

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
ФУКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**АЛЕКСАНДРОВА АЛЛА**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РІВНЯ  
СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ  
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ**

спеціальність 053 Психологія  
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Александрова Алла Миколаївна

Науковий керівник: Радько Ольга Василівна, доцент, канд. психол. наук,  
доцент кафедри психології педагогіки та філології ХДАК

Дата захисту

17.12.2025

Національна шкала

Вірнісно

Кількість балів 90

оцінка

ECTS

A

Харків, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                                                    | 4  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО<br>ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА<br>СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ<br>ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ .....          | 7  |
| 1.1. Психологічна сутність поняття «копінг-стратегії» у<br>науковій літературі .....                                                                           | 7  |
| 1.2. Соціокультурна адаптація як психологічний феномен у<br>контексті вимушеної міграції .....                                                                 | 11 |
| 1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та соціокультурної<br>адаптації: узагальнення емпіричних досліджень .....                                                  | 16 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                                                              | 20 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ<br>КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РІВНЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ<br>АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ<br>ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ ..... | 21 |
| 2.1. Організація та вибірка дослідження .....                                                                                                                  | 21 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження .....                                                                                                                      | 26 |
| 2.3. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями, соціокультурною<br>адаптацією та задоволеністю життям .....                                                         | 36 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                                              | 43 |
| РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ<br>КОПІНГ-НАВИЧОК ТА АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ....                                                                    | 47 |
| 3.1. Обґрунтування психокорекційної програми .....                                                                                                             | 47 |

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2. Зміст психокорекційної програми, спрямованої на<br>розвиток копінг-навичок та адаптаційних стратегій<br>українських переселенців..... | 48 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                                         | 57 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                             | 59 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                                                       | 62 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                              | 67 |

## ВСТУП

Актуальність даного дослідження зумовлена безпрецедентним масштабом вимушеної міграції громадян України до країн Європейського Союзу, спричиненої повномасштабною військовою агресією. Станом на кінець літа 2025 року понад 4,37 мільйона громадян України отримали тимчасовий захист у країнах ЄС, з яких близько 1,21 мільйона оселилися в Німеччині, що становить майже 28% від загальної кількості біженців у ЄС.

Німеччина, як країна, що прийняла найбільшу кількість українських біженців, створює унікальне поле для вивчення психосоціальних процесів адаптації. Соціокультурна інтеграція є ключовим чинником довгострокового благополуччя та самореалізації, проте вона супроводжується значним стресом, спричиненим травматичним досвідом війни та необхідністю освоєння нового культурного середовища.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених міграції та травмі, залишається недостатньо вивченою роль копінг-стратегій як психологічного ресурсу, що детермінує успішність соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині. Існує явне протиріччя між потребою практичної психології та соціальних служб у створенні ефективних, індивідуалізованих інтеграційних програм і недостатністю наявних емпіричних даних про конкретні внутрішні механізми, які найбільше сприяють адаптації. Дослідження показують, що українські мігранти, які використовують адаптивні копінг-стратегії, демонструють вищий рівень життєстійкості та кращу психологічну адаптацію (В. Букшук).

Таким чином, наукова проблема дослідження полягає у недостатній емпіричній оцінці специфіки психологічних механізмів подолання стресу та їхнього впливу на соціокультурну інтеграцію українських переселенців у Німеччині, особливо в умовах поєднання первинного травматичного та хронічного стресу від адаптації. Це обґрунтовує потребу у вивченні

взаємозв'язку між стилями копінг-стратегій та об'єктивними показниками інтеграції для розвитку ефективних підтримуючих програм.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація українських вимушених переселенців у Німеччині.

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині, а також розробці корекційної програми щодо підвищення ефективності інтеграційних програм.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій та соціокультурної адаптації в контексті вимушеної міграції.
2. Виявити домінуючі копінг-стратегії українських переселенців у Німеччині.
3. Визначити рівень соціокультурної адаптації та суб'єктивної задоволеності життям досліджуваної групи.
4. Дослідити взаємозв'язок між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та задоволеністю життям.
5. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на розвиток копінг-навичок та адаптаційних стратегій українських переселенців.

Теоретичні основи дослідження базуються на: транзакційній моделі стресу та копінгу (Р. Лазарус та С. Фолкман), яка розглядає стрес як результат взаємодії індивіда та середовища та визначає копінг-стратегії як механізми подолання стресу; теорії соціокультурної адаптації (Дж. Беррі), що описує процес інтеграції індивіда в нове культурне середовище та визначає фактори успішної адаптації; концепції суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер), яка акцентує увагу на оцінці індивідом власного життя та рівня задоволеності ним як ключового показника психічного здоров'я та життєстійкості.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення копінг-стратегій та соціокультурної адаптації в контексті вимушеної міграції;

Психодіагностичний: тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS) (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) — застосовується для оцінки переважної орієнтації індивіда на завдання, орієнтації на емоції та орієнтації на уникнення у стресових ситуаціях; коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS) — використовується для кількісної оцінки рівня інтеграції досліджуваних у місцеву культуру та соціальне середовище; шкала робочої та соціальної адаптації (Work and Social Adjustment Scale, W&SAS) — дозволяє оцінити вплив психологічних проблем на повсякденну функціональність, включаючи роботу, навчання, соціальні взаємодії та побутові обов'язки; шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS; Е. Дінер) — призначена для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, тобто рівня задоволеності життям.

Математико-статистичний метод: кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) — для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та задоволеністю життям; регресійний аналіз — для оцінки впливу копінг-стратегій на рівень соціокультурної адаптації та задоволеність життям, а також для моделювання прогнозних показників адаптації.

Дослідження було проведене за допомогою онлайн-анкети в Google Forms. У ньому взяли участь 41 вимушений переселенець, які наразі проживають у Німеччині, серед яких 8 чоловіків та 33 жінки. Вік досліджуваних коливався від 19 до 61 року.

Наукова новизна роботи полягає у кількісному визначенні впливу копінг-стратегій на рівень соціокультурної адаптації, аналізі взаємозв'язку стилів копіngu з показниками адаптації та функціональності (W&SAS) на вибірці українських переселенців, що мешкають у Німеччині.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

### 1.1. Психологічна сутність поняття «копінг-стратегії» у науковій літературі

Поняття «копінг» (від англ. to cope — долати, справлятися) посідає центральне місце у сучасній психології стресу та адаптації. Воно відображає активну діяльність особистості, спрямовану на подолання або мінімізацію впливу стресових чинників, підтримання емоційної рівноваги та ефективного функціонування в умовах життєвих труднощів.

Перші уявлення про механізми подолання стресу сформувалися в межах психоаналітичної традиції. З. Фрейд розглядав захисні механізми як несвідомі форми реагування на внутрішні конфлікти, які допомагають знизити рівень тривоги та підтримати цілісність «Я», однак не завжди сприяють реалістичному вирішенню проблеми чи адаптації особистості до зовнішнього середовища [28].

Його послідовники (А. Фрейд, Г. Гартман, Е. Еріксон) розширили розуміння захисних процесів, підкреслюючи їхню роль у підтриманні психічної рівноваги та пристосуванні до середовища. Так, А. Фрейд систематизувала механізми психологічного захисту, визначивши їх як способи збереження цілісності «Я» перед внутрішніми конфліктами [40].

Г. Гартман у межах его-психології наголошував, що захисні процеси можуть мати адаптивну функцію, сприяючи розвитку автономії особистості [41].

Е. Еріксон розглядав подолання внутрішніх та зовнішніх труднощів як частину етапів психосоціального розвитку, де кожна криза стимулює формування нових форм зрілості та стійкості [39].

Подальша еволюція поглядів на подолання стресу відбулася у руслі когнітивно-біхевіорального підходу, який змістив акцент із несвідомих процесів на усвідомлені когнітивні та поведінкові дії особистості. У межах цього підходу А. Бек наголошував, що інтерпретація подій та когнітивні схеми визначають емоційні реакції людини, а отже, й способи подолання труднощів [33].

Д. Мейхенбаум, розвиваючи когнітивно-біхевіоральні ідеї, підкреслював значення саморегуляції та самонавчання у процесі подолання стресу через формування «когнітивного самоконтролю» [46].

Вирішальний внесок у теоретичне осмислення феномену копінгу зробили Р. Лазарус та С. Фолкман, які розробили транзакційну модель стресу та копінгу. Згідно з нею, копінг визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресу, що виникає у взаємодії між індивідом та середовищем. У цій моделі підкреслюється динамічний характер копінгу: стратегія подолання не є стабільною рисою, а змінюється залежно від контексту, оцінки ситуації та наявних ресурсів особистості [45].

Р. Лазарус та С. Фолкман виокремили два основних типи копінгу:

проблемно-орієнтований копінг (problem-focused coping) — спрямований на вирішення ситуації, що викликає стрес, шляхом зміни обставин або пошуку нових можливостей [15];

емоційно-орієнтований копінг (emotion-focused coping) — націлений на регуляцію власного емоційного стану, зниження напруги та тривоги.

Подальші дослідження Д. Ендлера та Дж. Паркера доповнили класифікацію третім типом — уникаючим (avoidance-oriented) копінгом, який полягає у спробі дистанціюватися від проблемної ситуації шляхом уникнення або переключення уваги на інші види діяльності [38].

У сучасній психології копінг розглядається не лише як реакція на стрес, але й як цілісна адаптивна система поведінкових та когнітивних стратегій, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах соціальної мінливості та невизначеності. На думку Ч. Карвера, М. Шаєра та

Дж. Вайнтрауба, копінг виступає активним процесом саморегуляції, який допомагає людині зберігати психологічну рівновагу, контролювати емоції та підтримувати ефективну взаємодію із середовищем. Дослідники наголошують, що вибір стратегії подолання є результатом когнітивної оцінки ситуації та особистісних ресурсів, зокрема рівня самоконтролю, оптимізму та віри у власну ефективність [35].

Водночас Б. Компас та його колеги підкреслюють, що ефективність копінгу визначається не стільки самим типом стратегії (наприклад, проблемно-орієнтованої чи емоційно-орієнтованої), скільки її адекватністю конкретним вимогам ситуації, культурному контексту, а також індивідуально-психологічним особливостям людини. Тобто одна й та сама стратегія може бути конструктивною для однієї особи та неефективною для іншої — залежно від того, наскільки вона відповідає внутрішнім ресурсам та зовнішнім обставинам [36].

В українській психології поняття копінг-стратегій розглядається як важливий компонент системи саморегуляції особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективну адаптацію та стресостійкість у складних життєвих обставинах [20]. Дослідження цього феномена активно розвиваються у контексті вивчення психологічної адаптації, життєстійкості та професійного вигорання. Так, О. Бондаренко акцентує увагу на тому, що конструктивні копінг-стратегії (орієнтація на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) сприяють особистісному зростанню, розширенню досвіду подолання стресу та зміцненню психологічної стійкості. Натомість неконструктивні стратегії (такі як уникнення, заперечення, емоційне дистанціювання) можуть призводити до дезадаптації, зниження саморегуляції та посилення внутрішньої напруги [3, 22].

Важливий внесок у розвиток уявлень про конструктивне подолання зробила Т. Титаренко, яка розглядає копінг як життєву технологію самодопомоги, спрямовану на переосмислення складних ситуацій, пошук

сенсу та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Т. Титаренко підкреслює, що процес подолання кризи може виступати каталізатором особистісного зростання, якщо людина здатна усвідомити власні емоції, прийняти зміни та виробити нові способи взаємодії зі світом [7, 26].

Т. Хомуленко та Л. Карамушка досліджують копінг-стратегії у контексті професійного стресу працівників допомагаючих професій. Вони встановили, що проблемно-орієнтовані стратегії (активне вирішення проблем, планування, пошук підтримки) сприяють збереженню професійної ефективності, тоді як емоційно-орієнтовані та уникаючі стратегії пов'язані з вищим рівнем емоційного виснаження та ризиком професійного вигорання. Дослідниці наголошують, що розвиток емоційного інтелекту, саморефлексії та психологічної компетентності підсилюють адаптаційні можливості фахівців та допомагають сформувати здорові способи подолання стресу [29].

Копінг-стратегії також мають виразний соціокультурний компонент, який зумовлює специфіку вибору та ефективності поведінкових реакцій у процесі подолання стресу. Культурні норми, соціальні цінності, традиції та доступ до ресурсів підтримки впливають на те, які саме способи реагування на труднощі вважаються соціально прийнятними, морально схвалюваними чи бажаними у певному суспільстві [18]. Наприклад, у колективістичних культурах більшу роль відіграють стратегії, пов'язані з підтримкою соціальних зв'язків, пошуком допомоги та співпрацею, тоді як в індивідуалістичних культурах переважають особистісно орієнтовані стратегії, спрямовані на самоконтроль, планування та незалежне вирішення проблем [42, 49].

У контексті міжкультурної взаємодії копінг стає не лише засобом збереження внутрішньої рівноваги, а й механізмом соціальної адаптації, що допомагає людині інтегруватися у нове середовище, не втрачаючи власної ідентичності. Так, у дослідженнях Дж. Беррі підкреслюється, що копінг відіграє центральну роль у процесі міжкультурної адаптації, сприяючи підтриманню психологічного благополуччя, зниженню рівня стресу та формуванню ефективних стратегій інтеграції. На думку науковця, успішність

адаптації значною мірою залежить від того, наскільки особистість може поєднати збереження власної культурної ідентичності із прийняттям нових соціокультурних норм.

Дж. Беррі виокремив чотири основні стратегії акультурації (інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію), які відображають різні способи реагування індивіда на виклики нового середовища. Саме інтеграційна стратегія, що передбачає активне включення в нову культуру при збереженні елементів рідної, вважається найефективнішою, оскільки забезпечує баланс між культурною приналежністю та адаптаційною гнучкістю. Таким чином, у міжкультурному контексті копінг виступає динамічним процесом взаємодії індивіда з культурним середовищем, який дозволяє зменшити стрес від культурного шоку, підтримати психологічне благополуччя та досягти гармонійної соціальної інтеграції [34].

Отже, копінг-стратегії можна визначити як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові дії, спрямовані на подолання внутрішніх та зовнішніх вимог, що перевищують наявні ресурси особистості, з метою збереження психологічної рівноваги та соціальної адаптації. Їх вивчення у контексті вимушеної міграції набуває особливої актуальності, оскільки саме копінг-стратегії визначають успішність соціокультурної адаптації, рівень психологічного благополуччя та інтеграцію переселенців у нове середовище [17].

## 1.2. Соціокультурна адаптація як психологічний феномен у контексті вимушеної міграції

У сучасному світі глобальні соціально-політичні трансформації, воєнні конфлікти, економічна нестабільність та екологічні кризи спричиняють масштабні хвилі міграції, що охоплюють мільйони людей по всьому світу. Вимушене переселення стає не лише соціальним чи економічним явищем, а й глибоко психологічним процесом, який змінює звичний спосіб життя, систему

цінностей та відчуття власної ідентичності. Ці умови формують нові виклики для психологічної науки, зокрема у вивченні механізмів адаптації, подолання стресу та збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах культурної невизначеності [6].

Одним із центральних феноменів, що постає у контексті досвіду вимушеного переселення, є соціокультурна адаптація — складний та багатовимірний процес пристосування особистості до нових соціальних, культурних, мовних та побутових реалій. Вона охоплює не лише зовнішнє пристосування до норм та традицій приймаючого суспільства, а й внутрішню психологічну перебудову, спрямовану на відновлення відчуття стабільності, безпеки та належності до нового соціального середовища [11, 30].

У науковій літературі соціокультурну адаптацію розглядають як багатовимірний та динамічний процес, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості. Цей підхід ґрунтовно представлений у працях К. Ворда, С. Бочнера та Е. Фернгема, які підкреслюють, що адаптація є не лише результатом зовнішньої інтеграції в нове культурне середовище, а й глибоким внутрішнім процесом психологічного пристосування до змін [50].

На когнітивному рівні соціокультурна адаптація проявляється у формуванні розуміння та прийняття нових культурних норм, цінностей, моделей спілкування та соціальних очікувань. Особистість поступово навчається інтерпретувати поведінку представників приймаючої культури, осмислює різницю між власною системою уявлень та новою культурною, що сприяє зменшенню когнітивного дисонансу [4].

На емоційному рівні адаптація пов'язана зі зниженням емоційного напруження, тривожності, почуття самотності та культурного шоку, які зазвичай супроводжують початкові етапи перебування в іншому культурному середовищі. Поступове формування почуття безпеки, емоційного комфорту та прийняття з боку оточення сприяє становленню психологічної рівноваги [31].

На поведінковому рівні соціокультурна адаптація проявляється у засвоєнні нових соціальних навичок, мовних форм, етикетних норм та моделей взаємодії, що забезпечують ефективне функціонування особистості в нових умовах. Це включає здатність до гнучкої комунікації, розуміння соціальних ролей та ефективну участь у міжкультурній взаємодії.

Таким чином, соціокультурна адаптація — це цілісний процес особистісного зростання та інтеграції, який поєднує інтелектуальне осмислення, емоційне прийняття та практичне засвоєння нової культурної реальності, забезпечуючи гармонійне співіснування людини у зміненому соціальному просторі [12, 25].

Дж. Беррі розробив одну з найвпливовіших концепцій у сучасній міжкультурній психології — модель акультураційних стратегій, у межах якої соціокультурна адаптація розглядається як взаємодія двох культурних систем: рідної культури мігранта та культури приймаючого суспільства. На думку вченого, процес адаптації не є одностороннім — він передбачає взаємний обмін, де як індивід, так і суспільство впливають один на одного [23, 34].

Залежно від того, наскільки особистість зберігає свою культурну ідентичність та водночас приймає цінності та норми нової культури, Дж. Беррі виокремив чотири основні стратегії акультурації:

Інтеграція — найбільш гармонійна та конструктивна стратегія, коли людина зберігає елементи своєї культурної спадщини, але водночас активно бере участь у житті нового суспільства. Така позиція сприяє формуванню почуття приналежності до двох культур та підвищує рівень психологічного благополуччя.

Асиміляція — стратегія, за якої індивід відмовляється від своєї культурної ідентичності на користь повного прийняття норм та цінностей культури приймаючого середовища. Хоча це може полегшити зовнішню інтеграцію, часто така стратегія супроводжується втратою почуття власної ідентичності та внутрішнім конфліктом [10].

Сепарація — протилежна асиміляції стратегія, коли людина зберігає рідну культуру та уникає контактів із новим середовищем. Це дозволяє підтримувати відчуття культурної стабільності, проте ускладнює соціальну взаємодію та може призводити до ізоляції.

Маргіналізація — найменш сприятлива стратегія, коли індивід втрачає зв'язок і з власною культурою, і з новою, не маючи відчуття приналежності ні до однієї з них. Такий стан часто супроводжується психологічним дистресом, почуттям відчуження та зниженням рівня адаптації [8].

На думку Дж. Беррі, саме інтеграційна стратегія є оптимальною формою соціокультурної адаптації, оскільки дозволяє людині зберігати власну ідентичність, почуття культурної самобутності та водночас ефективно функціонувати в новому соціальному середовищі. Ця модель стала фундаментальною у вивченні процесів міжкультурної взаємодії, а її положення широко застосовуються для аналізу психологічного стану вимушених мігрантів та переселенців у сучасних дослідженнях [19, 34].

У контексті вимушеної міграції процес соціокультурної адаптації набуває особливої складності, адже він відбувається не за власним вибором людини, а під тиском травматичних обставин: воєнних дій, втрати домівки, розлуки з близькими, вимушеної зміни соціального статусу та невизначеності майбутнього. Такі події призводять до глибокого емоційного стресу, який може проявлятися у формі тривоги, безсилля, туги за домом, почуття втрати коренів та культурного шоку.

Як зазначають А. Табор та Л. Мілфонт, адаптація у вимушених мігрантів має подвійний характер. З одного боку, вона включає опанування нових соціальних та культурних норм, а з іншого — психологічну реконструкцію власного досвіду, тобто переосмислення травматичних подій, відновлення почуття внутрішнього контролю та здатності впливати на власне життя. На думку науковців, саме смислова перебудова досвіду стає основою для формування нових адаптаційних стратегій та поступового відновлення психологічної рівноваги [44, 48].

Не менш важливим чинником успішної соціокультурної адаптації є соціальна підтримка, яка виконує функцію емоційного, когнітивного та поведінкового ресурсу. Дослідження К. Ворд та А. Кеннеді доводять, що наявність розвиненої системи міжособистісних контактів (як із представниками рідної, так і приймаючої культурної спільноти) значною мірою визначає рівень адаптації мігрантів [32, 50].

Підтримка з боку співвітчизників допомагає людині зберегти культурну ідентичність, почуття належності та емоційного зв'язку з Батьківщиною, що зменшує відчуття втрати й ізоляції. Водночас відкритість до контактів із представниками нової культури сприяє інтеграції, розширенню соціального досвіду, розвитку почуття безпеки та прийняття у новому середовищі [2].

Дослідження українських науковців Л. Карамушки та Т. Титаренко наголошують, що процес адаптації вимушених переселенців має не лише соціальний, а й глибокий екзистенційно-психологічний вимір. Унаслідок пережитого досвіду війни, втрати дому та соціальних зв'язків, людина стикається з потребою переосмислення власних життєвих цінностей, ідентичності та життєвих орієнтирів. Це переосмислення, за словами дослідниць, супроводжується пошуком внутрішніх ресурсів, які допомагають відновити цілісність «Я» та знайти нові смисли життя в умовах зміненого середовища [5, 24].

Л. Карамушка підкреслює, що соціокультурна адаптація вимушених переселенців пов'язана з розвитком особистісної стійкості, умінням регулювати емоційні стани та використовувати конструктивні копінг-стратегії. Вона розглядає адаптацію як активний процес подолання, який потребує усвідомленого залучення психологічних та соціальних ресурсів (підтримки близьких, участі у спільнотах, навчання нових моделей поведінки в іншому культурному контексті) [13, 14].

Т. Титаренко звертає увагу на екзистенційний аспект адаптації, розглядаючи її як шлях до відновлення внутрішньої гармонії та життєвого смислу після травматичних подій. Титаренко вказує, що успішна адаптація

неможлива без активації копінг-стратегій, розвитку емоційного інтелекту, а також толерантності до невизначеності (здатності приймати нестабільність як природну складову життя) [27].

Таким чином, у підходах Л. Карамушки та Т. Титаренко соціокультурна адаптація вимушених переселенців постає як психологічний механізм подолання наслідків вимушеної міграції, що поєднує емоційну гнучкість, усвідомлене саморегулювання та відкритість до нових соціальних зв'язків. Саме ці характеристики забезпечують можливість не лише пристосування, а й особистісного зростання у процесі інтеграції в нове культурне середовище [1].

Отже, соціокультурна адаптація виступає не лише як процес пристосування до нового середовища, а і як глибинна психологічна трансформація особистості, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, розширенню соціальних зв'язків та формуванню нової ідентичності в умовах зміненого життєвого простору [9].

### 1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та соціокультурної адаптації: узагальнення емпіричних досліджень

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та соціокультурною адаптацією є предметом підвищеного наукового інтересу, адже саме ефективність застосування стратегій подолання стресових ситуацій значною мірою визначає здатність особистості успішно інтегруватися у нове культурне середовище. Аналіз попередніх теоретичних положень дозволив з'ясувати сутність і структуру феноменів копіngu та адаптації, а на цьому етапі доцільно перейти до розгляду їхньої взаємодії в емпіричному вимірі, тобто в умовах реальних життєвих ситуацій, зокрема у процесі соціокультурної адаптації вимушених мігрантів.

Дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман стали концептуальною основою для розуміння копіngu як динамічного процесу, що опосередковує взаємозв'язок між стресовими подіями та рівнем адаптації особистості. У

своїй когнітивно-транзакційній моделі вони наголошували, що ефективність подолання стресу залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від індивідуального сприйняття ситуації, оцінки власних ресурсів і здатності контролювати події. Саме тому копінг виступає психологічним механізмом адаптації, який визначає, наскільки успішно людина інтегрується у нові соціальні й культурні умови [37, 45].

У подальших емпіричних дослідженнях було показано, що проблемно-орієнтовані стратегії (планування, пошук інформації та активне розв'язання труднощів) сприяють ефективнішому пристосуванню до зміненого середовища, тоді як емоційно-уникаючі або пасивні форми поведінки (наприклад, заперечення, уникнення, дистанціювання) часто корелюють із дезадаптацією, підвищенням рівня тривожності та стресом. Таким чином, саме характер та гнучкість копінг-стратегій визначають здатність особистості зберігати психологічну стабільність у процесі соціокультурної адаптації, особливо в умовах вимушеної міграції, коли звичні джерела підтримки та безпеки втрачені.

Інші наукові роботи доводять, що копінг-стратегії є одним із центральних механізмів, які визначають успішність соціокультурної адаптації. У межах концепції акультураційних стратегій, розробленої Дж. Беррі та розвиненої у працях Д. Сема, підкреслюється, що спосіб, у який особистість долає стрес та труднощі, безпосередньо впливає на вибір адаптаційної стратегії (інтеграції, асиміляції, сепарації чи маргіналізації) [47].

Так, інтеграційна стратегія, яка передбачає поєднання збереження власної культурної ідентичності з відкритістю до приймаючої культури, найчастіше асоціюється з конструктивними формами копіngu (активним плануванням, пошуком соціальної підтримки, когнітивною рефлексією та позитивною переоцінкою життєвих подій). Цей підхід забезпечує не лише ефективне пристосування до нового соціального середовища, але й сприяє збереженню психологічного благополуччя та почуття особистісної цілісності.

Натомість асиміляційна або сепараційна стратегія, що супроводжується надмірним униканням чи запереченням труднощів, частіше пов'язана з емоційно-уникаючими копінг-стратегіями, які знижують рівень адаптивності та можуть призводити до виникнення емоційного виснаження чи соціальної ізоляції. Таким чином, саме поєднання адаптаційної стратегії та індивідуального стилю копіngu формує базу для ефективного функціонування особистості у міжкультурному контексті.

У своїй праці С. Кашіма та Е. Ло розкривають важливе значення соціального контексту у формуванні та виборі копінг-стратегій під час міжкультурної адаптації. Науковці наголошують, що способи подолання стресу не є універсальними — вони залежать від системи цінностей та культурних норм суспільства, у якому перебуває людина. Зокрема, у колективістичних культурах (таких як японська, китайська чи корейська) домінує орієнтація на соціально спрямовані копінг-стратегії — звернення по допомогу, співпраця, підтримка гармонії у стосунках, емоційна взаємодія та взаємна турбота. Такі підходи сприяють зміцненню почуття спільності, соціальної підтримки та зниженню рівня тривоги під час адаптації. Натомість в індивідуалістичних культурах (зокрема західноєвропейській та північноамериканській) більш ефективними виявляються автономні копінг-стратегії, серед яких саморегуляція, планування, аналіз ситуації, когнітивна переоцінка та раціональне прийняття рішень. Представники таких культур зазвичай орієнтуються на власні ресурси й внутрішній контроль, що допомагає їм долати труднощі через особисту ініціативу [43].

Таким чином, висновки С. Кашіми та Е. Ло підтверджують, що копінг-стратегії мають культурно зумовлений характер, а ефективність соціокультурної адаптації залежить від того, наскільки обрані способи подолання відповідають нормам та цінностям конкретного соціального середовища.

Українські науковці роблять вагомий внесок у поглиблення розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями та соціокультурною адаптацією,

розглядаючи ці процеси крізь призму сучасних соціально-психологічних викликів, зокрема досвіду вимушеної міграції. Так, Л. Карамушка наголошує, що для внутрішньо переміщених осіб копінг виконує не лише функцію зниження емоційної напруги, але й стає ресурсом підтримання психологічної стабільності та відновлення контролю над власним життям у ситуаціях соціальної невизначеності. Вона підкреслює важливість поєднання індивідуальних та колективних стратегій подолання — активного пошуку підтримки, залучення до соціальних мереж допомоги, а також розвитку адаптивного мислення, яке дозволяє зберігати гнучкість та стійкість у змінних умовах [13, 16].

Т. Титаренко розглядає процес адаптації крізь призму екзистенційно-смыслового підходу, акцентуючи, що успішне пристосування до нового культурного середовища потребує переосмислення життєвого досвіду, формування нових смислів та відновлення почуття цілісності особистості. На її думку, саме смыслова реконструкція досвіду дозволяє людині інтегрувати травматичні події в особистісну історію та перетворити кризу на можливість розвитку [21, 26].

Узагальнюючи результати різних емпіричних досліджень, можна зробити висновок, що копінг-стратегії є не лише інструментом подолання стресу, але й важливим чинником соціокультурної інтеграції. Вибір ефективних копінг-стратегій сприяє зменшенню емоційної напруги, формуванню почуття компетентності та контролю над ситуацією, розширенню соціальних контактів та створенню позитивного образу нового середовища. Водночас домінування унікаючих або пасивних стратегій гальмує процес адаптації, підвищує ризик депресії та соціальної ізоляції.

Таким чином, взаємозв'язок між копінгом та соціокультурною адаптацією має двосторонній характер: з одного боку, адаптаційний контекст визначає форми подолання, а з іншого — ефективність копінг-стратегій суттєво впливає на успішність соціокультурного пристосування. Ця закономірність підтверджується численними дослідженнями, що робить її

ключовим напрямом сучасної психології міжкультурної взаємодії та психологічної допомоги вимушеним мігрантам.

### Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє узагальнити сучасні уявлення про взаємозв'язок копінг-стратегій, соціокультурної адаптації та психологічних механізмів подолання стресу в умовах вимушеної міграції. У першому підрозділі з'ясовано, що копінг є динамічною системою когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, спрямованих на збереження психологічної рівноваги та ефективне пристосування до стресогенних умов.

У другому підрозділі розкрито сутність соціокультурної адаптації як багатовимірного процесу, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні та забезпечує інтеграцію особистості в нове культурне середовище.

У третьому підрозділі проаналізовано результати емпіричних досліджень, які підтверджують тісний зв'язок між характером копінг-стратегій та рівнем успішності соціокультурної адаптації. Ефективні, конструктивні стратегії подолання (планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) сприяють формуванню адаптивних моделей поведінки, зниженню емоційного стресу та відновленню психологічної стійкості.

Отже, копінг-стратегії виступають ключовим психологічним механізмом соціокультурної адаптації, забезпечуючи не лише подолання стресу, а й внутрішню перебудову особистості, розвиток емоційного інтелекту та відновлення цілісності «Я» у нових соціокультурних умовах.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РІВНЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ

### 2.1. Організація та вибірка дослідження

У рамках емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та рівня соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців, які наразі проживають у Німеччині, було проведено онлайн-опитування. Для збору даних було створено Google-форму, посилання на яку розсилялося через особисті повідомлення та електронну пошту серед знайомих, родичів, друзів та колег. Опитування було доступне досліджуваним віком від 18 років та які дали добровільну згоду на участь.

Для збору інформації про учасників дослідження та опису їхніх характеристик була розроблена соціально-демографічна анкета, яка дозволила вивчити ключові показники вибірки: вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, тривалість перебування у Німеччині, володіння німецькою мовою та стан працевлаштування.

Усього в опитуванні взяли участь 41 переселенець, які проживають у Німеччині. Вік досліджуваних варіювався від 19 до 61 року. Переважну більшість становили жінки (80,5%), тоді як чоловіки складають 19,5 % від загальної вибірки, що може відображати як більш активну участь жінок у соціальних опитуваннях, так і особливості контактів через соціальні мережі та особисті зв'язки. 48,8% досліджуваних одружені/заміжні та проживають у цивільному шлюбі, 24,4% розлучені, 19,5% не були одруженими/заміжними, 4,9% проживають у цивільному шлюбі та 2,4% вдівці. 70,7% вимушених переселенців мають вищу освіту, 22% - професійно-технічну та лише 7,3% середню. Тривалість перебування у Німеччині становить від 1 неділі до 5 років. 22% досліджуваних вільно володіють німецькою мовою, 24,4% навпаки нею не володіють, 53,7% наразі вивчають її на курсах для біженців. Найбільший

відсоток біженців (31,7%) наразі не працюють, але знаходяться у пошуку роботи, 14,6% не працюють за станом здоров'я та стільки ж відсотків навчаються, 29,3% досліджуваних наразі працевлаштовані та працюють повний робочий день.

У цілому, вибірка характеризується різноманіттям за віком, сімейним станом, рівнем освіти, тривалістю перебування у новому середовищі, володінням мовою та професійним статусом, що робить її репрезентативною для дослідження психологічних механізмів адаптації українських переселенців у Німеччині.

Для виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині нами були підібрані та проведені наступні методики: тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS) розроблений С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (адаптація українською Т. Крюковою); коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS) розроблена Р. Селлерс та колегами; шкала робочої та соціальної адаптації (Work and Social Adjustment Scale, W&SAS) розроблена М. Везінгер та колегами; шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) розроблена Е. Дінер. Вважаю за потрібне представити короткий опис кожної використаної методики.

Тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS) (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) був застосований для оцінки переважної орієнтації індивіда на завдання, емоційну орієнтацію та орієнтацію на уникнення в стресових ситуаціях.

Шкали методики:

- ❖ проблемно-орієнтований копінг – спрямованість на активне вирішення проблем та пошук практичних способів подолання стресу;
- ❖ емоційно-орієнтований копінг – фокусування на власних емоціях, переживаннях та внутрішньому емоційному стані;

- ❖ уникнення – прагнення ухилитися від стресових ситуацій або відкласти їх вирішення;
- ❖ відволікання – переключення уваги на сторонні дії та діяльність, що зменшує увагу до джерела стресу;
- ❖ соціальна підтримка – залучення оточуючих для отримання допомоги, порад чи емоційного розвантаження.

Отримані результати були оброблені відповідно до ключа методики та використовувалися для визначення переважних стратегій копінгу учасників дослідження.

Коротка шкала соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS) застосовувалася для кількісної оцінки рівня інтеграції українських вимушених переселенців у місцеву культуру та соціальне середовище Німеччини.

Методика дозволяє оцінити ступінь соціокультурної адаптації, тобто здатність індивіда ефективно взаємодіяти з культурними, соціальними та побутовими аспектами нового середовища.

Отримані результати оброблялися відповідно до ключа методики, що дозволило визначити рівень адаптації учасників дослідження.

Шкала робочої та соціальної адаптації (Work and Social Adjustment Scale, W&SAS) застосовувалася для оцінки впливу психологічних проблем на повсякденну функціональність українських вимушених переселенців у Німеччині.

Методика дозволяє виміряти рівень адаптації у різних сферах життєдіяльності, зокрема:

- ❖ робота – оцінка здатності виконувати професійні обов'язки;
- ❖ ведення домашнього господарства – оцінка ефективності організації побутових справ;
- ❖ соціальне дозвілля – оцінка участі у соціальних та культурних активностях;
- ❖ особисте дозвілля – оцінка можливості займатися хобі та відпочинком;

- ❖ сім'я та стосунки – оцінка якості взаємодії з членами сім'ї та близькими людьми.

Отримані результати оброблялися відповідно до ключа методики, що дозволило визначити рівень робочої та соціальної адаптації кожного учасника та використовувати ці дані у подальшому статистичному аналізі.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS; Е. Дінер) застосовувалася для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя українських вимушених переселенців у Німеччині, зокрема їхньої загальної задоволеності життям.

Методика дозволяє кількісно визначити рівень задоволеності життям учасників дослідження та порівняти його з іншими психологічними та соціальними показниками.

Отримані результати оброблялися відповідно до ключа методики, що забезпечило інтерпретацію рівня суб'єктивного благополуччя респондентів.

Для аналізу даних у дослідженні використовувалися такі методи математико-статистичної обробки:

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) — застосовувався для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та рівнем задоволеності життям. Цей метод дозволяє оцінити, які психологічні чинники пов'язані між собою та в якій мірі, що дає змогу виявити потенційні закономірності адаптаційних процесів.

Регресійний аналіз — використовувався для оцінки впливу копінг-стратегій, соціокультурної та соціальної адаптації на рівень задоволеності життям. Крім того, цей метод дозволяє побудувати прогностичні моделі та визначити, які змінні мають найбільший внесок у пояснення варіації адаптаційних показників. Регресійний аналіз допомагає встановити напрямки та силу впливу окремих психологічних факторів, що є важливим для практичної інтерпретації результатів.

Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та рівня соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині складалося з кількох послідовних етапів:

На першому етапі дослідження було підібрано відповідні психологічні методики та розроблено комплексний онлайн-опитувальник у Google Forms, який включав як соціально-демографічну анкету, так і методики для оцінки копінг-стратегій, соціокультурної, соціально-робочої адаптації та задоволеності життям. На основі отриманих результатів проведено первинну обробку даних та психологічну інтерпретацію, що дозволило описати особливості вибірки та визначити загальні тенденції у використанні копінг-стратегій та рівнях адаптації вимушених переселенців.

На другому етапі здійснено математико-статистичну обробку даних. Для виявлення сили та напрямку взаємозв'язків між копінг-стратегіями, соціокультурною, соціально-робочою адаптацією та задоволеністю життям проводився кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), а для оцінки впливу окремих змінних на рівень адаптації та задоволеності життям — регресійний аналіз. Це дало можливість не лише виявити значущі предиктори, а й побудувати прогностичну модель адаптаційних процесів у переселенців.

На третьому етапі, на основі отриманих результатів, була розроблена психокорекційна програма, яка спрямована на розвиток ефективних копінг-навичок та адаптаційних стратегій.

Завдяки такій організації дослідження та використанню стандартизованих методик ми змогли всебічно схарактеризувати психологічні та соціальні особливості вибірки, виявити взаємозв'язки між копінг-стратегіями та рівнем адаптації, визначити ключові предиктори задоволеності життям та розробити психокорекційну програму для розвитку ефективних копінг-навичок та адаптаційних стратегій для вимушених українських переселенців.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Щоб оцінити переважну орієнтацію українських вимушених переселенців у Німеччині на завдання, емоційну орієнтацію та уникнення у стресових ситуаціях, нами був застосований тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Результати тестування представлені на рис. 2.1

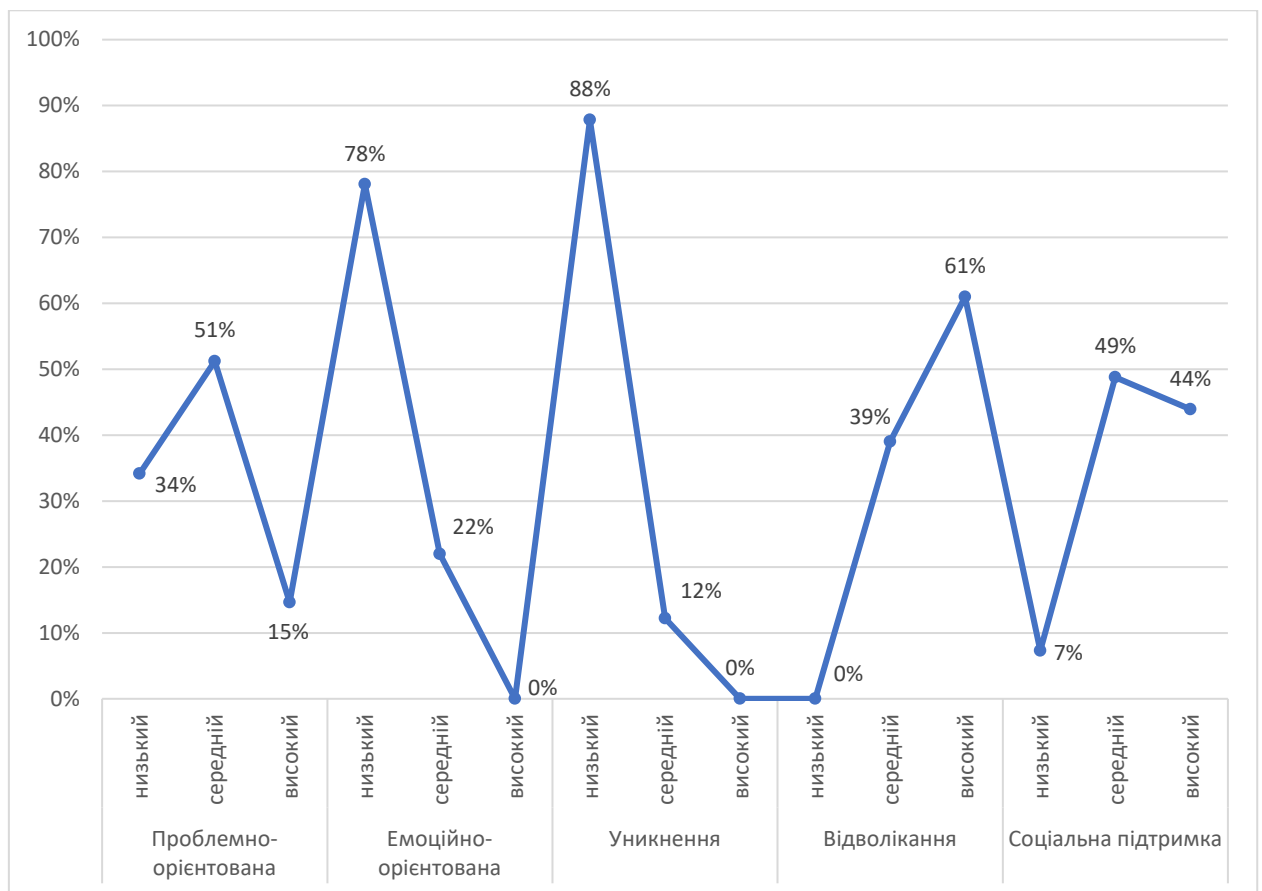


Рис. 2.1 Показники копін-стратегій вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

Аналіз за шкалою проблемно-орієнтований копінг показав, що більшість учасників дослідження демонструють середній рівень використання цього типу стратегій (51 %). Це свідчить про те, що українські вимушені переселенці здебільшого прагнуть активно вирішувати проблеми та знаходити практичні способи подолання стресу, але не завжди роблять це стабільно. Низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu спостерігався у 34 % досліджуваних, що

свідчить про труднощі у застосуванні активних стратегій вирішення проблем під час адаптації до нового середовища. Лише 15 % учасників демонструють високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу, що вказує на наявність невеликої групи осіб із сильно розвиненими навичками активного подолання стресових ситуацій.

Результати шкали емоційно-орієнтованого копінгу свідчать, що більшість досліджуваних демонструють низький рівень використання цього типу стратегій (78 %). Це вказує на те, що українські переселенці переважно не фокусуються на своїх емоціях та внутрішніх переживаннях як основному способі подолання стресу. Середній рівень емоційно-орієнтованого копінгу спостерігається у 22 % досліджуваних. Це вказує на помірну схильність до емоційного реагування у стресових ситуаціях, що може проявлятися у вигляді періодичного фокусування на власних почуттях без системного використання емоційно-орієнтованих стратегій. Високий рівень застосування емоційно-орієнтованого копінгу не виявлений.

Аналізуючи шкалу копінгу типу уникнення бачимо, що переважна більшість досліджуваних (88 %) демонструє низький рівень застосування цієї стратегії. Це свідчить про те, що українські переселенці рідко прагнуть ухилятися від стресових ситуацій або відкладати їх вирішення, віддаючи перевагу більш активним або проблемно-орієнтованим способам подолання труднощів. Середній рівень уникнення спостерігається у 12 % досліджуваних, що вказує на періодичне використання цієї стратегії у вигляді тимчасового відступу або паузи перед вирішенням складних ситуацій. Високий рівень уникнення серед учасників дослідження не виявлено, що свідчить про обмежене застосування цієї стратегії у повсякденних адаптаційних процесах українських переселенців у Німеччині.

У більшості досліджуваних спостерігається високий рівень використання стратегії «відволікання» (61 %), що свідчить про те, що досліджувані активно переключають увагу на сторонні дії та заняття, що дозволяє зменшити вплив стресових ситуацій. Середній рівень застосування

цієї стратегії виявлений у 39 % учасників, що вказує на помірну схильність до відволікання як способу регуляції емоцій. Низький рівень відсутній, що вказує на те, що практично всі досліджувані так чи інакше використовують відволікання для підтримки емоційного балансу та адаптації у новому середовищі.

Переважає більшість досліджуваних демонструють середній (49 %) рівень використання стратегії соціальної підтримки, що свідчить про помірне звернення до оточуючих за допомогою або порадою у стресових ситуаціях. Високий рівень соціальної підтримки спостерігається у 44 % досліджуваних, що вказує на активне залучення сім'ї, друзів чи колег для емоційного розвантаження та вирішення проблем. Низький рівень використання цієї стратегії виявлено лише у 7 % досліджуваних, що свідчить про мінімальну готовність або потребу звертатися по підтримку до оточуючих у стресових обставинах.

Результати свідчать, що українські переселенці в Німеччині здебільшого використовують адаптивні та активні стратегії копіngu, такі як проблемно-орієнтований підхід, відволікання та соціальна підтримка, тоді як фокус на емоціях та уникнення стресових ситуацій використовується обмежено. Це підкреслює потенціал для подальшого розвитку ефективних копінг-навичок та зміцнення ресурсів психологічної адаптації.

Після детального аналізу копінг-стратегій учасників, що дозволив виявити особливості їх емоційної регуляції та активного подолання стресових ситуацій, для більш глибокого розуміння процесів адаптації українських переселенців було застосовано коротку шкалу соціокультурної адаптації (Brief Sociocultural Adaptation Scale, BSAS). Ця методика дає змогу кількісно оцінити рівень інтеграції досліджуваних у місцеву культуру та соціальне середовище Німеччини, визначити, наскільки ефективно вони взаємодіють із соціальними та культурними нормами нового середовища, а також виявити потенційні труднощі у соціальній та побутовій адаптації. Результати тестування представлені на рис. 2.2.

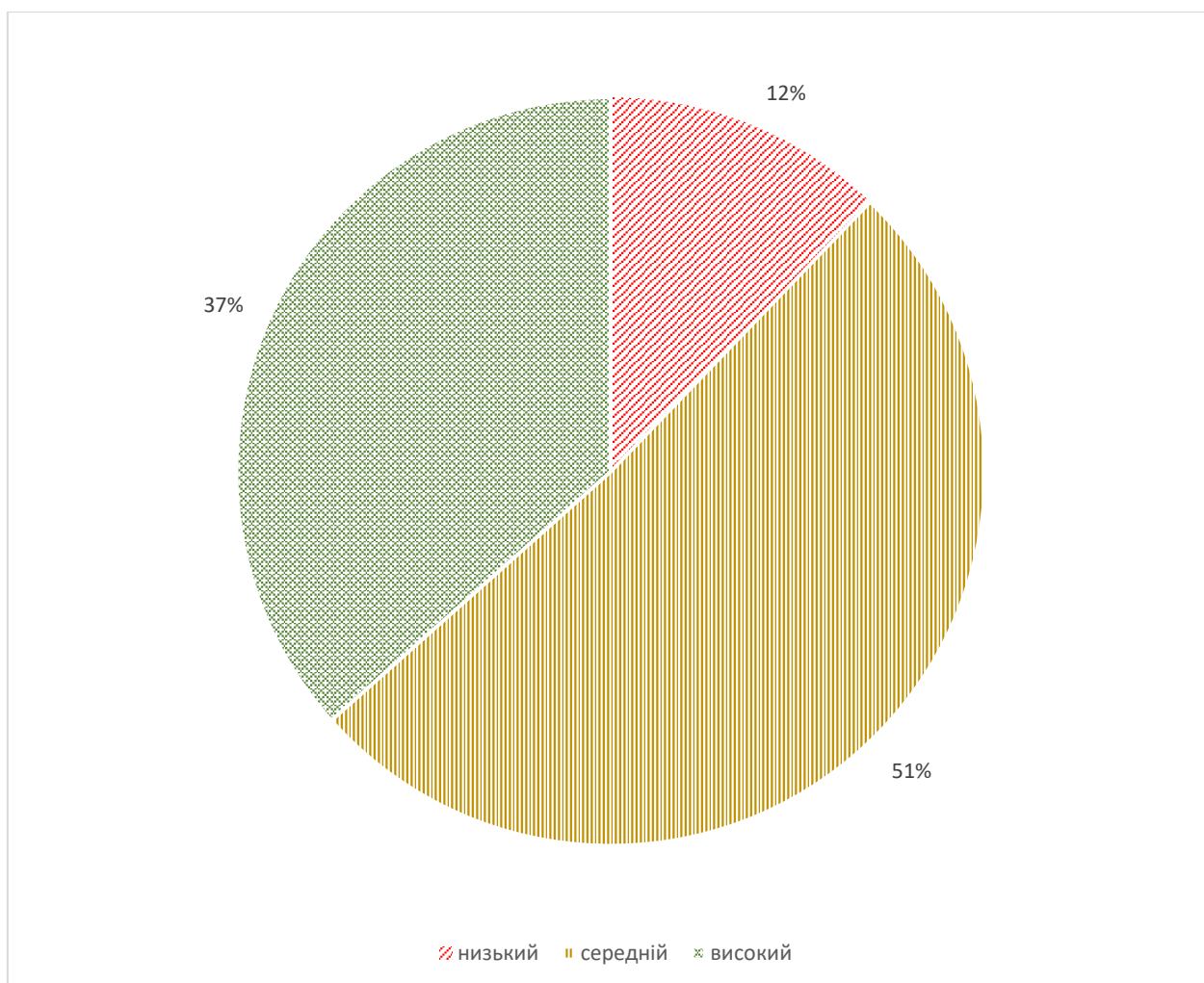


Рис. 2.2 Показники соціокультурної адаптації вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

Аналіз результатів за шкалою соціокультурної адаптації показує, що переважна більшість досліджуваних (51%) демонструє середній рівень інтеграції у нове соціальне та культурне середовище. Це свідчить про те, що українські переселенці здебільшого вміють взаємодіяти з місцевими нормами, адаптуватися до соціальних та побутових умов, проте ще потребують певної підтримки та часу для повної інтеграції. Високий рівень соціокультурної адаптації спостерігається у 37% досліджуваних, що вказує на наявність досить добре інтегрованих осіб зі сформованими навичками ефективної взаємодії у новому середовищі. Низький рівень адаптації виявлений у 12% досліджуваних, що підкреслює існування певних труднощів у процесі соціальної та культурної інтеграції.

Отже, аналіз результатів шкали соціокультурної адаптації показує, що українські переселенці у Німеччині загалом демонструють помірну здатність до інтеграції в нове соціальне та культурне середовище, водночас частина досліджуваних відчуває певні труднощі у процесі інтеграції в нове середовище, що підкреслює необхідність підтримки та розвитку адаптаційних навичок.

Поряд із соціокультурною інтеграцією, важливим аспектом адаптації переселенців є здатність ефективно функціонувати у повсякденному житті та виконувати свої соціальні та професійні ролі. Враховуючи це, наступним кроком у дослідженні стало оцінювання робочої та соціальної адаптації українських вимушених переселенців, що дозволяє виявити, як психологічні труднощі впливають на їхню здатність справлятися з повсякденними обов'язками та взаємодією з оточенням. Результати тестування наведені на рис. 2.3.

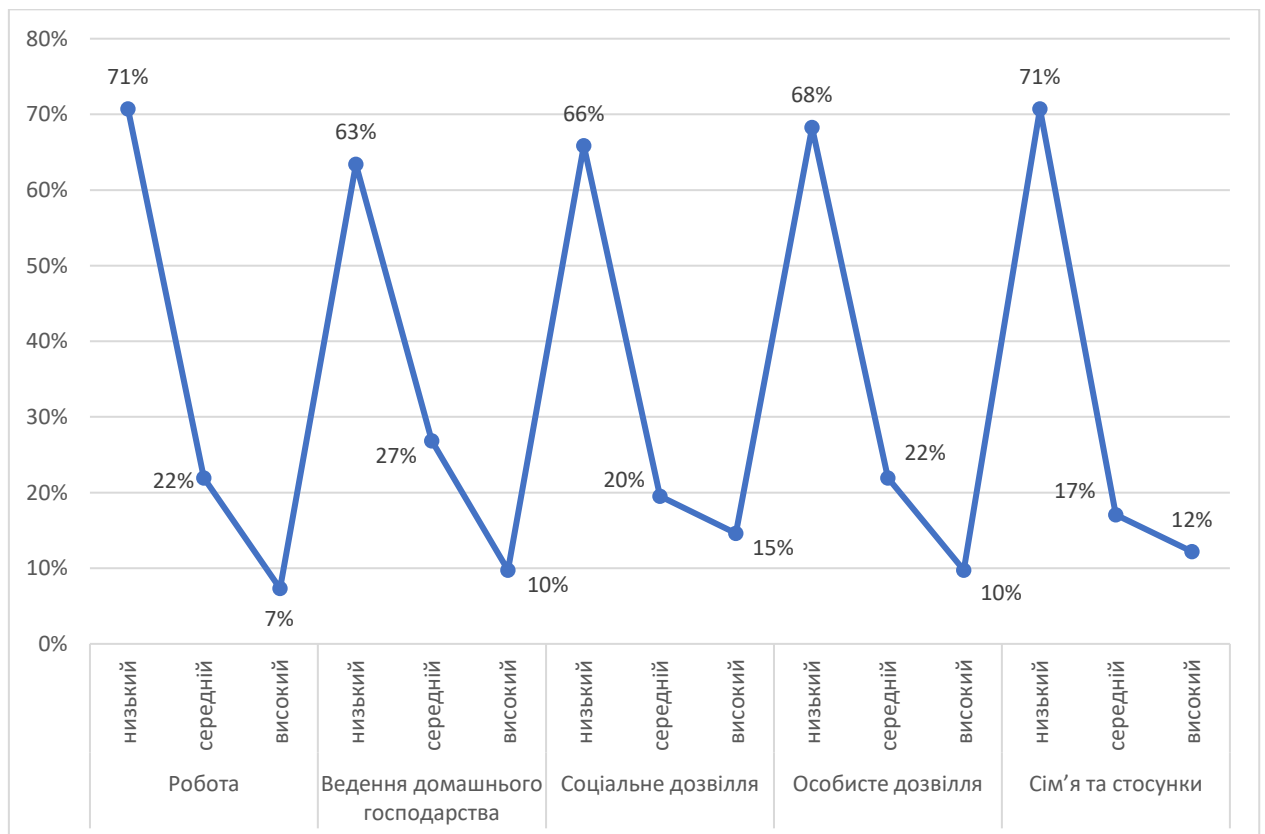


Рис. 2.3 Показники робочої та соціальної адаптації вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

Аналіз результатів за шкалою «Робота» показує, що більшість досліджуваних (71 %) демонструють низький рівень робочої адаптації. Це свідчить про те, що значна частина українських переселенців натрапляє на труднощі у професійній самореалізації та підтриманні ефективності на новому робочому місці. Причинами таких труднощів можуть бути мовний бар'єр, відмінності у культурі праці, втрата попереднього професійного статусу, необхідність освоєння нових професійних навичок або вимушена зміна діяльності. Середній рівень адаптації виявлений у 22 % досліджуваних, що свідчить про поступове пристосування до нових умов праці та відновлення професійної ефективності. Високий рівень (7 %) спостерігається лише у невеликої частини учасників, які змогли повною мірою інтегруватися у робоче середовище, зберегти мотивацію та ефективність у виконанні професійних завдань, демонструючи високий рівень стресостійкості, організованості та здатності до саморегуляції у нових умовах.

Аналіз результатів за шкалою «Ведення домашнього господарства» показує, що більшість досліджуваних (63 %) демонструють низький рівень адаптації у цій сфері. Це свідчить про труднощі з організацією побуту в нових умовах, нестачу ресурсів або підтримки, а також відсутність звичних соціальних ролей і звичок, до яких вони звикли в рідному середовищі. Такі обставини можуть викликати відчуття втрати контролю над повсякденним життям, підвищену тривожність та стрес, що ускладнює адаптаційний процес. Середній рівень (27 %) вказує на поступове пристосування до побутових реалій та часткове відновлення стабільності у повсякденному житті. Високий рівень (10 %) характерний для невеликої частини досліджуваних, які зуміли ефективно організувати побут, підтримувати порядок та відчуття контролю над щоденними справами, що свідчить про їхню гнучкість та здатність до саморегуляції в нових життєвих обставинах.

Аналіз результатів за шкалою «Соціальне дозвілля» свідчить про те, що більшість досліджуваних (66%) демонструють низький рівень соціальної активності у вільний час. Це може бути зумовлено обмеженими можливостями

для участі у спільних заходах, відсутністю розвинених соціальних зв'язків, мовними чи культурними бар'єрами, а також психологічною втомою, що знижує мотивацію до дозвіллевої взаємодії. Низька залученість до соціальної активності може погіршувати відчуття соціальної ізоляції та обмежувати ресурси для емоційної підтримки, що ускладнює адаптацію до нового середовища. Середній рівень соціального дозвілля спостерігається у 20% досліджуваних, які поступово відновлюють соціальні контакти та інтегрується у місцеве середовище. Високий рівень (15%) характерний для досліджуваних, які активно залучаються до соціальних та культурних подій, що свідчить про високий рівень адаптації, відкритість до нових контактів та здатність підтримувати позитивний психоемоційний стан через соціальну активність.

Аналіз результатів за шкалою «Особисте дозвілля» показує, що більшість досліджуваних (68 %) мають низький рівень залученості у власну дозвіллеву діяльність. Це може свідчити про емоційне виснаження, обмежені ресурси часу або труднощі з організацією особистого простору для відпочинку й відновлення. Низька активність у сфері особистого дозвілля може ускладнювати відновлення психологічних ресурсів, знижувати рівень життєвої енергії та впливати на загальну адаптацію до нового середовища. Середній рівень (22 %) спостерігається у тих, хто частково реалізує потребу у відпочинку та саморозвитку, але не робить цього систематично. Високий рівень (10 %) притаманний досліджуваним, які активно знаходять способи для саморегуляції, задоволення особистих інтересів та відновлення психологічних ресурсів через дозвілля, що позитивно впливає на їхню адаптацію та емоційний стан.

Результати за шкалою «Сім'я та стосунки» свідчать, що у більшості досліджуваних (71 %) спостерігається низький рівень соціальної та емоційної залученості у сімейні чи близькі стосунки. Це може бути пов'язано з вимушеним розлученням із родиною через міграцію, стресовими подіями та труднощами у встановленні стабільних соціальних зв'язків у новому середовищі. Низький рівень залученості вказує на ризик емоційної ізоляції,

відчуття самотності та обмеженої соціальної підтримки, що може негативно впливати на психологічне благополуччя та адаптаційні ресурси. Середній рівень (17 %) демонструють учасники, які частково зберігають емоційну підтримку та контакт із близькими, хоча ці стосунки можуть бути ослаблені обставинами адаптації. Високий рівень (12 %) спостерігається у невеликій частини переселенців, які змогли підтримати або налагодити стабільні, ресурсні взаємини, що відіграють важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та підвищенні адаптаційного потенціалу.

Отже, результати дослідження за всіма шкалами соціально-робочої адаптації свідчать про переважання низького рівня адаптаційних показників серед українських переселенців, що наразі проживають у Німеччині. Це означає, що більшість учасників дослідження досі перебувають у процесі пристосування до нових життєвих умов, відчувають труднощі у робочій, побутовій, соціальній та сімейній сферах. Така тенденція може бути зумовлена комплексом зовнішніх та внутрішніх факторів, такі як вимушена зміна середовища проживання, соціальна ізоляція, втрата звичних ролей, невизначеність майбутнього та емоційне виснаження. Водночас наявність групи досліджуваних із середнім та високим рівнем адаптації свідчить про поступове відновлення життєвої стабільності, розвиток гнучкості, пошук нових ресурсів та стратегій пристосування. Це підтверджує, що процес соціально-робочої адаптації є динамічним та залежить від індивідуальних характеристик, соціальної підтримки, рівня емоційного інтелекту та здатності до ефективного подолання стресових ситуацій.

Після дослідження копінг-стратегій, соціокультурної, соціальної та робочої адаптації доцільно звернутися до аналізу загального рівня суб'єктивного благополуччя учасників. Адже саме задоволеність життям є інтегральним показником психологічної адаптації, що відображає не лише успішність подолання стресу та ефективність адаптивних стратегій, але й загальне сприйняття людиною свого життя як цілісного та змістовного. З цією метою у дослідженні було використано шкалу задоволеності життям

(Satisfaction with Life Scale, SWLS; Е. Дінер), яка дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя українських вимушених переселенців у Німеччині.

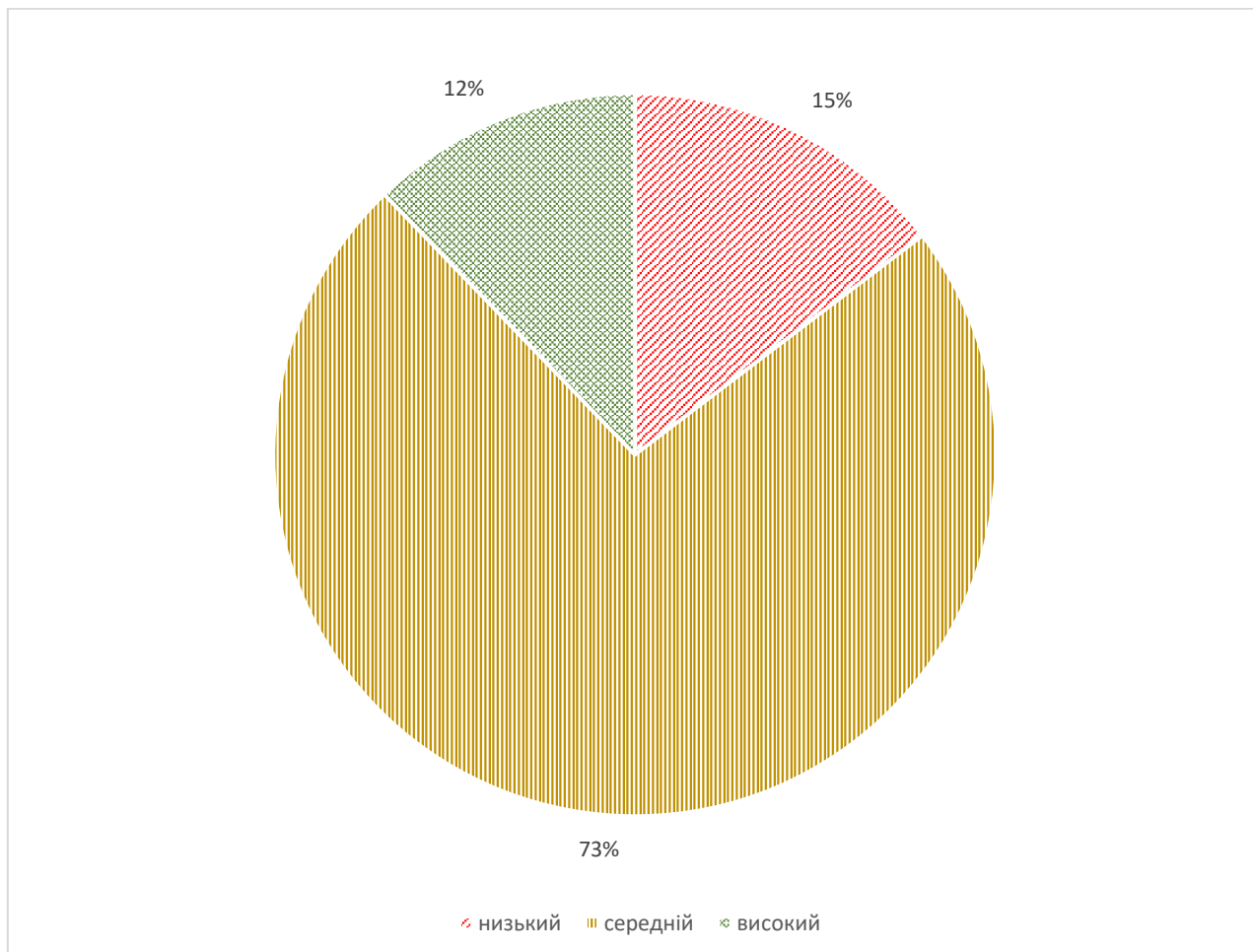


Рис. 2.4 Показники задоволеності життям вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

Аналіз результатів за шкалою задоволеності життям свідчить, що переважна більшість досліджуваних (73%) демонструє середній рівень загального благополуччя та задоволеності життям. Це свідчить про те, що українські переселенці у Німеччині здебільшого відчують певну стабільність у своєму житті, мають базові ресурси для задоволення потреб та підтримки емоційного комфорту, проте ще існують фактори, які обмежують їхнє повне відчуття гармонії та цілісності життєвого досвіду.

Низький рівень задоволеності життям спостерігається у невеликій частини досліджуваних (15%), що може бути пов'язано з труднощами адаптації, соціально-економічними або емоційними стресорами, такими як втрата звичного середовища, розлука з близькими, невизначеність щодо майбутнього та підвищене емоційне навантаження.

Високий рівень задоволеності життям характерний для 12% досліджуваних, які змогли зберегти внутрішню стійкість, ресурсність та відчуття гармонії попри зміни та виклики нового середовища. Це свідчить про наявність у цих осіб сформованих механізмів психологічної саморегуляції, адаптивних стратегій подолання стресу та здатності підтримувати позитивний погляд на життя навіть у складних умовах.

Отже, результати вказують на помірний рівень суб'єктивного благополуччя серед українських переселенців та підкреслюють необхідність розвитку ресурсів психологічної стійкості, підтримки соціальних зв'язків та ефективних стратегій адаптації для підвищення життєвої задоволеності.

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій, соціокультурної та соціально-робочої адаптації, а також задоволеності життям, можна зробити висновок, що українські переселенці у Німеччині здебільшого демонструють помірний рівень адаптації та суб'єктивного благополуччя. Більшість досліджуваних проявляють активні та адаптивні стратегії подолання стресу, здатність до інтеграції у нове соціальне та культурне середовище, поступово відновлюють життєву стабільність у професійній, побутовій, соціальній та сімейній сферах. Водночас спостерігаються певні труднощі у професійній самореалізації, організації побуту, соціальній активності, сімейних стосунках та повній реалізації емоційних ресурсів, що обмежує загальну ефективність адаптаційних процесів. Наявність учасників із високим рівнем адаптації та задоволеності життям свідчить про формування у частини переселенців стійкості, гнучкості та здатності ефективно регулювати емоційний стан у нових умовах. Таким чином, результати дослідження підкреслюють

динамічний характер процесів адаптації та важливість підтримки розвитку психологічних ресурсів, соціальної інтеграції та стратегій подолання стресу для забезпечення повного психоемоційного благополуччя українських вимушених переселенців.

На основі отриманих результатів буде розроблено корекційну програму, яка спрямована на комплексний розвиток копінг-навичок, формування адаптивних стратегій та підвищення здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Програма передбачає поєднання психоосвітніх, практичних та арт-методів, що дозволить учасникам усвідомлювати власні емоційні реакції, розвивати емоційну регуляцію, зміцнювати внутрішні ресурси та інтегрувати власний досвід у нове соціокультурне середовище, підвищуючи рівень суб'єктивної задоволеності життям та адаптивності.

### 2.3. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та задоволеністю життям

Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та рівнем задоволеності життям є ключовим для розуміння механізмів психологічної адаптації українських вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі. Для аналізу даних у дослідженні застосовувалися сучасні методи математико-статистичної обробки, що дозволяють кількісно оцінити взаємозв'язки між психологічними чинниками та з'ясувати їхній вплив на суб'єктивне відчуття задоволеності життям.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) використовувався для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та рівнем задоволеності життям. Цей метод дозволяє виявити закономірності у функціонуванні адаптаційних процесів та встановити, які психологічні чинники перебувають у взаємозв'язку.

Регресійний аналіз застосовувався для оцінки впливу копінг-стратегій та показників соціокультурної і соціальної адаптації на рівень задоволеності

життям. Використання цього методу дозволяє визначити напрямок та силу впливу окремих змінних, а також побудувати прогностичну модель, що має практичне значення для підтримки адаптації переселенців.

Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та соціокультурної адаптації українських вимушених переселенців у Німеччині було проведене у кілька послідовних етапів, що забезпечило системний та комплексний підхід до аналізу психологічних чинників рівня задоволеності життям та адаптивності. Зокрема, для виявлення взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій, соціокультурної адаптації, соціально-робочої адаптації та рівнем задоволеності життям було проведено кореляційний аналіз. Цей статистичний метод дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між змінними, визначаючи, які психологічні чинники найбільш значущі для процесу адаптації. Результати кореляційного аналізу представлені у таблицях 2.1 та 2.2, що демонструють взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям, соціально-робочою та соціокультурною адаптацією, а також копінг-стратегіями українських переселенців у Німеччині.

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок між задоволеністю життям, соціально-робочою та соціокультурною адаптацією українських вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

|                                 | Задоволеність життям |
|---------------------------------|----------------------|
| Соціокультурна адаптація        | 0,249                |
| Робота                          | -0,112               |
| Ведення домашнього господарства | -0,277               |
| Соціальне дозвілля              | -0,281               |
| Особисте дозвілля               | -0,29                |
| Сім'я та стосунки               | -0,221               |

Примітка: \* - кореляція значима на рівні 0,05; \*\* - кореляція значима на рівні 0,01.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу можемо стверджувати, що між задоволеністю життям та показниками соціально-робочої та соціокультурної адаптації статистично значущих зв'язків не виявлено. Ймовірно, це зумовлено комплексністю адаптаційного процесу, оскільки рівень задоволеності життям може залежати не лише від інтеграції в соціокультурне та робоче середовище, а й від індивідуальних психологічних ресурсів, особистісних очікувань та умов перебування у новому середовищі. Крім того, у досліджуваних близькі соціальні зв'язки (родичі, друзі та знайомі) залишилися в Україні, що може зумовлювати певне емоційне навантаження та впливати на їхнє відчуття благополуччя й задоволеності життям у новому середовищі.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок між задоволеністю життям та копінг стратегіями українських вимушених переселенців, що проживають у Німеччині

|                       | Задоволеність життям |
|-----------------------|----------------------|
| Проблемно-орієнтована | 0,283                |
| Емоційно-орієнтована  | -0,507**             |
| Уникнення             | 0,137                |
| Відволікання          | 0,064                |
| Соціальна підтримка   | -0,033               |

Примітка: \* - кореляція значима на рівні 0,05; \*\* - кореляція значима на рівні 0,01.

Аналіз взаємозв'язку між задоволеністю життям та копінг-стратегіями українських вимушених переселенців, що проживають у Німеччині показав зворотній кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та емоційно-орієнтованим копігом. Тобто, зі зростанням використання емоційно-орієнтованих стратегій знижується рівень задоволеності життям, і навпаки, вищий рівень задоволеності життям пов'язаний з меншим використанням емоційно-орієнтованих стратегій. На нашу думку, це можна пояснити тим, що емоційно-орієнтовані стратегії передбачають фокусування на власних

негативних переживаннях, тривогу, самозаспокоєння або витіснення проблемних емоцій, що зменшує ефективність активного вирішення життєвих труднощів. Таким чином, зворотній кореляційний зв'язок в українських вимушених переселенців, що проживають наразі у Німеччині можна пояснити як специфічними зовнішніми умовами перебування у новій країні, так і психологічними особливостями переживання стресу в умовах вимушеної міграції.

Між показниками проблемно-орієнтований копінг, уникнення, відволікання, соціальна підтримка та задоволеність життям значущих кореляційних зв'язків не виявлено. На нашу думку, це можна пояснити тим, що ефективність цих копінг-стратегій у впливі на задоволеність життям значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості та контексту адаптації в новому середовищі. Для деяких переселенців уникнення, відволікання чи пошук соціальної підтримки можуть слугувати тимчасовим захисним ресурсом, допомагаючи зменшити внутрішнє напруження, тоді як для інших ці стратегії не приносять відчутного полегшення або навіть посилюють відчуття безпорадності. Крім того, задоволеність життям у нових умовах формується під впливом багатьох факторів: наявності близьких людей, відчуття контролю над життєвими обставинами, психологічних ресурсів та можливостей активно впливати на своє середовище. Тому вплив окремих копінг-стратегій може бути слабо вираженим та проявлятися лише через опосередковані механізми.

Отже, відсутність значущих кореляцій може свідчити про опосередковану дію соціокультурної, соціально-робочої адаптації та копінг стратегій через інші психологічні або соціальні фактори, що потребує подальшого дослідження з використанням регресійного аналізу.

З метою виявлення внеску копінг-стратегій, соціокультурної, соціальної та робочої адаптації у формуванні рівня задоволеності життям було проведено множинний регресійний аналіз. Цей метод дозволяє оцінити не лише силу, а й напрям впливу незалежних змінних (соціокультурна адаптація, проблемно-

орієнтований копінг, уникнення, відволікання, соціальна підтримка, робота, введення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особистісне дозвілля, сім'я та стосунки) на залежну змінну (задоволеність життям). Використання регресійного підходу дало можливість визначити, які саме психологічні чинники мають найбільший прогностичний потенціал у поясненні варіації життєвого благополуччя досліджуваних. Результати множинного регресійного аналізу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати множинного регресійного аналізу предикторів задоволеності життям українських вимушених переселенців у Німеччині

| Предиктор                          | Коефіцієнт | Нижня межа 95%<br>ДІ | Верхня межа 95%<br>ДІ | Стандартна<br>помилка | Значущість (p) |
|------------------------------------|------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Константа (Y-перетин)              | 22,217     | 8,466                | 35,967                | 13,750                | 0,050          |
| Соціокультурна адаптація           | -0,029     | -0,157               | 0,100                 | 0,129                 | -              |
| Проблемно-орієнтований<br>копінг   | 0,110      | -0,113               | 0,332                 | 0,223                 | -              |
| Емоційно-орієнтований<br>копінг    | -0,193     | -0,329               | -0,056                | 0,137                 | 0,007          |
| Уникнення                          | 0,452      | -0,210               | 1,113                 | 0,662                 | -              |
| Відволікання                       | -0,264     | -1,073               | 0,544                 | 0,809                 | -              |
| Соціальна підтримка                | -0,691     | -1,451               | 0,068                 | 0,760                 | -              |
| Робота                             | -0,060     | -0,810               | 0,689                 | 0,750                 | -              |
| Ведення домашнього<br>господарства | 0,265      | -0,545               | 1,076                 | 0,811                 | -              |
| Соціальне дозвілля                 | -0,532     | -1,441               | 0,378                 | 0,910                 | -              |
| Особисте дозвілля                  | 0,502      | -0,639               | 1,643                 | 1,141                 | -              |
| Сім'я та стосунки                  | -0,495     | -1,388               | 0,398                 | 0,893                 | -              |

Аналізуючи результати дисперсійного та регресійного статистичного аналізу (див. додаток А), можна зробити висновок, що загальна модель

виявилася статистично значущою ( $F = 2,25$ ;  $p = 0,04$ ). Це свідчить про наявність взаємозв'язку між сукупністю незалежних змінних (копінг-стратегії, показники соціокультурної, соціальної та робочої адаптації) та рівнем задоволеності життям. Отримане значення коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0,46$  вказує, що близько 46 % варіації рівня задоволеності життям пояснюється включеними до моделі предикторами. Такий результат є достатньо високим для соціально-психологічних досліджень, що засвідчує валідність та релевантність побудованої моделі.

Як видно з таблиці 2.3, лише емоційно-орієнтований копінг виявився статистично значущим предиктором задоволеності життям ( $\beta = -0,193$ ;  $p = 0,007$ ). Для більшої наглядності представимо цей зв'язок за допомогою діаграми (див. рис. 2.5)

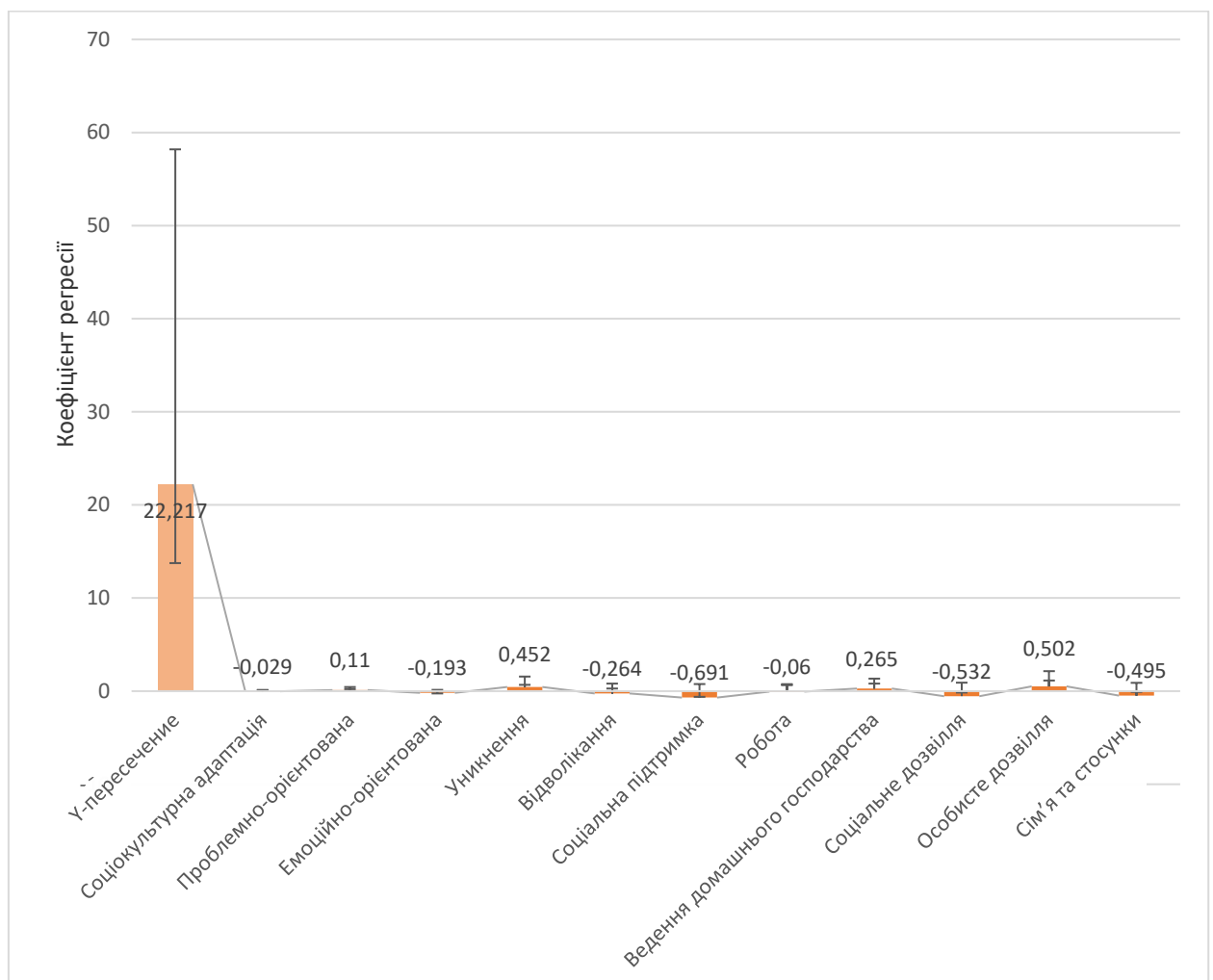


Рис. 2.5 Коефіцієнт регресії з 95% довірчими інтервалами

Серед предикторів лише емоційно-орієнтована копінг-стратегія виявилася статистично значущою ( $\beta = -0,19$ ;  $p = 0,007$ ). Негативне значення коефіцієнта вказує, що збільшення використання емоційно-орієнтованих способів подолання (таких як емоційне реагування, скарги, самозвинувачення тощо) знижує рівень загальної задоволеності життям. Інакше кажучи, фокусування на власних емоційних переживаннях, без активного пошуку рішень, поглиблює суб'єктивне відчуття напруги, безпорадності та невдоволення життям. Це узгоджується з позицією Лазаруса та Фолкман, які підкреслювали, що емоційно-орієнтовані копінг-стратегії менш ефективні у тривалих чи хронічних стресових ситуаціях.

Інші змінні (соціокультурна адаптація, проблемно-орієнтований копінг, уникнення, відволікання, соціальна підтримка, робота, введення домашнього господарства, соціальне дозвілля, особистісне дозвілля, сім'я та стосунки) не досягли статистичної значущості ( $p > 0,05$ ). Це може свідчити про те, що їхній внесок у пояснення рівня задоволеності життям опосередкований іншими психологічними факторами — зокрема емоційною регуляцією, особистісною стійкістю чи особливостями життєвих цінностей. Водночас напрямки коефіцієнтів показують певні тенденції: наприклад, позитивний вплив копінгів уникнення та ведення домашнього господарства може свідчити про тимчасовий захисний характер відволікання, тоді як негативний внесок соціальної підтримки може бути наслідком неефективності або формального характеру отриманої допомоги.

Проведений кореляційний та множинний регресійний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями, соціокультурною та соціально-робочою адаптацією і рівнем задоволеності життям українських вимушених переселенців у Німеччині. Результати показали, що прямих статистично значущих кореляцій між задоволеністю життям та показниками соціокультурної або соціально-робочої адаптації не виявлено, що свідчить про комплексність адаптаційного процесу та значний вплив опосередкованих психологічних та соціальних чинників.

Серед копінг-стратегій лише емоційно-орієнтований копінг виявився значущим предиктором задоволеності життям: його активне використання пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя. Це вказує на те, що фокусування на негативних емоціях, тривозі чи самозвинуваченні без активного вирішення проблем підсилює відчуття стресу та невдоволення життям. Інші форми копінгу та аспекти адаптації, включно з проблемно-орієнтованими стратегіями, соціальною підтримкою, відволіканням чи інтеграцією у нове соціокультурне середовище, не мали прямого лінійного впливу на рівень задоволеності життям, хоча напрямки коефіцієнтів вказують на потенційні опосередковані ефекти.

Отже, результати підкреслюють, що ключовим фактором підтримки життєвого благополуччя українських переселенців є ефективна емоційна регуляція та формування конструктивних копінг-стратегій. Це свідчить про необхідність психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок усвідомлення та контролю емоцій, що сприятиме підвищенню задоволеності життям та зміцненню адаптаційних ресурсів у нових соціокультурних умовах.

### Висновки до другого розділу

Аналіз результатів тесту копінг-поведінки у стресових ситуаціях показав, що більшість українських переселенців у Німеччині демонструють схильність до активних та адаптивних стратегій подолання стресу. Проблемно-орієнтований копінг застосовується здебільшого на середньому рівні, що свідчить про прагнення ефективно вирішувати життєві труднощі, хоча не завжди стабільно. Лише невелика частка учасників проявляє високий рівень цієї стратегії, що відображає наявність особливо адаптованих досліджуваних. Водночас частина досліджуваних має труднощі у систематичному використанні активних стратегій, що підкреслює індивідуальні відмінності у способах подолання стресу. Емоційно-орієнтований копінг проявляється помірно: більшість досліджуваних нечасто зосереджуються на власних

емоціях та внутрішніх переживаннях, а тенденція до емоційного реагування виникає лише час від часу. Це свідчить про те, що увага до емоційних переживань у контексті адаптації залишається обмеженою. Стратегія уникнення практично не застосовується, що свідчить про готовність переселенців активно долати труднощі та шукати інші способи вирішення проблем. Особливо поширеною є стратегія відволікання, яка активно використовується для переключення уваги на сторонні дії та заняття, сприяючи ефективній регуляції емоцій та підтримці психологічного балансу. Щодо соціальної підтримки, більшість досліджуваних демонструють помірне звернення до оточуючих за допомогою чи порадою, тоді як деякі активно залучають сім'ю, друзів та колег для емоційного розвантаження. Лише невелика частка учасників не проявляє значної готовності звертатися по підтримку, що свідчить про різний рівень соціальної інтеграції та ресурсів взаємодії.

Аналіз результатів шкали соціокультурної адаптації показав, що українські переселенці загалом демонструють помірну здатність до інтеграції в нове соціальне та культурне середовище. Разом із тим, частина досліджуваних відчуває певні труднощі, що може бути пов'язано як із мовним бар'єром та культурними відмінностями, так і з обмеженими соціальними контактами та відсутністю звичного кола спілкування.

Результати за шкалами робочої та соціальної адаптації свідчать про те, що більшість українських переселенців наразі перебувають у процесі пристосування до нових життєвих умов. Досліджувані відчувають труднощі у професійній самореалізації, організації побуту, підтриманні соціальних контактів, особистого та сімейного дозвілля, що зумовлює зниження загальної адаптаційної ефективності. Водночас наявність досліджуваних із середнім та високим рівнем адаптації свідчить про поступове відновлення життєвої стабільності, розвиток гнучкості, пошук нових ресурсів та стратегій подолання стресу. Це підтверджує, що соціально-робоча адаптація є динамічним процесом, який значною мірою залежить від індивідуальних психологічних

характеристик, наявності соціальної підтримки та здатності ефективно регулювати емоційний стан у нових життєвих обставинах.

Аналіз шкали задоволеності життям показав, що українські переселенці здебільшого відчують помірний рівень загального благополуччя. Це свідчить про наявність базової стабільності та внутрішніх ресурсів для підтримки емоційного комфорту, хоча певні складнощі адаптації, соціально-економічні та психологічні чинники все ще обмежують повне відчуття гармонії. Водночас невелика частина досліджуваних демонструє високий рівень задоволеності життям, що свідчить про сформовану стійкість, здатність ефективно справлятися зі стресом та підтримувати позитивний психоемоційний стан у нових умовах.

Аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями, соціокультурною та соціально-робочою адаптацією та рівнем задоволеності життям показав, що єдиним статистично значущим кореляційним зв'язком є зворотний зв'язок між задоволеністю життям та емоційно-орієнтованим копінгом. Інші показники адаптації та копінг-стратегії прямого статистично значущого впливу на рівень задоволеності життям не виявили.

Множинний регресійний аналіз виявив, що серед усіх досліджуваних змінних лише емоційно-орієнтований копінг є статистично значущим предиктором задоволеності життям: його зростання пов'язане зі зниженням рівня благополуччя. Це свідчить про те, що фокусування на власних негативних емоціях, без активного пошуку рішень, погіршує суб'єктивне відчуття життєвої стабільності та задоволеності життям. Інші форми адаптації та копінг-стратегії, хоча й проявляються у досліджуваних, не мають прямого лінійного впливу на рівень задоволеності життям, що підкреслює складність та багатовимірність психологічних процесів адаптації.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що ключовим фактором підтримки життєвого благополуччя українських переселенців є ефективна емоційна регуляція та розвиток конструктивних способів подолання стресу. Це підкреслює необхідність психологічних

втручань, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, усвідомлення власних емоцій та здатності регулювати емоційний стан у нових соціальних та культурних умовах, що, своєю чергою, сприятиме покращенню загального рівня задоволеності життям та успішній адаптації до нового середовища.

## РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ КОПІНГ-НАВИЧОК ТА АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ

### 3.1. Обґрунтування психокорекційної програми

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентну хвилю вимушеної міграції, внаслідок якої мільйони українців опинилися за межами своєї країни, втративши домівки, професійне середовище, соціальні зв'язки та звичний спосіб життя. Для більшості переселенців адаптація до нового культурного середовища супроводжується травмою втрати, почуттям невизначеності майбутнього, культурним шоком та тривалим стресом, що суттєво впливає на їхнє психічне здоров'я та здатність до соціального функціонування.

Розвиток копінг-навичок та адаптаційних стратегій стає ключовою умовою психологічного відновлення українських мігрантів. Копінг у цьому контексті виступає не лише як механізм подолання стресу, а як інструмент внутрішньої стабілізації, переосмислення травматичного досвіду й формування відчуття контролю над життям. Успішна соціокультурна адаптація передбачає здатність знаходити нові смисли, налагоджувати міжособистісні зв'язки, поєднувати збереження національної ідентичності з відкритістю до приймаючого суспільства.

Психологічна підтримка українських переселенців у країнах Європи, зокрема в Німеччині, має значну соціальну важливість, однак чинні інтервенційні програми часто не враховують специфіки українського досвіду війни. Переважна більшість проектів спрямована на мовну чи професійну адаптацію, тоді як емоційно-психологічний аспект (відновлення внутрішніх ресурсів, розвиток копінг-стратегій та навичок саморегуляції) залишається недостатньо опрацьованим. Саме тому розроблення й упровадження

цілеспрямованої психокорекційної програми є не лише своєчасним, а й життєво необхідним кроком.

Мета психокорекційної програми - сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та адаптаційних навичок у внутрішньо переміщених українців, які пережили вимушене переселення за кордон, задля підвищення рівня їх соціокультурної інтеграції та психологічного благополуччя.

Програма покликана допомогти учасникам:

1. Усвідомити власні емоційні реакції на стрес та зміни.
2. Оволодіти конструктивними копінг-стратегіями (планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки, самопідтримка).
3. Підвищити рівень емоційного інтелекту, що забезпечує ефективну комунікацію та взаємодію з представниками іншої культури.
4. Зміцнити внутрішні ресурси для відновлення почуття контролю, стабільності та життєвої цілісності.
5. Сприяти інтеграції у приймаюче соціокультурне середовище без втрати національної ідентичності.

Тривалість програми: 2 дні по 5 академічних годин (з перервою на кавабрейк 30 хв.).

Формат роботи: групові вправи, рольові ігри, міні-лекції, дискусії, вправи на саморефлексію, арт-методи.

Програма тренінгу подана у додатку Б.

3.2. Зміст психокорекційної програми, спрямованої на розвиток копінг-навичок та адаптаційних стратегій українських переселенців

День 1: Усвідомлення власних емоційних реакцій на стрес та зміни.

Тривалість: 5 годин (з кавабрейком 30 хв.)

Мета дня:

- ❖ Створити безпечний простір для учасників;

- ❖ Сприяти усвідомленню власних емоційні реакції на стрес та зміни;
- ❖ Сприяти формуванню розуміння власних ресурсів для адаптації.

Привітальне слово тренера: «Доброго дня, шановні учасники! Я дуже рада вітати вас на нашому тренінгу, присвяченому розвитку копінг-навичок та адаптаційних стратегій. Всі ми зараз опинилися в унікальній та непростій ситуації через вимушене переселення. Це непросто — залишати домівку, роботу, друзів та знайоме оточення. І природно, що в таких обставинах з'являються стрес, тривога, сум та відчуття невизначеності. Наш тренінг покликаний допомогти вам знайти опору у власних силах, відкрити ресурси, які вже є у вас, і навчитися використовувати нові способи подолання стресу та адаптації.

Сьогодні ми будемо працювати разом у безпечному просторі, де кожен може ділитися своїми думками, почуттями та досвідом без страху бути осудженим. Ми будемо поєднувати різні методи: обговорення в групі, арт-вправи, рольові ігри, вправи на саморефлексію та тілесні практики. Все це допоможе вам краще усвідомити власні емоції та побудувати стратегії, які підтримують ваше психологічне благополуччя.

Пам'ятайте: немає правильних чи неправильних відповідей, немає оцінок. Є лише ваш досвід, ваші почуття та ваш шлях. Моє завдання — підтримувати вас, направляти та створювати умови, у яких ви зможете навчитися новому та знайти власні шляхи подолання стресу.

Давайте почнемо нашу роботу з невеликого кола знайомств, щоб ми могли відчувати себе командою, яка підтримує один одного.

Вправа «Теплий круг»

Мета: розігріти атмосферу, створити відчуття безпеки та взаємної підтримки, налаштувати учасників на продуктивну роботу.

Ключові правила: Тут немає неправильних слів – лише ваші щирі промінчики. Важливо слухати один одного уважно, без перебивань.

Інструкція: «Уявімо, що наше коло – це маленьке сонце, а кожен учасник – промінь тепла. Завдання – розігріти повітря в кімнаті теплом своїх

слів і емоцій. Всі стають у коло, так, щоб бачити один одного. Тренер розповідає, що зараз коло стане простором, де можна відчути себе почутим та прийнятим. Кожен по черзі «запалює свій промінчик»: називає своє ім'я; ділиться коротко своїм настроєм або очікуванням від тренінгу; за бажанням додає одне «сонячне слово» про себе (наприклад: «надія», «цікавість», «сила»). Після свого слова учасник передає «сонячне тепло» наступному, жестом руки або усмішкою.

#### Вправа «Моє емоційне дерево»

Мета: допомогти учасникам усвідомити та виразити власні емоції, створити внутрішній ресурс для саморефлексії та підтримки, сприяти розвитку емоційної грамотності.

Потрібні матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери або фарби.

Інструкція: «Уявімо, що наше життя – це дерево. Коріння – це те, що нас підтримує, гілки – наші дії та стосунки, листя – емоції, які ми відчуваємо щодня. Завдання – намалювати своє емоційне дерево та поділитися ним з групою.

Кожен отримує аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери.

Почніть малювати дерево з коріння: напишіть або намалюйте джерела вашої сили та підтримки (сім'я, друзі, внутрішні ресурси). Далі – стовбур: що допомагає вам рухатися вперед, долати труднощі та адаптуватися до змін? Гілки та листя – ваші емоції. Намалюйте кольори, форми або символи, які відображають ваші поточні відчуття. Після завершення учасники по черзі діляться своїм деревом, розповідаючи про те, що вони відчували під час малювання, і що символізують елементи їхнього дерева.

#### Міні-лекція: «Стрес, емоції та адаптація»

Мета: надати учасникам базове розуміння механізмів стресу, фізіологічних та психологічних реакцій на нього, ознайомити з поняттям копінг-стратегій для ефективної адаптації.

Вступне слово: «Сьогодні ми поговоримо про те, що таке стрес, як він проявляється у нашому тілі та розумі, і як можна навчитися ефективно з ним справлятися. Стрес — це природна реакція організму на зміни, а не щось погане. Він сигналізує нам про необхідність мобілізації ресурсів і пошуку рішень». Інтерактив: прохання до учасників одним словом описати, що вони відчують при слові «стрес». Це створює перший контакт із групою та робить тему ближчою.

### Механізми стресу.

Стрес активує симпатичну нервову систему, змушуючи тіло готуватися до дії («боротьба чи втеча»). Призводить до гормональних змін: адреналін та кортизол підвищують пильність та енергетичний потенціал, але тривалий стрес виснажує ресурси організму. Має фізіологічні прояви: прискорене серцебиття, напруження м'язів, сухість у роті, пітливість, підвищення тиску. Та психологічні прояви: тривога, дратівливість, зниження концентрації, труднощі з прийняттям рішень. Інтерактив: запропонувати учасникам на коротку хвилину закрити очі та прислухатися до власних відчуттів, пов'язаних зі стресом, назвати їх.

Емоції та стрес. Емоції — це сигнал нашого внутрішнього стану. Вони допомагають усвідомити, що саме потребує нашої уваги. Типові емоційні реакції на стрес: тривога → уникання ситуацій; роздратування або злість → імпульсивні дії; сум → зниження мотивації та енергії.

Вправа: учасники надають приклади власних емоцій у стресових ситуаціях та коротко обговорюють, як вони на них реагували.

Копінг-стратегії. Копінг — це способи, за допомогою яких людина справляється зі стресом та відновлює емоційну рівновагу. Три основні типи копіngu: орієнтовані на завдання — активне вирішення проблем, планування, пошук інформації. Орієнтовані на емоції — самопідтримка, релаксація, бесіда з близькими, медитація. Орієнтовані на уникнення — тимчасове відволікання, переключення уваги, відпочинок. Інтерактив: учасникам надаються картки

різних кольорів для кожного типу копіngu та слiдує прохання навести приклади власних стратегiй, пiдбираючи вiдповiдний колiр.

Особливостi стресу та адаптацiї переселенцiв. Вимушене переселення, втрата домiвки та звичного соцiального середовища створюють додатковий психологiчний тиск. Основнi виклики: травма втрати, невизначенiсть майбутнього, культурний шок, тривалий стрес.

Успiшна адаптацiя передбачає: збереження внутрiшнiх ресурсiв (емоцiйна стабiльнiсть, енергiя, мотивацiя); пошук соцiальної пiдтримки (спiлкування з однодумцями, волонтерами, мiсцевою спiльнотою); баланс мiж збереженням нацiональної iдентичностi та вiдкритiстю до нової культури. Вправа: коротка дискусiя в парах: «Що допомагає вам вiдчувати себе бiльш впевнено та стабiльно в новому середовищi?»

Пiдсумок лекцiї та завершальне завдання: кожен учасник формулює одну конструктивну стратегiю копіngu, яку вiн готовий застосувати протягом найближчого тижня.

Вправа «Моє тiло та стрес».

Мета: допомогти учасникам усвiдомити, як стрес проявляється у тiлi, навчитися розпiзнавати фiзiологiчнi сигнали стресу та розвивати навички саморегуляцiї через тiлесну усвiдомленiсть.

Потрiбнi матерiали: аркушi паперу, кольоровi оливцi або фломастери, можливо – килимки або стiльцi для зручного розташування тiла.

Iнструкцiя: «Сядьте зручно, закрийте очi на хвилину та прислухайтеся до свого тiла. Звернiть увагу на напруження м'язiв, серцебиття, дихання, температуру тiла та будь-якi iншi вiдчуття.

На аркушi паперу намалуйте контур свого тiла (як силует людини або символiчно). Подумайте про те, де ви вiдчуєте стрес або напруження. Позначте цi дiлянки кольором або символами (червоний для сильного напруження, жовтий для тривожностi, синiй – для спокою тощо). Намалуйте мiсця, де ви вiдчуєте ресурс, пiдтримку та силу (зелений, помаранчевий або iншi кольори).

Аналіз та рефлексія: Подивіться на свій малюнок та подумайте: де моє тіло відчуває напругу? Які частини тіла сигналізують про стрес, а які – про відновлення та енергію? Чи є баланс між зонами напруження та ресурсами?

Обмін у групі (за бажанням): По черзі розкажіть групі, що ви побачили на своєму «тілі», які відчуття були найбільш яскравими та що для вас означають кольори чи символи.

Обговоріть, які способи розслаблення або самопідтримки допомагають знімати напруження у різних частинах тіла.

Дискусія «Що для мене є адаптацією?».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власне розуміння процесу адаптації, виявити індивідуальні та культурні стратегії подолання змін, сприяти обміну досвідом та розвитку емпатії.

Інструкція: «Адаптація – це не лише пристосування до нових умов. Це також здатність знайти баланс між збереженням себе та відкритістю до нового, навчитися жити у зміненому середовищі та відчувати контроль над своїм життям. Мета дискусії – зрозуміти, як кожен учасник переживає процес адаптації та які стратегії використовує.

Кожен учасник отримує аркуш або стікер.

Завдання: написати відповіді на питання: «Що для мене означає адаптація?» «Як я дізнаюся, що успішно адаптуюся?» «Які стратегії мені допомагають долати труднощі?»

Обговорення у парах:

Групова дискусія: Кожна пара ділиться ключовими ідеями або цікавими висновками з групою. Тренер фіксує на фліпчарті основні теми, образи та стратегії. Під час обговорення можна звертати увагу на: різницю між емоційною, соціальною та культурною адаптацією; ресурси, які допомагають адаптуватися (родина, друзі, знання мови, нові навички); індивідуальні копінг-стратегії (планування, позитивна переоцінка, пошук підтримки).

Підсумок.

Вправа на саморефлексію «Мої ресурси»

Мета: усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають долати стресові ситуації. Розвинути навички саморефлексії та самопідтримки. Підготувати учасників до ефективного застосування копінг-стратегій у житті.

Інструкція: Кожен отримує аркуш паперу і ділить його на три частини: внутрішні ресурси (особисті якості, навички), зовнішні ресурси (підтримка від людей чи організацій) та ресурси для відновлення (хобі, прогулянки, релаксація). Учасники записують або малюють свої ресурси, після чого рефлексують над тим, що допомагає їм найчастіше та що можна активізувати більше. За бажанням вони діляться 1–2 ресурсами з групою, а тренер підкреслює важливість помічати власні можливості та надихатися досвідом інших.

Рефлексія дня.

Кожен учасник висловлюється про те, що для нього було корисним, що стало відкриттям та яку одну дію він готовий зробити для власної підтримки вже сьогодні. На завершення тренер дякує всім за щирість, сміливість і включеність, підкреслюючи, що кожен зробив важливий крок до внутрішньої стабільності та емоційної стійкості.

2 день: Розвиток копінг-стратегій та адаптаційних ресурсів.

Тривалість: 5 годин (з кава-брейком 20 хв.)

Мета дня: сприяти розвитку навичок позитивного реагування на стресові ситуації, навчити використовувати ефективні копінг-стратегії та активувати внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації.

Привітання тренера: «Доброго дня, шановні учасники! Рада бачити вас знову на нашому тренінгу. Сьогодні ми продовжимо знайомитися з власними емоціями та ресурсами, навчимося ефективно справлятися зі стресом та адаптуватися до нових умов. Наш другий день буде насиченим вправами та саморефлексією, тож запрошую вас бути відкритими, щирими та підтримувати один одного. Працюємо разом, щоб зробити цей день корисним та продуктивним для кожного».

Вправа «Позитивна переоцінка»

Мета: навчити учасників бачити конструктивні аспекти стресових ситуацій, формувати навички позитивного мислення та підвищувати внутрішню стійкість.

Потрібні матеріали: аркуші паперу, ручки або фломастери.

Інструкція: учасники пригадують одну складну ситуацію, що сталася останнім часом, та коротко описують її на аркуші. Потім обдумують, які можливості або уроки можна винести з цієї ситуації, що нового вона принесла або чого навчила. Кожен по черзі ділиться своїми висновками з групою, обговорюючи, як змінилося сприйняття події після переоцінки.

Вправа «Моє емоційне дерево – частина 2»

Мета: закріпити навички усвідомлення емоцій та ресурсів, навчитися віднаходити позитивні аспекти у власних діях та реакціях.

Потрібні матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція: учасники отримують аркуш та доповнюють своє дерево новими «листками» – думками або емоціями, що відображають позитивні висновки з попередніх днів, моменти успішної адаптації чи маленькі перемоги. Після завершення учасники можуть поділитися, що нового вони помітили у своєму внутрішньому стані та ресурсах.

Вправа «П'ять звуків, п'ять відчуттів».

Мета: допомогти учасникам швидко знизити рівень тривоги, зосередитися на теперішньому моменті та відновити внутрішню рівновагу.

Інструкція: учасники закривають очі або фокусують погляд у спокійну точку. Потім тренер озвучує завдання: звернути увагу на п'ять звуків у кімнаті або навколо себе (наприклад, годинник, шум на вулиці, шелест одягу). Далі – знайти п'ять різних відчуттів у тілі (наприклад, дотик до стільця, відчуття стоп на підлозі, легке тепло рук). Після цього учасники називають вголос або про себе п'ять предметів, які бачать перед собою, і одну річ, яку можуть відчути на смак або запах. Завдяки цій вправі відбувається переключення уваги з тривожних думок на сенсорні відчуття, що допомагає відновити контроль над емоціями та заспокоїти нервову систему.

### Вправа «Хвиля спокою»

Мета: навчити учасників швидко знімати напруження, відновлювати внутрішній баланс та відчувати контроль над тілесними та емоційними реакціями у стресових ситуаціях.

Потрібні матеріали: килимки або зручні стільці для сидіння.

Інструкція: учасники сідають або лягають у зручній позі, закривають очі та зосереджуються на диханні. Тренер озвучує послідовність: уявіть, що хвиля спокою проходить від голови до ніг, по черзі розслаблюючи шию, плечі, руки, спину, ноги та стопи. Під час видиху відпускайте напругу, уявляючи, як вона залишає тіло. Після декількох хвилин глибокого дихання та «хвильового» розслаблення учасники відкривають очі та діляться коротко відчуттями: Що змінилося в тілі та емоціях? Що допомогло відчувати спокій?

### Вправа «Мої ресурси – активізація»

Мета: активізувати внутрішні та зовнішні ресурси для практичного застосування у стресових ситуаціях, навчити учасників планувати використання ресурсів у житті.

Інструкція: учасники отримують аркуш, на якому зазначають три категорії ресурсів: внутрішні, зовнішні та способи відновлення. Вони доповнюють записи конкретними діями або ситуаціями, коли ці ресурси можна застосувати. За бажанням діляться 1–2 ресурсами з групою, обговорюючи способи їх ефективного використання.

### Вправа «Планування копінг-стратегії».

Мета: закріпити навички конструктивного реагування на стрес, інтегрувати попередні вправи у конкретний план дій.

Інструкція: учасники обирають одну стресову ситуацію, що може повторитися та складають покроковий план дій із застосуванням власних ресурсів та копінг-стратегій. Потім за бажанням обговорюють плани у парах або невеликих групах для обміну досвідом.

Підсумкова рефлексія тренінгу.

Наприкінці тренінгу учасники діляться своїми враженнями, усвідомленнями та внутрішніми змінами, які відбулися впродовж роботи. Тренер дякує групі за довіру, щирість і взаємну підтримку, підкреслюючи, що кожен учасник зробив важливий крок до емоційної стійкості та більш усвідомленої адаптації. Завершується тренінг коротким побажанням: не забувати про власні ресурси, дбайливо ставитися до себе та пам'ятати, що шлях адаптації — це процес, який можна проходити поступово, у власному темпі й з опорою на внутрішню силу.

### Висновки до третього розділу

Розроблена психокорекційна програма спрямована на комплексний розвиток копінг-навичок та адаптивних стратегій у внутрішньо переміщених українців, які пережили вимушене переселення за кордон. Вона поєднує психоосвітні, практичні та арт-методи, що дозволяє учасникам усвідомити власні емоційні реакції на стрес, підвищити рівень емоційного інтелекту, активувати внутрішні та зовнішні ресурси, навчитися застосовувати конструктивні копінг-стратегії та інтегрувати власний досвід у нове соціокультурне середовище.

Програма формує у переселенців відчуття внутрішнього контролю, стабільності та психологічного благополуччя, сприяє зміцненню навичок саморегуляції та розвитку адаптивної гнучкості. Вправи на саморефлексію, сенсорну усвідомленість, позитивну переоцінку та тілесну релаксацію забезпечують учасникам можливість швидко знижувати рівень тривоги, підвищувати стійкість до стресу та відновлювати внутрішню рівновагу.

Програму можуть ефективно використовувати:

- ❖ психологи, соціальні працівники та консультанти, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та біженцями;
- ❖ волонтерські та гуманітарні організації, що надають підтримку переселенцям у країнах Європи та Україні;

- ❖ освітні заклади та центри адаптації, які реалізують тренінги для дорослих, що опинилися у стресових життєвих обставинах;
- ❖ самі переселенці у форматі групової роботи чи самостійної практики для розвитку власної стресостійкості та ресурсності.

Таким чином, програма є практичним інструментом для підвищення психологічної стійкості та ефективної адаптації українських переселенців, забезпечує цілісну підтримку емоційного, когнітивного та соціального аспектів їхнього життя в умовах вимушеної міграції.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій та соціокультурної адаптації у контексті вимушеної міграції показав, що ці феномени тісно взаємопов'язані та виступають ключовими психологічними механізмами подолання стресових ситуацій. Копінг розглядається як динамічна система когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, що забезпечують збереження психологічної рівноваги та ефективну реакцію на стресові чинники. Соціокультурна адаптація, своєю чергою, постає багатовимірним процесом інтеграції особистості у нове культурне середовище, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування.

Емпіричні дані свідчать, що застосування конструктивних копінг-стратегій (таких як активне планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка життєвих подій) сприяє зниженню емоційного стресу, формуванню адаптивної поведінки та відновленню психологічної стійкості. Отже, копінг-стратегії не лише полегшують соціокультурну адаптацію, а й стимулюють внутрішню перебудову особистості, розвиток емоційного інтелекту та відновлення цілісності «Я», що є надзвичайно актуальним для вимушених мігрантів у нових соціальних та культурних умовах.

2. Дослідження показало, що українські переселенці в Німеччині переважно застосовують адаптивні та активні копінг-стратегії. Домінуючими є проблемно-орієнтований копінг, відволікання та соціальна підтримка, які сприяють ефективному подоланню стресу та підтриманню психологічної рівноваги. Стратегії, орієнтовані на емоційне реагування та уникнення стресових ситуацій, використовуються значно рідше, що свідчить про переважання практичного та активного підходу до адаптації. Отже, українські переселенці демонструють потенціал для розвитку конструктивних копінг-навичок та зміцнення психологічних ресурсів у новому соціокультурному середовищі.

3. Аналіз результатів за шкалою соціокультурної адаптації свідчить, що українські переселенці у Німеччині здебільшого демонструють середній рівень інтеграції у нове соціальне та культурне середовище. Це свідчить про формування базових навичок взаємодії з місцевими нормами, проте їх застосування ще не є повністю стабільним та потребує додаткової підтримки. Високий рівень адаптації спостерігається у 37 % учасників, що свідчить про наявність ефективно інтегрованих осіб зі сформованими соціокультурними компетенціями. Низький рівень інтеграції виявлено у 12 % досліджуваних, що відображає існування труднощів у процесі соціокультурної адаптації.

Дослідження показало, що українські переселенці в Німеччині переважно демонструють низький та середній рівень адаптації у різних сферах соціокультурного життя: робочій діяльності, веденні домашнього господарства, соціальному та особистому дозвіллі, а також у сімейних і близьких стосунках. Низький рівень адаптації свідчить про труднощі з професійною самореалізацією, організацією побуту, соціальною активністю та підтриманням емоційних зв'язків через мовні, культурні, соціальні бар'єри та психологічне навантаження. Середній рівень інтеграції демонструє поступове пристосування до нових умов та відновлення базових навичок адаптації. Високий рівень адаптації спостерігається у невеликій частини переселенців, які успішно інтегрувалися у робоче та соціальне середовище, зберігають мотивацію, підтримують соціальні контакти та активно реалізують власні потреби у дозвіллі. Отже, результати підкреслюють необхідність розвитку адаптаційних навичок, зміцнення соціальної підтримки та ресурсів саморегуляції для підвищення ефективності соціокультурної інтеграції та психологічного благополуччя українських переселенців.

Аналіз результатів за шкалою задоволеності життям показав, що більшість українських переселенців у Німеччині (73 %) демонструють середній рівень загального благополуччя та життєвої задоволеності. Це свідчить про наявність базових ресурсів для задоволення потреб та підтримки емоційного комфорту, проте існують чинники, які обмежують повне відчуття

гармонії та цілісності життєвого досвіду. Низький рівень задоволеності життям (15 %) у частини досліджуваних пов'язаний із труднощами адаптації, соціально-економічними або емоційними стресорами, такими як втрата звичного середовища, розлука з близькими та невизначеність щодо майбутнього. Високий рівень задоволеності життям (12 %) спостерігається у тих, хто зумів зберегти внутрішню стійкість, адаптивні механізми подолання стресу та позитивне ставлення до життя, що свідчить про сформовані психологічні ресурси та ефективні стратегії саморегуляції у складних умовах нового соціокультурного середовища.

4. Дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями, соціокультурною адаптацією та задоволеністю життям показало, що єдиним статистично значущим фактором впливу на рівень задоволеності життям є емоційно-орієнтований копінг: його активне використання знижує задоволеність життям. Інші форми копіngu та аспекти адаптації не мали прямого лінійного впливу, що підкреслює важливість розвитку ефективної емоційної регуляції для підтримки позитивного ставлення до життя переселенців.

5. Розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток конструктивних копінг-стратегій та адаптивних навичок у вимушених переселенців. Вона підвищує емоційний інтелект, стресостійкість та внутрішній контроль, сприяє інтеграції в нове соціокультурне середовище та зміцнює психологічне благополуччя. Програма може ефективно застосовуватися психологами, соціальними працівниками, волонтерськими організаціями, освітніми центрами та самими переселенцями для підвищення адаптивності та ресурсності в умовах вимушеної міграції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалікова Л. В. Теоретичні підходи до визначення проблеми соціальної адаптації молоді внаслідок вимушеної міграції [Електронний ресурс]  
Режим доступу:  
[https://journals.uran.ua/vsgf\\_pstu/article/download/303316/295880/701956](https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/download/303316/295880/701956)
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 111–117.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Основа, 2011. 284 с.
4. Бондаренко О. Ф., Чернобровкіна В. А. Копінг-ресурси та подолання професійного стресу у соціальних працівників. *Вісник ХНПУ ім. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 29–38.
5. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків-перфекціоністів. *Психологічний часопис: зб. наук. праць*. 2021. № 5. С. 101–114.
6. Василюк К. В. Наукові погляди та сучасний стан дослідження опановувальної поведінки. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»*. 2021. № 4. С. 330–340.
7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2022. № 2. С. 95–104.
8. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 97–102.

9. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 3. С. 150–155.
10. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 26. С. 80–94.
11. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11. С. 59–63.
12. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей-вимушених переселенців у новому соціокультурному [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708775/1/21-1\\_204-213%D0%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708775/1/21-1_204-213%D0%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf)
13. Карамушка Л. М. Психологічна підтримка фахівців у період воєнних дій: виклики і ресурси. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1–2. С. 7–14.
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
15. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. *Social Work and Education*. 2024. №. 1. С. 136–144.
16. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Наукова думка, 2020. 232 с.
17. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху : монографія. Мукачево: Карпатська вежа, 2011. 292 с.
18. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. № 41. С. 180–191.

19. Мишко Н., Тітова Т., Тесленко Н., Удіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 115–127.
20. Нечипоренко В. Проблеми міжкультурної комунікації і адаптації Українців у Великій Британії. *Serie "Sociální komunikace"*. 2023. № 7. С. 268–281.
21. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 1. С. 72–79.
22. Пирог Г. В., Бондаренко В. Є. Особливості зв'язку життестійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Збірник наукових праць*. 2023. С. 193–197.
23. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Дис. ... д-ра психол. н.: 19.00.01. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка. 2012. 504 с.
24. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції. Київ: Талком, 2021. 358 с.
25. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 23–27.
26. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології конструктивного подолання. Київ: Главник, 2022. 208 с.
27. Титаренко Т. М. Життестійкість і смисложиттєві орієнтації вимушених переселенців. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 23–33.
28. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 2020. 512 с.
29. Хомуленко Т. Б., Карамушка Л. М. Стратегії подолання професійного стресу у працівників допомагаючих професій. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1–2. С. 67–79.

- 30.Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 34. С. 64–69.
- 31.Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 1. С. 72–77.
- 32.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173–180.
- 33.Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
- 34.Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997. № 46. P. 5–34.
- 35.Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. №56. P. 267–283.
- 36.Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2021. № 127. P. 87–127.
- 37.Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2020. № 55. P. 34–43.
- 38.Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58. P. 844–854.
- 39.Erikson E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton, 1950. 445 p.
- 40.Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, 1936. 196 p.
- 41.Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York: International Universities Press, 1958. 252 p.

- 42.Hofstede G. Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values. Beverly Hills, *California*: Sage, 2021. 328 p.
- 43.Kashima E. S., Loh E. International students' acculturation: Effects of international, conational, and local ties and need for closure. *International Journal of Intercultural Relations*. 2024. № 30. P. 471–485.
- 44.Kim Y. Y. Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation. Thousand Oaks, *California*: Sage, 2021. 312 p.
- 45.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
- 46.Meichenbaum D. Stress inoculation training. New York: Pergamon Press, 1985. 285 p.
- 47.Sam D. L., Berry J. W. Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*. 2020. № 5. P. 472–481.
- 48.Tabor A. S., Milfont T. L. Migration, acculturation and psychological adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2023. № 37. P. 605– 612.
- 49.Triandis H. C. Individualism and Collectivism. Boulder, *California*: Westview Press, 1995. 259 p.
- 50.Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. London: Routledge, 2001. 347 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Регресійний аналіз

| Регресійна статистика |          |          |          |          |              |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| Множинний R           | 0,678495 |          |          |          |              |
| R-квадрат             | 0,460356 |          |          |          |              |
| Нормований R-квадрат  | 0,255663 |          |          |          |              |
| Стандартна похибка    | 3,874884 |          |          |          |              |
| Спостереження         | 41       |          |          |          |              |
|                       |          |          |          |          |              |
| Дисперсійний аналіз   |          |          |          |          |              |
|                       | df       | SS       | MS       | F        | Значущість F |
| Регресія              | 11       | 371,4509 | 33,76826 | 2,249009 | 0,039756     |
| Залишок               | 29       | 435,4271 | 15,01473 |          |              |
| Всього                | 40       | 806,878  |          |          |              |

## Програма тренінгу

| 1 день: Усвідомлення власних емоційних реакцій на стрес та зміни. |                                           |            | 2 день: Розвиток копінг-стратегій та адаптаційних ресурсів. |                                          |            |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|
| Час                                                               | Зміст                                     | Тривалість | Час                                                         | Зміст                                    | Тривалість |
| 9:00-9:15                                                         | Привітальне слово тренера                 | 15 хв.     | 9:00-9:15                                                   | Привітання тренера                       | 15 хв. -   |
| 9:15-9:25                                                         | Вправа «Теплий круг»                      | 10 хв.     | 9:15-9:35                                                   | Вправа «Позитивна переоцінка»            | 20 хв.     |
| 9:25-10:00                                                        | Вправа «Моє емоційне дерево»              | 35 хв.     | 9:35-10:10                                                  | Вправа «Моє емоційне дерево – частина 2» | 35 хв.     |
| 10:00-10:45                                                       | Міні-лекція: «Стрес, емоції та адаптація» | 45 хв.     | 10:10-10:30                                                 | Вправа «П'ять звуків, п'ять відчуттів».  | 20 хв.     |
| 10:45-11:15                                                       | Кава-брейк                                | 30 хв.     | 10:30-11:00                                                 | Кава-брейк                               | 30 хв.     |
| 11:15-11:55                                                       | Вправа «Моє тіло та стрес».               | 40 хв.     | 11:00-11:15                                                 | Вправа «Хвиля спокою»                    | 15 хв.     |
| 11:55-12:15                                                       | Дискусія «Що для мене є адаптацією?».     | 20 хв.     | 11:15-11:45                                                 | Вправа «Мої ресурси – активізація»       | 30 хв.     |
| 12:15-12:35                                                       | Вправа на саморефлексію «Мої ресурси»     | 20 хв.     | 11:45-12:25                                                 | Вправа «Планування копінг-стратегій».    | 40 хв.     |
| 12:35-12:45                                                       | Рефлексія дня                             | 10 хв.     | 12:25-12:45                                                 | Підсумкова рефлексія тренінгу            | 20 хв.     |
| Всього                                                            |                                           | 225 хв.    | Всього                                                      |                                          | 225 хв.    |