун-т ; за заг. ред. О. Я. Рогача, Я. В. Лазура, М. В. Менджул. – Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2017.
68. Наливайко Л. Р. Внутрішньо переміщені особи: визначення і поняття. Право і суспільство, 2018. № 1. С. 34–39.
69. Налчаджян А.А. Соціальнопсихічна адаптація особистості (форми, механізми й стратегії) / А.А.Налчаджян. – Єреван: Видавництво АН Вірменської РСР, 1988. – С. 262.
70. Нестеренко І. Самотність внутрішньо переміщених осіб україни: теоретичний аналіз проблеми. Baltic Journal of Legal and Social Sciences, 2022. № 1. С. 151–160. URL: https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18
71. Нікітіна В. Соціальна вразливість ВПО як підстава соціальної роботи з ними. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 2021. Вип. 2(49) С. 120– 123.
72. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг стратегій та психологіч -ного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. 2011.Випуск 981. С. 168–172.
73. Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні URL: www.uisr.org.ua/news/104.html
74. Перепелюкова О. Вирішення нагальних проблем внутрішньо переміщених осіб. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2015. № 6. С. 110–116

75. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social Work and Education, 2022. Vol. 9, No. 1. P. 89–99.
76. Пікало А. Організаційно-функціональні основи публічного управління в сфері соціального захисту внутрішньо-переміщених осіб в Україні / А. Пікало // Розвиток форм і методів сучасного менеджменту в умовах глобалізації: Матеріали 9-ї Наук.-практ. Інтернет-конф. – Дніпро, 20-21.11.2021: тези доповідей (Том 2) С. 72-74.
77. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 2014. № 19. С. 185–193.
78. Плескач Б. (2020). Діагностика соціокультурної адаптації, модифікація методики ДЖ. БЕРРІ. Матеріали конференцій МЦНД, С.123-127. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/3019
79. Представництво МОМ в Україні. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні. Опитування загального населення, квітень 2024 https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1461/files/reports/IOM_UKR_GPS_Internal%20Displacement%20Report_Round%2016_UA_June%202024.pdf
80. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
81. Реуцька О. М. Складні життєві ситуації та соціально-психологічні ресурси їх подолання. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с.
82. Рижакова В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання / Рижакова Вероніка Ігорівна // Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез V

Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року) / редкол.: Максименко С. Д. [та ін.] ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України [та ін.]. - С. 124-127.

83. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології, 2010. № 7. С. 608–633.
84. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. (Дис. док. психол. наук). Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2013
85. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
86. Рубчевський К. В. Соціалізація особистості: інтеріоризація і соціальна адаптація. Загальні науки та сучасність. 2003. № 3. С. 147–151.
87. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 562–573.
88. Семигіна Т., Гусак Н., Трухан С. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Український соціум, 2015. № 2. С. 65–72.
89. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНСУ: дис. канд. психол. наук : 19.00.09 Х., 2008. 198 с.
90. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80-83
91. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо- переміщених осіб// Теорія практика сучасної психології http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
92. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко /

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

93. Тищенко Н.І., Піроцький Б.Ю Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення. «Молодий вчений» 2014. № 10 (13) . С124– 126.
94. Ткачук Т.А Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України. 2011
95. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології/ науковий журнал Суми:СДПУ імені А.С.Макаренка, 2015.№8 (52)
96. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
97. Федун М.А. Проблема надання психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Теорія та практика психокорекції особистості [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.- практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. Умань, 2023. С. 180-183.
98. Фрейд А. Психологія «Я» та захисні механізми. Педагогіка, 1993. 144 с.
99. Хобфолл, С. Е. (1989). Збереження ресурсів: Нова спроба концептуалізувати стрес. American Psychologist, 44(3), 513-524.
100. Хутка С. Соціальна адаптованість особистості концептуалізація поняття // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2007. № 2.
101. Цирковникова І. Соціальні та психологічні метаморфози адаптації внутрішньо переміщених осіб, результати дослідження. Ввічливість. Humanitas. 2022. №2. С. 64–71.
102. Шебанова В.І., Шебанова С.Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. 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.

103. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategies indicator. Journal of Personality and Social Psychology, 59(5), 1066–1074. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066
104. Berry, J.W. Acculturative Stress. Psychology and Culture. Allyn & Bacon., 1994. P. 287–298
105. Boswell J.F., Thompson-Hollands J., Farchione T.J., Barlow D.H. Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. Journal of Clinical Psychology. 2013. Vol. 69(6). P. 630–645. DOI: 10.1002/jclp.21965.
106. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / Ch.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub// Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – P. 267–283.
107. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). The NEO Personality Inventory manual.Psychological Assessment Resources.

108. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping?/E.Heim // Psychother. med. Psychol. – 1988. – Vol. 38. – P. 8–18.
109. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
110. Hofstede Geert (1984). Наслідки культури: міжнародні відмінності в цінностях, пов'язаних з роботою (вид. 2nd). Beverly Hills CA: SAGE Publications. ISBN 0-8039-1444-X.
111. Moos R. H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), Coping with life crises: An integrated approach. – New York: Plenum, 1986. – P.28–33

Додатки

Рекомендації щодо покращення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб у процесі їх адаптації до нових умов життя

У процесі дослідження були виявлені ключові психологічні характеристики копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб, які мають важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки. На основі отриманих результатів можна сформулювати наступні рекомендації для покращення процесу адаптації ВПО до нових умов життя.

По-перше, **для молодших респондентів (25–40 років)**, які демонструють високий рівень напруженості при пошуку соціальної підтримки і часто використовують стратегії протесту, важливо створювати програму, що включає психоосвітні сесії, групові тренінги та індивідуальні консультації, спрямовані на зниження емоційного стресу. Це може включати вправи на управління емоціями, навчання навичок саморегуляції та розвитку здорових соціальних зв’язків. Такі програми повинні допомогти їм знизити рівень напруги при зверненні за підтримкою та навчитися конструктивно вирішувати конфлікти у нових соціальних умовах.

По-друге, **для середнього віку (41–55 років)**, який проявляє більш високий рівень здатності до вирішення проблем і адаптаційних стратегій, необхідно пропонувати психологічну підтримку, що допоможе цій групі розвивати навички емоційної гнучкості та адаптації до нових умов життя. Програми повинні включати навчання на основі когнітивно-поведінкових методів, спрямованих на покращення адаптаційних копінг-стратегій і допомогу у розвитку здорових способів вирішення конфліктів та стресових ситуацій.

Для **старших респондентів (56–75 років)**, які, як показало дослідження, частіше демонструють схильність до відчуженості, важливо створювати програми, які сприяють їхній соціальній інтеграції та залученню до соціальних

мереж. Програми можуть включати заходи, спрямовані на покращення соціальної взаємодії та створення умов для позитивного спілкування, а також адаптаційні курси, що допомагають ефективніше адаптуватися до нових соціальних умов. Ці заходи мають на меті підтримати старших людей, зменшити їхню соціальну ізоляцію і дати можливість створювати нові контакти в місцях їхнього перебування.

Загалом, програми психологічної підтримки повинні враховувати індивідуальні потреби різних вікових груп, їхні специфічні стратегії адаптації та рівень емоційного стресу. Психологи та соціальні працівники мають розуміти, що кожна вікова група має свої особливості в адаптаційних процесах, і відповідно коригувати підхід до підтримки. Важливо також проводити регулярні моніторинги і оцінки ефективності таких програм, щоб адаптувати їх до змінних потреб ВПО.