

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**КОПІНГОВА ПОВЕДІНКА ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ  
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У РУМУНІЇ**

**Кваліфікаційна робота**

Освітня програма: Кризова психологія  
Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка  
2 курсу 2-ПС групи  
Костенко Анжеліка Валеріївна.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник  
доктор психологічних наук, професор  
Приходько І.І.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

роботу захищено «   »     2024 р.

Оцінка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Харків, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	6
1.1. Поняття копінгової поведінки в психології.....	6
1.2. Основні теорії та підходи до вивчення копінгу.....	9
1.3. Види та стратегії копінгової поведінки.....	13
1.4. Психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців.....	15
1.5. Роль копінгових стратегій у процесі адаптації: порівняльний аналіз підходів.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	23
2.1. Опис методів та методик емпіричного дослідження.....	23
2.2. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.....	32
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	35
3.1. Опис результатів констатуючого експерименту.....	35
3.2. Розробка програми психокорекції копінгової поведінки для вимушених переселенців (опис формувального експерименту).....	60
3.3. Оцінка ефективності впровадженої програми (контрольний експеримент).....	63
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94

## ВСТУП

**Актуальність** теми. Сучасне суспільство переживає постійні зміни, що впливають на життя людини, її розвиток та життєве конструювання в умовах високої невизначеності. Політична, соціальна та економічна нестабільність створює додаткові труднощі для особистості у процесі орієнтації в соціальному середовищі та прогнозуванні свого майбутнього. Внаслідок цього набувають особливої важливості питання, що стосуються функціонування, адаптації та формування ефективних стратегій подолання невизначених і стресових ситуацій. Психологічна наука стикається з гострою потребою у пошуку шляхів подолання кризових ситуацій, що є важливим завданням вже протягом кількох десятиліть, як у вітчизняній, так і зарубіжній психології.

Організація психологічної допомоги вимушеним переселенцям, яка спрямована на подолання психотравмуючих ситуацій та корекцію їх негативних емоційних станів, все ще залишається недостатньо розробленою. Це питання вимагає особливої уваги, оскільки психологічна допомога повинна враховувати індивідуальний досвід, що сполучає особистісні властивості людини. Таке дослідження є актуальним для загальної, диференційної, екстремальної, кризової, організаційної психології та прикладних психологічних досліджень в Україні. У зв'язку з цим важливо дослідити психологічну адаптацію в умовах воєнного конфлікту, зокрема вибір ефективних копінг-стратегій переселенців, визначити їхні ресурси розвитку, а також позитивні й негативні чинники відновлення після травмуючих подій.

**Теоретична база** дослідження. Дослідження копінг-поведінки та її стилів у вітчизняній психології знаходиться на стадії емпіричного вивчення її особливостей (І.Аршава , О.Брюханов, В.Грандт, О.Склень, О.Тімченко.). Також вивчаються зв'язки копінг-поведінки з індивідуальними психологічними характеристиками особистості (О.Самара, Т.Ткачук, Д.Штриголь та ін.). Концептуальні засади та моделювання копінг-поведінки

були запропоновані Н.Родіною, але комплексного системного аналізу генези цієї поведінки в життєвому просторі ще не здійснено.

Зростаючий інтерес науковців до проблематики копінг-поведінки підкреслює необхідність проведення теоретичного аналізу сучасних досліджень, як українських, так і зарубіжних вчених. Узагальнення наукових концепцій щодо адаптації та подолання складних життєвих ситуацій дозволить виявити ефективність або неефективність копінг-стратегій у різних кризових і травматичних обставинах, а також окреслити напрями для подальших прикладних досліджень з метою вдосконалення психологічної допомоги.

**Мета** дослідження: вивчення особливостей копінгової поведінки вимушених переселенців у Румунії та її ролі як фактора, що сприяє їхній психологічній адаптації до нових умов життя.

**Завдання** дослідження:

1. Дати визначення поняттю «копінгова поведінка» у психології
2. Охарактеризувати основні теорії та підходи до вивчення копінгу
3. Проаналізувати види та стратегії копінгової поведінки
4. Висвітлити психологічні аспекти адаптації вимушених переселенців
5. Дослідити роль копінгових стратегій у процесі адаптації: зробити порівняльний аналіз підходів
6. Описати методи та методики, яких буде застосовано у емпіричному дослідженні
7. Розробити психокорекційну програму копінгової поведінки для вимушених переселенців
8. Перевірити ефективність впровадженої програми.

**Предмет** дослідження: копінгова поведінка як фактор адаптації вимушених переселенців у Румунії.

**Об'єкт** дослідження: процес психологічної адаптації вимушених переселенців у нових соціально-економічних та культурних умовах проживання в Румунії.

**Гіпотеза** дослідження: ми допускаємо, що ефективні стратегії копінгової поведінки значно сприяють успішній психологічній адаптації вимушених переселенців у Румунії, зменшуючи рівень стресу та тривоги, а також покращуючи їхню здатність до соціальної інтеграції й адаптації до нових умов життя.

**Наукова новизна:** наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше комплексно досліджено специфіку копінгової поведінки вимушених переселенців у контексті адаптації до умов життя в Румунії. Визначено основні стратегії подолання стресу, що використовуються переселенцями, та оцінено їхній вплив на процес психологічної адаптації. Дослідження також вносить нові дані щодо взаємозв'язку між копінговими стратегіями та рівнем соціальної інтеграції переселенців у новому середовищі.

**Методи** дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, історизму, логіко-правовий, бесіди, анкетування, спостереження, бібліографічний.

**Практичне значення** роботи полягає в розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють з вимушеними переселенцями, щодо ефективних методів підтримки їхньої психологічної адаптації. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм психосоціальної підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення рівня адаптивних копінгових стратегій у переселенців. Крім того, отримані дані можуть стати основою для удосконалення соціальних політик і заходів інтеграції переселенців у нових умовах життя.

**Характеристика вибірки.** Для проведення цього експерименту було сформовано дві групи респондентів із вимушених переселенців, віком від 20 до 56 років, які знайшли притулок у Румунії. Поділ на групи відбувся за бажання респондентів. У такий спосіб було сформовано експериментальну групу – це група у якій ми будемо проводити психо-корекційну програму дослідження; та контрольну групу. У кожній групі по 25 респондентів.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

### 1.1. Поняття копінгової поведінки в психології

Психологічна функція копінгу полягає в оптимізації адаптації людини до вимог складних і екстремальних ситуацій, забезпечуючи можливість контролювати, зменшувати або пом'якшувати ці вимоги, а також намагатися уникнути або звикнути до них, тим самим знижуючи стресовий вплив обставин. Основними завданнями копінгу є підтримка фізичного й психічного здоров'я, благополуччя людини та задоволення від соціальних взаємин. Природно, що успіх у подоланні таких ситуацій значною мірою залежить від самої особистості. За відсутності необхідних копінг-навичок, можуть виникнути негативні наслідки для її діяльності, здоров'я та загального благополуччя.

Термін «копінг» походить від англійського слова «cope» (долати), тоді як у німецькій літературі застосовується поняття «bewältigung» (подолання). Копінг визначається як індивідуальний спосіб взаємодії з конкретною ситуацією на основі її особистісної значущості та психологічних можливостей людини. Це поняття охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для подолання життєвих викликів. У психології копінг можна розуміти як свідоме зусилля, спрямоване на вирішення як особистих, так і міжособистісних проблем, що передбачає здатність контролювати, мінімізувати або переживати стрес чи конфлікт. В українських психологічних дослідженнях копінг часто тлумачиться як процес подолання стресових ситуацій або стресоподолання [48, с. 65].

Різні підходи та інтерпретації цього феномену, що охоплюють різноманітні концептуальні аспекти подолання труднощів, дають змогу більш детально аналізувати його складові. Тож варто розглянути ці аспекти

докладніше. У концепції психологічного захисту З. Фройда термін «defense» позначає функцію захисту «Его» від усвідомлення або прийняття неприємних реалій життя. Захисна реакція проявляється в різноманітних формах боротьби «Я» з нестерпними думками та болісними емоціями, які супроводжують переживання людиною прихованого внутрішнього конфлікту.

Вперше термін «копінг» з'явився в психологічній літературі у 1962 році під час досліджень Л. Мерфі щодо методів подолання дітьми труднощів, пов'язаних з кризами розвитку. У рамках когнітивного підходу автор визначає копінг як «спробу створити нову ситуацію, будь то загрозна, небезпечна або радісна». Таким чином, за цією концепцією, термін «копінг» відображає прагнення особистості вирішити певну проблему. Поняття «копінг» стало широко застосовуватися в американській психології для аналізу поведінки людей у стресових ситуаціях. Психологічні дослідження цього феномену стали частиною масового когнітивного руху, який почав розвиватися в 1960-х роках завдяки роботам таких вчених, як І. Джеймс, М. Емолд, Д. Механік, Л. Мерфі, Дж. Роттер, А. Маслоу та інших. У численних наукових працях зазначається, що недостатній розвиток конструктивних форм саморегуляції підвищує патогенність життєвих подій, які можуть стати «тригерами» для виникнення психосоматичних та інших особистісних розладів [49, с. 369].

З більш точним підходом копінг визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові спроби реагувати на конкретні зовнішні або внутрішні вимоги, що сприймаються як надмірні або такі, що перевищують людські ресурси». Психологи підкреслюють, що подолання є «процесом, який постійно змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний та динамічний зв'язок, який взаємно впливає один на одного». У дослідженнях копінг-поведінки існують різні погляди на ефективність її стратегій. Деякі теорії вважають, що стратегії подолання можуть бути як продуктивними й функціональними, так і непродуктивними або

дисфункційними. Інші науковці стверджують, що ключовою характеристикою копінгу є його користь, яку визначають як «цілеспрямовану та підсвідому адаптивну дію». Окрім терміну «coping», у психологічній літературі для опису специфічного процесу вирішення труднощів використовуються й інші терміни. В англomовній науковій літературі найбільш поширеними є такі терміни, як «Handle with» (справлятися з чимось), «Deal with» (мати справу з чимось), «Manage» (управляти, вирішувати), «Resolve» (вирішувати конфлікти або труднощі), та «Problem solving» (розв'язання проблем) [28, с. 10].

А. Маслоу визначав копінг як здатність людини вирішувати життєві труднощі через адаптацію до обставин, що вимагає розвитку навичок подолання стресу. Обираючи активні стратегії поведінки, підвищується ймовірність зменшення впливу стресових факторів на особистість. Особливості цього процесу залежать від таких характеристик, як «Я-концепція», локус контролю, емпатія та умови зовнішнього середовища. На думку Маслоу, копінг протиставляється експресивній поведінці.

Засновниками концепції «копінгу» є психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які розглядали копінг-стратегії як способи регулювання взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У своїй праці «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») Лазарус досліджував копінг як усвідомлені стратегії подолання стресових ситуацій та інших викликів, що спричиняють тривогу. Вони також впровадили такі поняття, як життестійкість (hardiness) та стресостійкість, що стали важливими категоріями в психології. На думку Лазаруса, копінг – це зусилля, спрямовані на вирішення проблем, які мають важливе значення для благополуччя людини, активуючи її адаптивні ресурси, як у загрозованих ситуаціях, так і в умовах досягнення успіху. Лазарус інтерпретує стрес як реакцію на взаємодію між особистістю та середовищем, що оцінюється суб'єктивно. С. Карвер та його колеги наголошують, що копінг допомагає людині адаптуватися до вимог ситуації, керувати нею, зменшувати або

пом'якшувати її вплив. Основна мета копінгу полягає у забезпеченні фізичного та психічного благополуччя особистості, а також досягненні задоволення від соціальних взаємин [7, с. 46]. Отже, копінг, або подолання стресу, розглядається дослідниками як діяльність, спрямована на підтримання балансу між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми ресурсами, необхідними для їх задоволення.

## **1.2. Основні теорії та підходи до вивчення копінгу**

Дослідження копінгової поведінки у науковій психології триває вже кілька десятиліть. Хоча єдиного визначення та класифікації копінгу поки не існує, окремі наукові підходи здобули визнання та широко використовуються у психологічній теорії та практиці в усьому світі. У зв'язку з цим пропонується огляд основних підходів до розуміння та класифікації копінгової поведінки.

Сучасний підхід до аналізу копінгу спирається на такі положення:

- людина має вроджений інстинкт подолання труднощів, одним із проявів якого є пошукова активність;
- вибір стратегії подолання значною мірою визначається індивідуально психологічними характеристиками, такими як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, локус контролю, особливості характеру, життєві установки, особисті переживання та досвід. Таким чином, життєві труднощі мають не лише зовнішні (середовищні), але й внутрішні (особистісні) чинники;
- стратегії подолання стресових ситуацій корелюють з рівнем самоактуалізації особистості - чим вищий рівень розвитку особистості, тим ефективніше вона долає труднощі [39, с. 18].

Термін «копінг» трактується різними психологічними школами по-різному. Одним із підходів є неопсихоаналітичний, розроблений Н. Хаан, де копінг розглядається через призму динаміки «Его» як механізм психологічного захисту, що допомагає знизити рівень стресу. У цьому

підході копінг-процеси сприймаються як «Его»-процеси, які спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Функціонування копіngu вимагає активації адаптаційної системи, яка включає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості для розв'язання проблеми. Важливими складовими цієї системи є психологічний захист і копінгові процеси. Дослідження їхнього взаємозв'язку залишається однією з актуальних проблем сучасної психології, оскільки розрізнення між механізмами захисту та копіngu становить значну теоретичну та методологічну складність.

Якщо особистість не здатна ефективно вирішувати складні життєві ситуації, активуються механізми захисту, які сприяють пасивній адаптації. Ці механізми характеризуються як несвідомі, ригідні та дезадаптивні, оскільки вони заважають особистості адекватно орієнтуватися в середовищі. На відміну від них, копінг представляє собою свідомий, конструктивний процес пристосування, що виражається у гнучкій поведінці, адекватному сприйнятті ситуації та вмінні використовувати внутрішні ресурси. Іншими словами, копінг і захист ґрунтуються на одних і тих самих Его-процесах, але є протилежними за своєю спрямованістю у вирішенні проблем. Однак цей підхід не набув широкого поширення, оскільки його прихильники схильні ототожнювати копінг із його результатом [42, с. 227].

Представники другого підходу, А. Біллінге та Р. Моос, підкреслюють, що копінг залежить від стійких особистісних якостей, які визначають, як людина реагує на стресові ситуації. Саме ці риси формують вибір поведінки у відповідь на стрес. Вони виділяють три основні способи подолання стресових ситуацій:

1) Копінг, спрямований на оцінку (*active-cognitive coping*) – цей підхід передбачає спроби осмислити ситуацію, визначити її значення та застосувати відповідні стратегії, як-от логічний аналіз і когнітивну переоцінку.

2) Копінг, спрямований на проблему (*active-behavioral coping*) – він зосереджений на модифікації, зменшенні або усуненні джерела стресу.

3) Копінг, спрямований на емоції (avoidance) – цей спосіб включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення емоційної напруги та підтримання емоційної рівноваги.

Крім того, розрізняють активні (конструктивні) та пасивні (неконструктивні) способи реакції на стрес. Однак, через те, що стабільність цих способів рідко підтверджується емпіричними дослідженнями, цей підхід також не набув значної підтримки серед науковців.

Представники третього підходу, Р. Лазарус і С. Фолкман, розглядають копінг як динамічний процес, який залежить від суб'єктивного переживання стресової ситуації, стадії розвитку конфлікту та взаємодії людини із зовнішнім середовищем. Копінг-процес може бути представлений як кілька етапів (див. рис. 1.1).

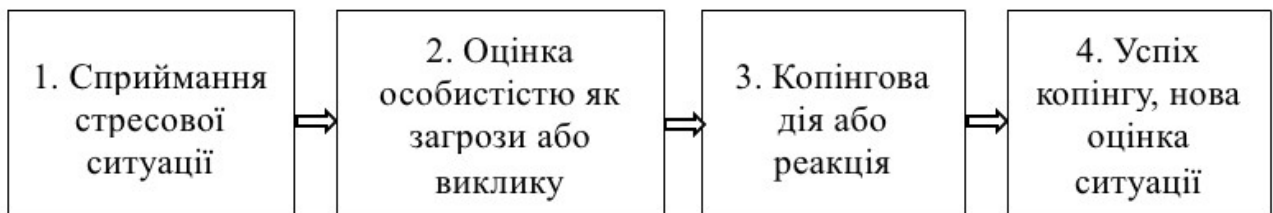


Рис. 1.1. Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом

Ці дослідники визначають п'ять основних завдань копінгу як форми адаптивної поведінки:

- зменшення негативного впливу стресових обставин та підвищення можливостей для відновлення активної діяльності;
- терпіння, адаптація, регулювання або зміна життєвих ситуацій;
- підтримка позитивного образу себе, збереження впевненості у власних силах;
- збереження емоційної рівноваги;
- сприяння встановленню та підтриманню міцних взаємовідносин з іншими людьми.

На початку процесу індивід проводить оцінку конкретної ситуації. Первинна оцінка стресового впливу полягає в тому, щоб відповісти на

питання: «Що ця ситуація означає особисто для мене?». Така оцінка може викликати відчуття тривоги та фрустрації через власну неспроможність впоратися зі стресором, що призводить до захисної реакції. Цю реакцію Р. Лазарус назвав «періодом шоку», під час якого індивід накопичує сили для подальших дій.

Наступний етап, який називається «захисне відсмикування» (protective withdrawal), може як сприяти адаптації, так і перешкоджати їй. Вторинна оцінка стресової ситуації є ключовою та полягає у відповіді на питання: «Що я можу зробити в цій ситуації?». Під час цього процесу людина оцінює власні ресурси та особисті фактори, такі як емоційна стабільність, здатність ставити цілі й знаходити сенс у своїх діях, поточний стан під час стресу, а також наявність соціальної підтримки.

Таким чином, успішність когнітивної оцінки залежить від впевненості людини у своїй здатності контролювати навколишнє середовище, уміння керувати власними почуттями та емоціями, здатності використовувати попередній досвід для вирішення проблем та впевненості у підтримці з боку інших людей. Основним результатом когнітивної оцінки стає висновок щодо контролю над ситуацією: чи може людина вплинути на неї або ні. У разі, якщо контроль можливий, людина обирає конструктивні стратегії подолання. З цього випливає, що структура копінг-процесу починається з моменту сприйняття стресової ситуації, після чого відбувається когнітивна оцінка, розробка стратегії подолання та оцінка результатів здійснених дій. Важкі наслідки стресу часто є наслідком розбіжності між об'єктивною складністю неприємної події та її суб'єктивною оцінкою значущості [46, с. 885-887].

Західна наука активно розвиває дослідження копінг-поведінки з прикладною метою, зосереджуючись на вирішенні конкретних проблем. Наприклад, Р. Бріант та його колеги вивчали копінг у людей із травмами мозку. К. Хоней, М. Морган та П. Беннет досліджували копінг-поведінку вагітних жінок під час вагітності та після пологів. М. Аншел і Д. Андерсон вивчали копінг-стилі у спортсменів. Д. Коннор-Сміт (США) та Е. Кальвет

(Іспанія) у крос-культурному дослідженні виявили відмінності в копінг-стилях студентів з обох країн.

Н. Родіна у своїх роботах аналізує співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» на прикладі середніх менеджерів. Її дослідження показали тісний зв'язок між вибором копінг-стратегій і глибинними психологічними особливостями особистості [37, с. 95].

Аналізуючи як вітчизняні, так і закордонні підходи до вивчення поняття «копінг» у психології, можна стверджувати, що копінг-поведінка є індивідуальним способом подолання складних життєвих ситуацій, які мають суттєве значення, та є тісно пов'язаною з внутрішніми ресурсами особистості й умовами соціальної підтримки. Копінг, таким чином, виступає змінною, що залежить від трьох основних факторів: сприйняття ситуації, особистісних характеристик і соціальних ресурсів. Спільним у працях різних психологічних напрямків є те, що копінг-поведінка вважається свідомою, активною та цілеспрямованою формою адаптації особистості до вимог стресових ситуацій, а не автоматизованою реакцією.

### **1.3. Види та стратегії копінгової поведінки**

Копінгова поведінка відноситься до способів, якими людина справляється зі стресовими ситуаціями та емоційними викликами. Різноманітність копінгових стратегій дозволяє адаптуватися до різних обставин і може значно впливати на психологічне здоров'я.

Загалом копінг можна класифікувати на кілька основних видів:

1. Прямий (проблемно-орієнтований) копінг. Цей вид копінгу спрямований на вирішення або зміну стресової ситуації. Він включає:
  - аналіз проблеми: вивчення та оцінка ситуації для знаходження можливих рішень;
  - планування: створення конкретного плану дій для подолання проблеми;
  - залучення ресурсів: використання доступних ресурсів, таких як підтримка друзів або професійні консультації.

2. Емоційний (емоційно-орієнтований) копінг. Цей вид стратегії спрямований на зменшення негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, і включає:

- вираження емоцій: відкритий обмін почуттями з іншими;
- позитивне самозаспокоєння: використання позитивних думок для підвищення настрою;
- заняття хобі: використання творчих чи фізичних активностей для зняття стресу.

3. Соціальний копінг. Цей підхід передбачає використання соціальних зв'язків для подолання стресу. Включає:

- пошук соціальної підтримки: звернення до друзів, родини або колег за емоційною чи практичною допомогою;
- групова підтримка: участь у групах або спільнотах, які поділяють схожі проблеми.

4. Уникнення (копродуктивний) копінг. Ця стратегія передбачає уникнення або ігнорування стресових ситуацій. Включає:

- прийняття: усвідомлення ситуації без спроби її змінити;
- витіснення: ігнорування або відкладання проблеми, намагаючись не думати про неї [15, с. 283].

Копінг може також бути поділений на адаптивні та малоефективні стратегії:

- адаптивні стратегії (наприклад, проблемно-орієнтоване копінг) зазвичай ведуть до позитивних результатів і сприяють покращенню психологічного здоров'я;
- малоефективні стратегії (наприклад, емоційно-орієнтоване копінг, яке не вирішує проблему) можуть призводити до емоційного виснаження або погіршення стану.

Таким чином, копінгова поведінка є важливим аспектом психологічного здоров'я. Вибір стратегії залежить від особистісних характеристик, ситуаційних факторів та наявних ресурсів. Розуміння різних

видів копінгової поведінки може допомогти людям вибрати найбільш ефективні способи справляння зі стресом, покращуючи їх здатність до адаптації в складних обставинах.

#### **1.4. Психологічні аспекти тривожності вимушених переселенців**

Психологічні аспекти тривожності вимушених переселенців пов'язані з глибокими змінами в життєвих умовах, до яких вони змушені адаптуватися через обставини, що часто виходять за межі їхнього контролю. Втрата звичного середовища, дому, роботи, соціальних зв'язків, а також занурення в нову культурну та соціальну реальність є потужними стресовими факторами, що можуть призводити до гострої або хронічної тривожності. Залежно від індивідуальних особливостей, доступу до соціальної підтримки та обсягу пережитих травм, рівень тривожності може варіюватися, але у більшості випадків вимушена міграція залишає слід на психічному здоров'ї людини.

Переселенці стикаються з невизначеністю, яка викликає страх і тривогу щодо майбутнього. Втрата життєвих планів і структурованості, особливо для тих, хто втратив роботу та житло, призводить до глибокого емоційного дискомфорту. Невизначеність посилюється через труднощі у пошуку нового місця проживання, працевлаштування, забезпечення базових потреб, а також через постійне занепокоєння про безпеку родини та близьких, які залишилися в зоні військових дій. Така тривожність проявляється в гіперчутливості до подій та підвищеній увазі до будь-якої інформації, пов'язаної з можливістю повернення додому чи встановлення стабільного життя.

Одним із суттєвих аспектів тривожності вимушених переселенців є соціальна ізоляція. У нових місцях проживання переселенці часто стикаються з упередженим ставленням або навіть дискримінацією, що посилює їх почуття самотності та відчуження. Втрата соціальних зв'язків і статусу, який вони мали на попередньому місці проживання, призводить до зниження самооцінки, а відсутність підтримки з боку знайомих та друзів лише підсилює це відчуття. В таких умовах формується відчуття

нестабільності, і зростає потреба в соціальній інтеграції. Для багатьох переселенців успішна адаптація можлива лише за наявності підтримки як від оточуючого суспільства, так і від соціальних служб, які можуть сприяти створенню мережі підтримки.

Переселенці можуть відчувати труднощі адаптації до нового соціокультурного середовища, з яким можуть бути не знайомі або до якого відчують дистанційність. Культурний шок, тобто стан, коли звичні норми та цінності більше не діють або не поділяються оточуючими, може викликати почуття тривоги, фрустрації та навіть депресії. Тривожність часто виникає через труднощі у встановленні нових зв'язків, проблеми з розумінням нових соціальних норм, а також через постійне порівняння з попереднім життям. Це порівняння часто є не на користь нових умов, і переселенці можуть відчувати ностальгію, що лише підсилює їх тривожність.

Багато переселенців пережили травматичні події, пов'язані з військовими конфліктами або катастрофами, що змусили їх покинути дім. Цей досвід часто включає реальну загрозу для життя, спостереження за руйнуваннями, втратою близьких або свідчення актів насильства. Ці травматичні події можуть залишити значний відбиток на психіці, викликаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), симптоми якого включають нав'язливі спогади, нічні кошмари, підвищену настороженість і постійну тривогу. ПТСР може ускладнити адаптацію, оскільки переселенці часто не можуть сконцентруватися на завданнях та планах на майбутнє, відчуючи страх навіть у відносно безпечних умовах.

Фінансова нестабільність є одним із найсильніших тригерів тривожності серед вимушених переселенців, адже переважна більшість з них змушена починати економічне життя з нуля, втрачати попередні накопичення та звичний рівень життя. Відсутність постійного доходу, труднощі з пошуком роботи та забезпеченням базових потреб створюють відчуття безпорадності. Постійні фінансові турботи призводять до хронічного стресу, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. Тривога щодо забезпечення

власного існування та утримання сім'ї лише підсилює почуття невпевненості та постійної тривожності, що значно знижує адаптаційні можливості.

Зниження рівня тривожності вимушених переселенців є важливим завданням для психологів, соціальних працівників і волонтерів. Психологічна підтримка може включати:

1. Індивідуальні та групові консультації – для розвитку навичок управління стресом, підвищення самооцінки та покращення психологічного стану.
2. Терапевтичну допомогу у подоланні травматичного досвіду – когнітивно-поведінкові терапевтичні методи можуть допомогти впоратися з наслідками травм та знизити прояви ПТСР.
3. Створення груп підтримки та спільнот – організація груп для обміну досвідом, спільного подолання труднощів адаптації та соціальної інтеграції.
4. Навчання методам самодопомоги – переселенці можуть навчитися технік релаксації, медитації, які допомагають знижувати рівень тривожності.

Комплексний підхід, що поєднує емоційну підтримку та інтеграцію в нове соціальне середовище, може суттєво покращити адаптаційні можливості переселенців, сприяти формуванню почуття стабільності та захищеності. Вивчення психологічних аспектів тривожності та впровадження програм підтримки є надзвичайно важливим для соціальної інтеграції вимушених переселенців і покращення їх якості життя.

### **1.5. Роль копінгових стратегій у подоланні тривожності: порівняльний аналіз підходів**

Копінгові стратегії є невід'ємною частиною процесу адаптації особистості до складних життєвих ситуацій, особливо в умовах підвищеної тривожності. Вибір та ефективність копінгових стратегій значною мірою визначають рівень психологічного комфорту та здатність особистості подолати стресові фактори. Вивчення копінгу, як явища та механізму подолання тривожності, стало важливим напрямом сучасної психології,

зокрема завдяки працям таких учених, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Анциферова та інших.

У сучасній психології існує декілька підходів до вивчення копінгових стратегій, які підкреслюють різні аспекти копінгу як процесу. Один із найбільш відомих - транзакційний підхід, розроблений Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман, який визначає копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження негативного впливу стресу. Згідно з цим підходом, тривожність розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації, що вимагає від людини адаптивної відповіді.

Лазарус і Фолкман розрізняють два основні види копінгу: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтовані стратегії зосереджуються на зміні ситуації, яка викликає тривожність, і спрямовані на активне вирішення проблеми. Наприклад, пошук додаткової інформації, підтримка від близьких, формування чіткого плану дій є типовими проявами цього підходу. Емоційно-орієнтовані стратегії, у свою чергу, зосереджені на зниженні інтенсивності негативних емоцій через уникнення, відволікання або емоційну підтримку. Порівняльний аналіз показує, що люди, які використовують емоційно-орієнтований копінг, часто мають вищий рівень тривожності, оскільки ця стратегія зосереджується на короткочасному зниженні стресу, не вирішуючи саму проблему.

На основі досліджень у психології існують різні підходи до оцінки ефективності копінгових стратегій. Наприклад, когнітивно-поведінковий підхід К. Шепель пропонує розглядати копінг як навичку, яка може бути покращена через тренування і навчання, особливо в аспекті подолання тривожності [50, с.80]. Цей підхід вказує, що копінгові стратегії можна розвивати шляхом зміни когнітивних установок та поведінкових патернів. Практика усвідомленості, розвиток навичок самоконтролю, а також когнітивна реструктуризація є ключовими елементами цього підходу, які дозволяють знизити тривожність через зменшення негативних думок.

Інший підхід - теорія самодетермінації З. Шайхлісламов, В. Горбенко [48, с.64], яка зосереджується на важливості внутрішньої мотивації для подолання стресу. Згідно з цією теорією, ефективність копінгу залежить від здатності людини задовольнити три основні психологічні потреби: автономію, компетентність та соціальну підтримку. Коли ці потреби задоволені, тривожність знижується, оскільки особистість відчуває здатність впоратися з труднощами і відновити психологічну рівновагу.

Практичне застосування копінгових стратегій для подолання тривожності передбачає не лише використання окремих методів для зниження стресу, а й формування гнучкої системи подолання, що дозволяє людині адаптуватися до мінливих умов. Це означає здатність до динамічного поєднання різних стратегій залежно від рівня та джерела тривожності, особистісних особливостей та соціального контексту. Останні дослідження вказують на те, що така адаптивна гнучкість є вирішальною у зниженні тривожності, особливо при хронічних стресових умовах.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну ситуації, яка викликає тривожність, шляхом активного розв'язання проблеми або зменшення стресора. У практиці цей підхід втілюється через конкретні кроки, які особа може зробити для подолання зовнішніх факторів тривоги. Наприклад, якщо джерелом тривожності є надмірне навантаження на роботі, людина може звернутися до керівництва із запитом про перерозподіл обов'язків або оптимізувати свій графік роботи. Інші техніки включають планування, встановлення цілей, що знижують рівень невизначеності, а також використання системи соціальної підтримки, зокрема консультацій з колегами або професійного коучингу, що дозволяє розв'язувати проблеми на більш комплексному рівні.

Емоційно-орієнтовані стратегії використовуються для зниження емоційного впливу тривожності, не змінюючи самої ситуації. Вони особливо корисні, коли проблему неможливо усунути негайно, але потрібно зменшити інтенсивність негативних емоцій. У практиці цей тип копінгу включає

техніки релаксації, такі як діафрагмальне дихання, медитація усвідомленості, та прогресивна м'язова релаксація. Ці методи, зокрема медитація майндфулнес, широко застосовуються в клінічній практиці для зниження рівня тривожності, як засвідчують дослідження М. Хараджи та Л. Сніжко, що показують ефективність технік усвідомленості у зменшенні тривожності та покращенні психоемоційного стану [46, с. 884]

Інша емоційно-орієнтована стратегія – це переформулювання негативних думок, яке допомагає змінити інтерпретацію стресової ситуації на більш оптимістичну або нейтральну. Цей підхід широко використовується в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) і сприяє зменшенню тривожності шляхом зміни мислення та ставлення до проблеми. Наприклад, людині рекомендується замість установки «це надто складно для мене» змінити фокус на «це шанс для мого зростання».

Здатність людини ефективно застосовувати різні копінгові стратегії в умовах підвищеного стресу є важливою для тривалого зниження тривожності. У практиці клінічної та консультативної психології рекомендується поєднувати проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані підходи залежно від потреб і можливостей особистості. Наприклад, у разі конфлікту на роботі, який не можна уникнути, людина може поєднати активне планування з релаксаційними техніками для зниження негативних емоцій, таким чином підтримуючи внутрішній баланс та психічне здоров'я. Підхід гнучкого копінгу, при якому індивід обирає адаптивні стратегії відповідно до типу стресора, є ефективним для зниження тривожності, як свідчать дослідження у сфері позитивної психології [37, с.92]

Соціальна підтримка є важливим ресурсом, що допомагає особі ефективно застосовувати копінгові стратегії для зниження тривожності. Підтримка від друзів, родини або професійних консультантів допомагає людині переживати труднощі, отримуючи емоційний відгук та практичні поради. Дослідження С. Макаренко, Я. Сидор свідчать, що люди, які мають доступ до соціальної підтримки, частіше застосовують активні копінгові

стратегії та мають нижчий рівень тривожності [27, с.106]. Тому соціальна підтримка відіграє роль у створенні сприятливих умов для реалізації копінгових стратегій, що допомагають людині впоратися з тривогою.

Поєднання стратегій проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу дозволяє людині не лише ефективно долати ситуативну тривожність, а й формує стійкі навички подолання стресу в майбутньому. Практика адаптивного копінгу допомагає підвищити самооцінку та впевненість у здатності контролювати своє емоційне життя, що знижує ризик розвитку хронічної тривожності та зменшує вплив стресу на психічне здоров'я.

Таким чином, аналіз наукових підходів до копінгових стратегій свідчить про значущу роль цих стратегій у подоланні тривожності. Транзакційний підхід Лазаруса та Фолкман акцентує увагу на необхідності адаптивних зусиль для зниження стресу, тоді як когнітивно-поведінковий підхід та позитивна психологія розглядають копінг як навичку, яка може бути розвинена. Таким чином, комбінований підхід, що об'єднує різні копінгові стратегії, зокрема емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані, виявляється найефективнішим для зниження тривожності, особливо в умовах високої невизначеності та стресу.

## Висновки до першого розділу

З часу виникнення перших досліджень копінг-поведінки відбулися значні зміни в методологічних принципах, що пов'язані із трансформацією змісту концепту копінг-поведінки. Історична рефлексія підходів до вивчення копінг-поведінки є важливою для усвідомлення подальших напрямків дослідження.

Наразі не існує чітко визначеного пояснення для явищ, до яких за кордоном застосовують термін «coping». Різні дослідники надають різне значення ситуаційним і особистісним детермінантам копінг-поведінки та пропонують різноманітні моделі їх взаємодії, що призводить до відмінностей у змістовному наповненні цього концепту.

Аналіз літератури, пов'язаної з темою дослідження, показує, що в сучасній психологічній науці вивчення взаємодії особистості з кризовими ситуаціями все частіше відбувається в контексті поведінки подолання. Термін «копінг-поведінка» поряд з «психологічним стресом», «життєвою кризою» та «важкою життєвою ситуацією» став одним із ключових понять загальної психології.

Аргументується, що на сьогоднішній день у психології немає загальновизнаного розуміння процесів подолання або універсальних класифікацій типів копінгу, внаслідок чого інтенсивне вивчення цього феномену стикається з численними невіршеними питаннями.

Вплив численних теоретичних і емпіричних даних призвів до істотних змін у розумінні копінгу в психології: від його трактування як прагнення індивіда вирішити певну проблему до більш широкого визначення як відповіді особистості на стрес. Спектр уявлень про механізми подолання є надзвичайно широким і не позбавлений протиріч. Відсутність єдності в цьому питанні стала причиною появи системних досліджень, спрямованих на вироблення найбільш загального бачення поведінки подолання життєвих криз.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

### 2.1. Опис методів та методик емпіричного дослідження

Велике значення набуває проблема реагування особистості на стресогенні чинники в кризових ситуаціях та наявності її індивідуальних ресурсів, для забезпечення необхідної життєдіяльності [2].

Варто зазначити, що у кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють швидко та ефективно долати будь-які обставини, пристосовуватись до них, коригувати свою поведінку відповідно до отриманого результату. Копінг-поведінка відповідає за раціональне регулювання людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх потреб. Різноманітність копінг-стратегій пов'язана з варіацією реакцій особистості, що виникають в ході подолання стресогенних ситуацій, в основі яких лежать когнітивні, емоційні і поведінкові складові цих операцій [9].

Кризова ситуація спотворює сприйняття реальності, чинить дезадаптивну дію на особистість, викликає негативні емоційні стани. Разом з тим, за твердженням численних авторів, кризові ситуації стимулюють до вироблення таких стратегій поведінки, які б дозволяли швидко та успішно виходити із кризової ситуації. Людина, яка вміє конструктивно переживати кризу, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, вчиться на власному досвіді, швидко адаптується до мінливих умов та здатна швидко долати кризові ситуації. Кожна стресова подія додає їй сил, досвіду та насаги у подальшій життєдіяльності. Особистість, що використовує конструктивні копінг-стратегії вірить у можливості саморозвитку, самовдосконалення і побудови внутрішньої позиції [12].

Ситуація вимушеного переселення, яка супроводжується невизначеністю на новому місці, призводить до сильного стресу. Існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальну ситуацію, захисні

механізми та стратегії опанування. Важливою формою адаптаційних процесів і реагування особистості на стресові ситуації є не тільки психологічний захист, але й копінг-поведінка – сукупність усвідомлених стратегій вирішення конфлікту для того, щоб упоратися з внутрішнім напруженням і дискомфортом [8].

Одна з основних проблем, з якою стикаються вимушені переселенці, полягає в тому, що вони втратили свою стабільність та рутину. Більшість з них втратили роботу та джерело доходу, деякі втратили свої підприємства або майно. Все це призвело до того, що багато з них стали залежними від допомоги від держави та громадських організацій [5].

Друга проблема полягає в тому, що вимушені переселенці повинні були покинути свої рідні місця, де вони мали своїх родичів та друзів. Це призвело до того, що вони часто почуваються ізольовано та самотньо, що має негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та стан. За дослідженням Н. Давиденко, вимушені переселенці зіштовхнулися з проблемою «соціального зниження» в нових місцях проживання, що може призвести до зменшення їхньої самооцінки та погіршення психічного стану, а також до ряду проблем, таких як відчуття ізольованості та неприналежності, складнощі з адаптацією до нових умов життя та обмежені можливості для розвитку та самореалізації. Вимушені переселенці змушені стикатися зі стресом, тривогою, депресією та почуттям втрати, що може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та добробут. Вони також змушені змінювати свій спосіб життя, шукати нове житло та роботу, а також адаптуватися до нових умов життя [1].

Третя проблема полягає в тому, що вимушені переселенці змушені були змінити свій спосіб життя та звички. Вони мали адаптуватися до нових умов життя та шукати нове житло та роботу. Це не тільки складно з точки зору психологічного стану, але й потребує значного зусилля та часу.

Четверта проблема полягає в тому, що вимушені переселенці стикаються з дискримінацією та неприйняттям в новому місці проживання. Це може стати на заваді їхньому інтегруванню в нову громаду та здобуттю

нових можливостей. Також може виникати конфлікт між вимушеними переселенцями та місцевим населенням, що може призвести до додаткової соціальної напруги [7].

П'ята проблема полягає в тому, що вимушені переселенці потребують спеціальної підтримки та допомоги у вирішенні їхніх потреб, включаючи медичну допомогу, освіту та соціальну підтримку. Вони потребують забезпечення своїх базових потреб у воді, їжі, житлі та енергії, щоб реалізувати свою життєву перспективу та гідне існування. Також вимушені переселенці часто стикаються з дискримінацією та стереотипами в нових місцях проживання. Вони можуть бути відкинуті та неохоче прийняті місцевими жителями через стереотипи та недовіру до «іншого». Це може призвести до посилення почуття самотності та неприналежності, що негативно впливає на їхній психологічний стан. Крім того, шоста проблема полягає в тому, що вимушені переселенці мають обмежені можливості для розвитку та самореалізації в нових умовах. Вони можуть втратити свої попередні професії, освіту та соціальний статус, що впливає на їхні можливості для майбутнього [3].

Таким чином, при організації психологічної допомоги вимушеним переселенцям особливо важливо знати де, коли, яким чином і який негативний вплив був здійснено на особистість, ураховувати індивідуальні характеристики постраждалих, застосовуючи спостереження за їх емоційними та психічними реакціями диференціювати інтенсивність травмуючої події оскільки виходячи з цього і розробляється алгоритм комплексної психологічної допомоги

Копінг-стратегії забезпечують зниження психологічної напруги та тривоги. Проте, більшість авторів відмічають, що копінг-поведінка є свідомою, не автоматизованою формою, що передбачає ефективну адаптацію особистості до вимог стресової ситуації [4].

Аналізуючи різні підходи до класифікації стратегій долаючої поведінки серед базових копінгів виділяють (див. рис. 2.1.):

– вирішення проблем – адаптивне подолання, завдяки якому особистість формує альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з труднощами;

– пошук соціальної підтримки – звернення до соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання;

– уникнення – деструктивний механізм подолання труднощів спрямований на уникнення реального вирішення проблеми [15].



Рис. 2.1. Базові стратегії копінгової поведінки

В основі копінг поведінки лежать стратегії – механізми соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється із життєвими труднощами. Вони ґрунтуються на усвідомлених зусиллях здійснювати конкретні дії для урегулювання суб'єктом емоційної та інтелектуальної напруги з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин. Серед них:

– Стратегія конфронтації – здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, які супроводжуються проявом негативних емоцій, зокрема імпульсивністю, ворожістю, конфліктністю, а також нездатністю прогнозувати наслідки та результати своїх дій. Виконує лише функцію розрядки емоційної напруги.

– Стратегія дистанціювання – спроби подолання негативних переживань шляхом суб'єктивного знецінення значущості ситуації.

Характерними особливостями цієї стратегії є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикавання уваги, витісненням тощо.

– Стратегія самоконтролю – спроби подолання негативних переживань шляхом цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації. Характеризується високим ступенем контролю поведінки, прагненням до самовладання, часто супроводжується надмірною вимогливістю до себе.

– Стратегія пошуку соціальної підтримки – спроби вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної та емоційної підтримки. Характерним є орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття.

– Стратегія прийняття відповідальності – визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у власних помилках.

– Стратегія втеча-уникнення – передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. Часто супроводжується неконструктивними формами поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій у вирішенні труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю задля зниження емоційного напруження.

– Стратегія планування вирішення проблеми – подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення власної стратегії вирішення проблеми, планування своїх дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

– Стратегія позитивної переоцінки – спроби подолання негативних переживань шляхом позитивного переосмислення, розгляд як додаткового

стимулу для особистісного зростання. Характерною особливістю є орієнтація на філософське осмислення проблемної ситуації [16].

Основна мета копінгу полягає в забезпеченні благополуччя індивіда, його стабільності, життєстійкості та задоволеності життям.

Копінг набуває особливого значення при взаємодії із зовнішнім соціальним середовищем, оскільки забезпечує адаптованість людини та її пристосованість до соціальних змін. Особи, здатні оптимально взаємодіяти за будь-яких ситуацій, швидко вирішувати складні проблемні ситуації та приймати оперативні рішення завжди є затребуваними та продуктивними. Знання того, які стратегії ефективні для управління власними емоціями вимушених переселенців, може покращити результати виходу зі стресової ситуації.

Таким чином, життєстійкість постає провідним психологічним чинником, який забезпечує особистісне зростання та розвиток навіть у складних життєвих ситуаціях, допомагає обрати сприятливі механізми копінг поведінки, які допоможуть не лише мінімізувати стрес та зняти психоемоційне напруження але і максимально швидко та вдало адаптуватися до ситуації, віднайти сили для досягнення поставлених цілей та можливості до реалізації власних бажань та потреб.

Варто зазначити, що копінг поведінка реалізується переважно у важких ситуаціях життєдіяльності, вона постає психологічною стратегією поведінкових, дій, які забезпечують ефективне досягнення продуктивного результату. Так, якщо суб'єкт оцінює ситуацію як підконтрольну, він застосовує конструктивні копінг стратегії поведінки, які допомагають позитивно змінювати або креативно вирішувати важку життєву ситуацію за допомогою рефлексії, практичних і вербальних дій, а також визначати мету, спосіб її досягнення, ефективно окреслювати подальший план вирішення проблеми. В той же час, неможливість швидко вирішити травмуючу ситуацію призводить до корекції власних очікувань особистості, спроб відновити почуття особистісного благополуччя, наприклад, за допомогою

порівняння себе з людьми, які перебувають у гіршому становищі, або актуалізації спогадів про свої успіхи вирішення інших ситуацій [18].

Отже, життєстійкість не є вродженою якістю особистості, вона формується протягом життя. Розвиток життєстійкості вимушених переселенців допоможе мінімізувати стрес, навчить їх використовувати проактивні копінг-стратегії, перетворювати негаразди на нові можливості, відповідно надасть їм відчуття залученості, контролю та виклику, які й забезпечують екзистенційну мужність.

У нашому дослідженні ми застосовували наступні психодіагностичні методики:

**- Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер)**

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій

Досліджуванним пропонується відповісти на 48 питань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені опитуваним з урахуванням ключа для інтерпретації методики дослідження. Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та думає, як її можна вирішити.

Далі – згадує, як вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, розробити кілька різних варіантів

розв'язання проблеми, що виникла. Тоді – визначає курс дій, вирішує, найважливіші кроки, і робить те, що вважає найбільш відповідним для даної ситуації.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свій біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знає як правильно вчинити. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити, «заморожується», і через це дуже турбується, відчуває нервове напруження та роздратування, схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали – відволікання й соціальне відволікання, що відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевизор, йдуть у відпустку або беруть відгул.

Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час з дорогою для них людиною, спілкуються з тими, чия порада для них особливо цінна. При обробці результатів дослідження підсумовуються бали, поставлені досліджуваним, з урахуванням ключа [11].

#### **- «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус)**

Методика призначена для визначення копінг-стратегій, методів подолання стресу. Опитувальник містить вісім шкал.

Конфронтація – агресивні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання – когнітивні зусилля на відстороненість від ситуації та зменшення її значущості.

Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів та дій.

Пошук соціальної підтримки – зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її вирішення.

Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблем, на відміну від дистанціювання від неї.

Планування вирішення проблем – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля, щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка – зусилля, по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості.

Опитувальник містить 51 твердження, в яких треба вказати яким чином досліджуваний найчастіше вирішує складні для себе ситуації, та оцінює кожен з варіантів поведінки.

Підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» – 0 балів; «іноді» – 1 бал; «рідко» – 2 бали; «часто» – 3 бали.

Потім аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами.

Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами:

«Самоконтроль», «Планування вирішення завдання», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності», над показниками таких шкал, як «Втеча-уникнення», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки».

**- Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін)**

Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін) є одним із методів дослідження психологічного феномену тривожності. Методика містить 20 тривожних тверджень (тривожний стан, реактивність або ситуативна тривожність) та 20

тверджень про визначення тривожності як особистості, риси особистості (особистісної тривожності). Наслідки двох мір тривожності Спілберга можна побачити з наступної цитати: «Тривога характеризується суб'єктивними, свідомими відчуттями загрози та напруги, які супроводжують або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи» – автор має на увазі мотивацію або набуту поведінкову тенденцію, яка змушує індивіда сприймати широке об'єктивне середовище безпеки як загрозу, спонукаючи реагувати на стани тривоги, інтенсивність яких не відповідає справжньому ступеню реальної небезпеки.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга є єдиною технікою, яка дозволяє розрізнити тривожність як індивідуальний атрибут і стан. У нашій країні прийнято до використання корекційну методику Ханіна, що утворилась на поєднанні двох поглядів та отримала назву методики «Спілберга-Ханіна». Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується емоціями, які суб'єктивно переживає людина: напруга, тривога, занепокоєння, напруга в цій конкретній ситуації. Цей стан є емоційною реакцією на екстремальну або стресову ситуацію та зміною інтенсивності та динаміки з часом [11].

Отже, ситуація внутрішнього переміщення, у якій опинилися люди, розглядається як важка життєва ситуація, що визначається як тимчасова подія в життєвому циклі, яка породжує емоційне напруження й стреси, перешкоди в реалізації важливих життєвих цілей, об'єктивно порушує життєдіяльність, ускладнює або навіть унеможлиблює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей). Рекомендовані психодіагностичні методики допоможуть вимушеним переселенцям більше легко подолати психологічні стреси та адаптуватися до нових життєвих умов.

## **2.2. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження**

Експериментальне дослідження було проведено у три етапи. На першому етапі було проведено констатуючий експеримент. Для проведення

цього експерименту було сформовано дві групи респондентів із вимушених переселенців, які знайшли притулок у Румунії. Поділ на групи відбувся за бажання респондентів. У такий спосіб було сформовано експериментальну групу – це група у якій ми будемо проводити психо-корекційну програму дослідження; та контрольну групу (у цій групі дану програму проводити не будемо), контрольна група нам потрібна лише для того, щоб порівняти результати і встановити чи була розроблена нами програма корекції копінг поведінки ефективною. У кожній групі по 25 респондентів. У програму констатуючого експерименту ввійшли наступні психодіагностичні методики:

- 1 Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер;
2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса;
3. Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін).

Після проведення перерахованих методик всі отримані результати були занесені до відповідної таблиці, показані наочно у вигляді діаграми та проаналізовано.

Наступний етап дослідження – це формувальний експеримент, на цьому етапі було розроблено та реалізовано із респондентами експериментальної групи програму психологічної корекції копінг поведінки вимушених переселенців у Румунії.

І останній етап дослідження – це контрольний експеримент. На цьому етапі ми знову провели методики, які попередньо було проведено на констатуючому етапі експерименту. Це було зроблено нами для перевірки змін у копінг поведінці респондентів експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту.

Отримані після контрольного експерименту результати ми маємо порівняти та з'ясувати, чи була ефективною наша програма корекції копінг поведінки

## Висновки до другого розділу

Негативні психічні стани, які проживає людина під час і після надзвичайної ситуації, можуть викликати погані наслідки, що потребують цільового комплексного підходу для їх ефективного подолання. Важливу роль тут мають навички, досвід та знання фахівців, які проводять психологічну допомогу вимушеним переселенцям, щодо впливу травмуючих ситуації на їх психіку. Особистості яким не вдалось отримати чинну психологічну допомогу, можуть боротися з негативними наслідками надзвичайної ситуації на протязі всього життя, що впливатиме на професійну діяльність та ускладнить їх особисте життя.

На теперішній час відчувається потреба у даних про обумовленість особливостей емоційних переживань, що викликані знаходженням в надзвичайних ситуаціях. Описи несприятливих психологічних станів є різноманітними та не дають повного уявлення про характеристики цих емоційних переживань. Також відсутність достатньої кількості коригуючих програм і своєчасно наданої психологічної підтримки призводить до неможливості реалізації вимушеним переселенцям, внутрішніх потреб звичним чином.

Проведений нами теоретичний аналіз, демонструє, що кризовий стан є відповіддю психіки особистості на загрозу, та характеризується емоційним дисбалансом і високим рівнем напруги психіки. Тому задля успішної роботи комплексної програми психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно залучати різноманітних спеціалістів, які спеціалізуються за даним напрямком і мають навички проведення психологічної та реабілітаційної роботи. Наразі є актуальною цілеспрямована підготовка психологів для виконання цієї важливої роботи та організація підвищення кваліфікації вже існуючих спеціалістів.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

### 3.1. Опис результатів констатуючого експерименту

Першою методикою яку було проведено у рамках констатуючого експерименту в експериментальній і контрольній групах була методика Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер. До першої методики – будемо вважати середній бал 1-2,3 як низький рівень вираженості копінг-стратегії у поведінці, 2,4-3,6 як середній і вище 3,7- як високий рівень використання копінг-стратегії.

Другою методикою, відповідно, була методика «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса. Будемо слідувати за підходом О. Ігумнової та приймати у відсотках від максимально можливої кількості балів по кожній шкалі: високий рівень – понад 60 %, низький – менше 30 %, середній відповідно – 30-60%.

І, насамкінець, третьою була методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін).

Так, за результатами проведеного нами експерименту створимо таблицю 3.1 у яку внесемо систематизовані результати за першою методикою.

Із таблиці 3.1. ми бачимо, що:

Копінг-стратегія вирішення проблем була виявлена 4 (або 16 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегія емоції була виявлена 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 10 (або 40 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегію уникання продемонстрували 6 (або 24 відсотки респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи.

Таблиця 3.1

## Методика 1 Переважаюча копінг-стратегія (констатууючий експеримент )

Показник	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Вирішення проблем	4	16	3	12
Емоції	9	36	10	40
Уникання	6	24	5	20
Відволікання	1	4	2	8
Пошук соціальної підтримки	5	20	5	20
Всього	25	100	25	100

Копінг-стратегія відволікання було виявлено у 1 (або 4 відсотки) респондента експериментальної групи та у 2 (або 8 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегію пошук соціальної підтримки було виявлено у однакової кількості респондентів в обох групах – у 5 (або 20 відсотків) респондентів. Далі за результатами таблиці 3.1 побудуємо діаграми на рис. 3.1 та 3.2.

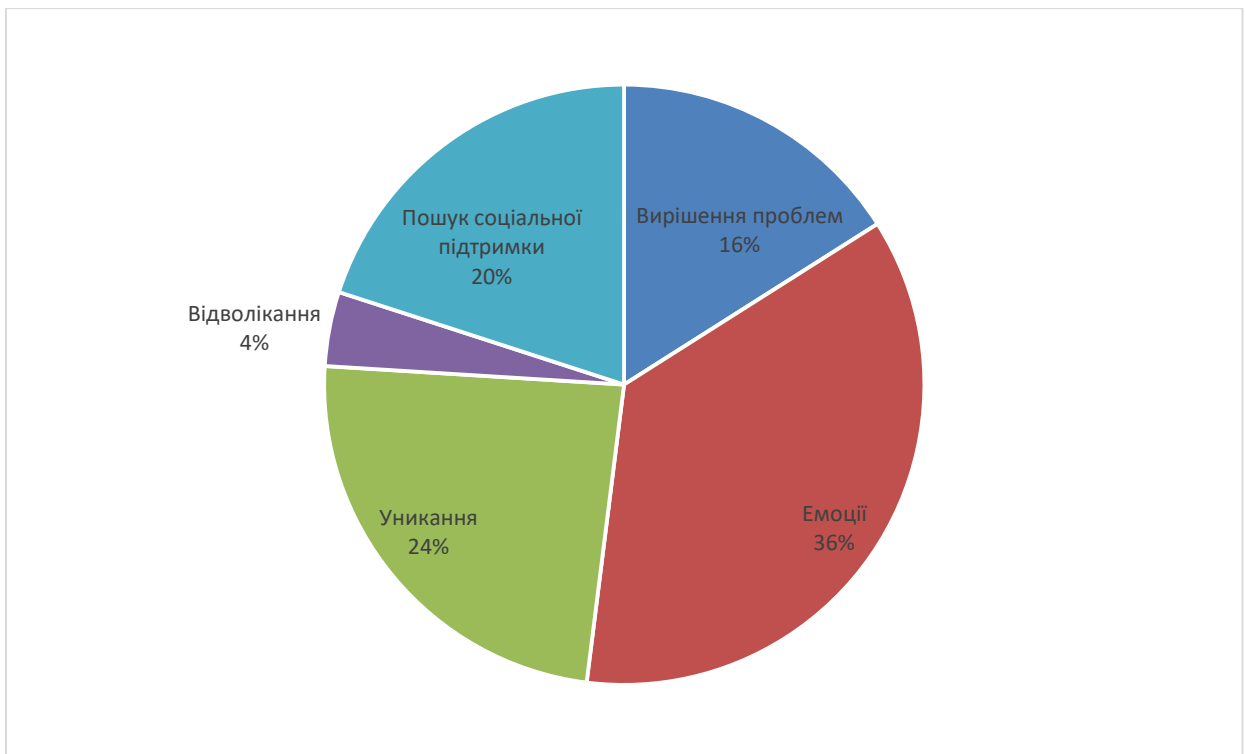


Рис. 3.1. Переважаючі копінг-стратегії за опитувальником «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» у експериментальній групі після констатууючого експерименту

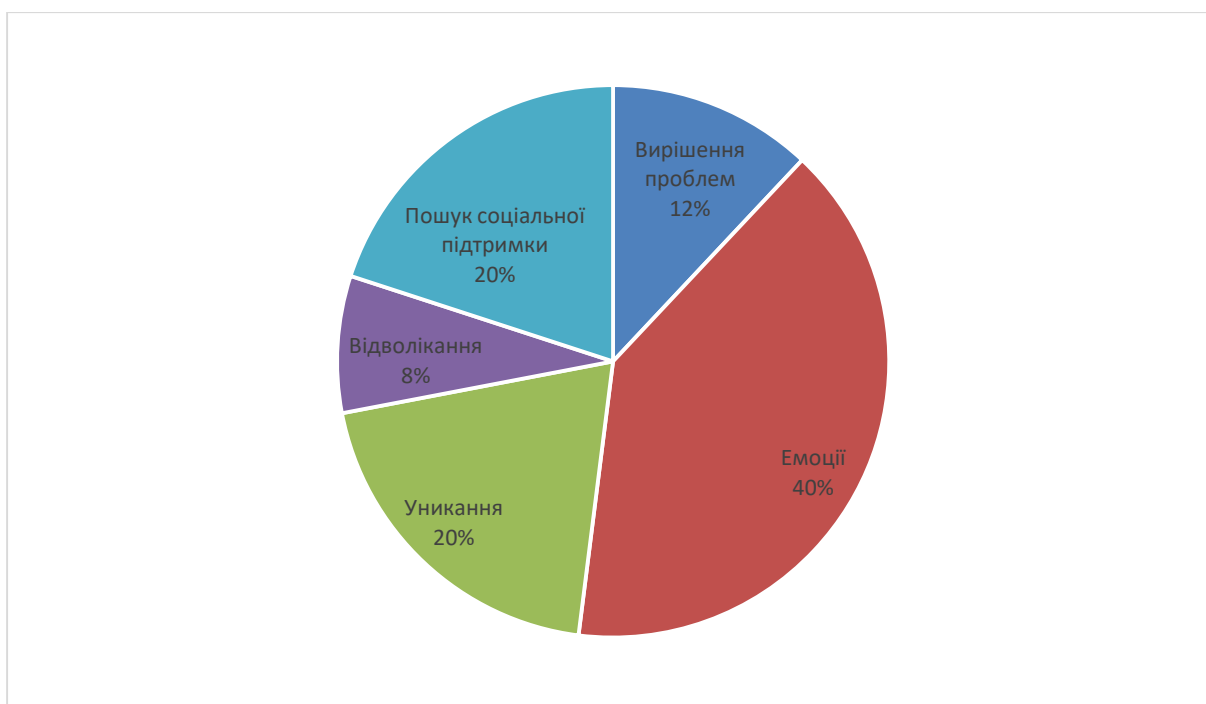


Рис. 3.2. Переважаючі копінг-стратегії за опитувальником «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» у контрольній групі після констатуючого експерименту

Далі створимо таблицю 3.2 у яку занесемо отримані результати середнього значення кожної із зазначених копінг-стратегій у експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 3.2

Середнє значення кожної із зазначених копінг-стратегій у експериментальній і контрольній групах

	Експериментальна група	Контрольна група
Вирішення проблем	3,5	3,2
Емоції	3,9	4
Уникання	2,9	2,8
Відволікання	2,5	2,4
Пошук соціальної підтримки	3,5	3,6

Із таблиці 3.2 ми бачимо, що середнє значення копінг-стратегії вирішення проблем у експериментальній групі становить 3,5 а у контрольній

групі відповідно 3,2. Середнє значення копінг-стратегії емоції у експериментальній групі становить 3,9, а у контрольній групі відповідно 4.

Середнє значення копінг-стратегії уникання у експериментальній групі становить 2,9 а у контрольній групі відповідно 2,8. Середнє значення копінг-стратегії відволікання у експериментальній групі становить 2,5 а у контрольній групі відповідно 2,4. Середнє значення копінг-стратегії пошук соціальної підтримки у експериментальній групі становить 3,5 та у контрольній групі відповідно 3,6. (дивись рис. 3.3).

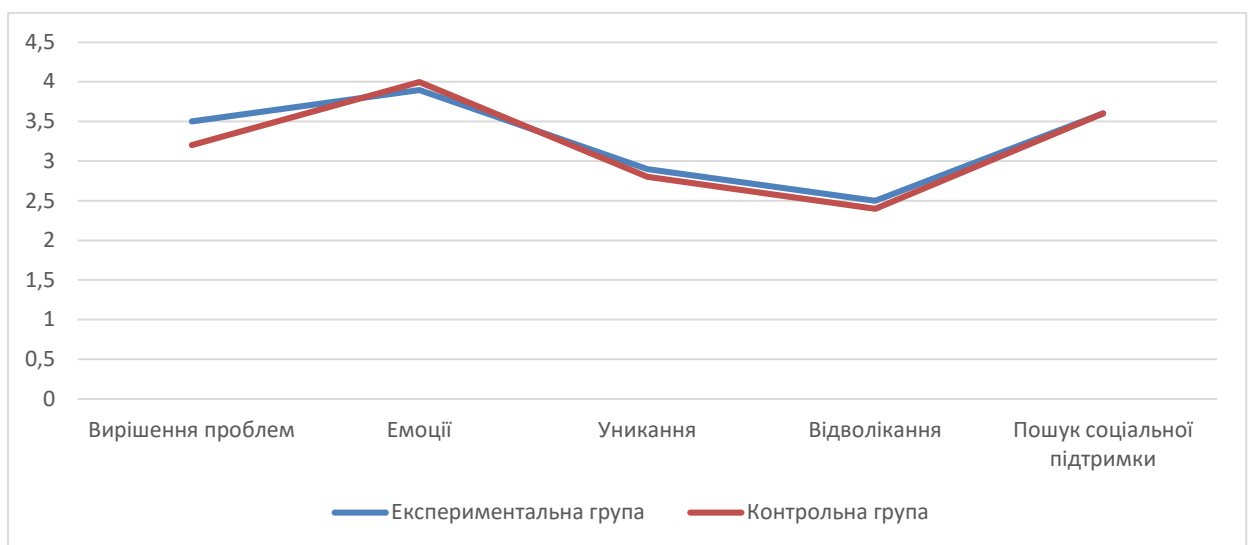


Рис.3.3. Середнє значення кожної копінг-стратегії у балах за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» у експериментальній і контрольній групах після констатуючого експерименту

Далі у таблиці 3.3 ми відобразимо відсоткові показники за кожною із стратегій окремо та більш детально. Для статистичної оцінки значимості різниці між групами скористаємося t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

Із таблиці 3.3. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 4 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи.

Таблиця 3.3.

## Аналіз результатів за копінг-стратегією - вирішення проблем

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	4	8	3	12
Середній	11	44	13	52
Низький	10	40	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,5		3,2	
t-критерій Стьдента	0,046			

Середній рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 10 (або 40 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.4 у вигляді діаграми.

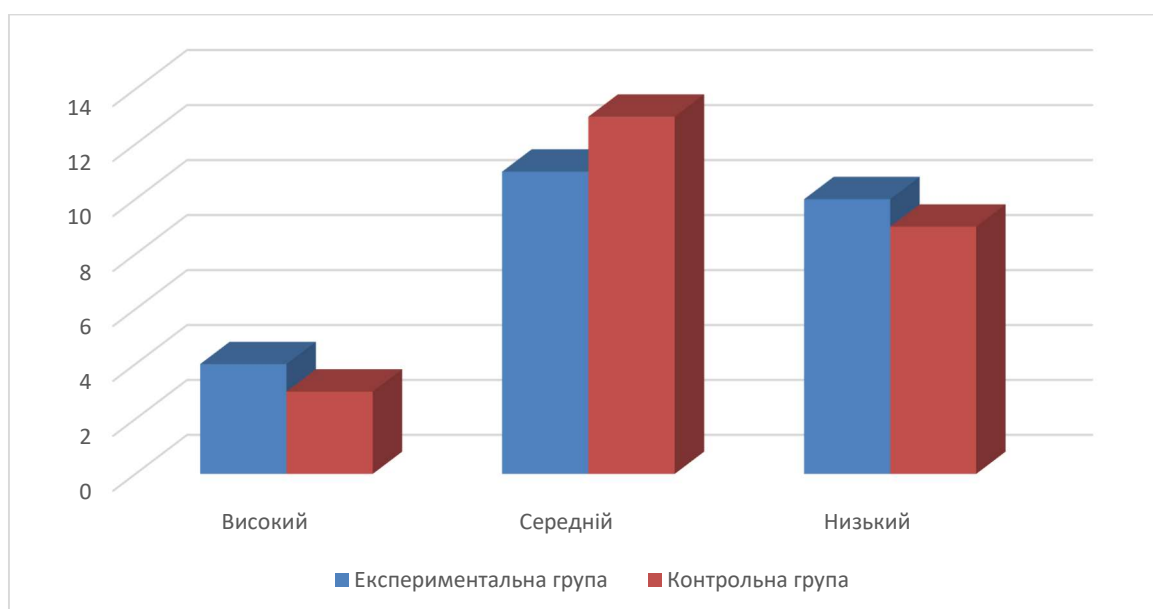


Рис. 3.4. Рівень використання копінг-стратегії «Вирішення проблем» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після констатуючого експерименту.

Далі у таблиці 3.4 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією емоції більш детально.

Таблиця 3.4.

## Аналіз результатів за копінг-стратегією - емоції

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	9	36	10	40
Середній	10	40	9	36
Низький	6	24	6	24
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,9		4	
t-критерій Стъдента	0,049			

Із таблиці 3.4. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією емоції мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 10 (або 40 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією емоції мають 10 (або 40 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією емоції мають однакова кількість респондентів в обох групах – 6 (або 24 відсотки) респондентів. Значення t-критерію Стъюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Далі у таблиці 3.5 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією уникнення більш детально. Із таблиці 3.5. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією уникнення мають 6 (або 24 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією уникнення мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.5 у вигляді діаграми.

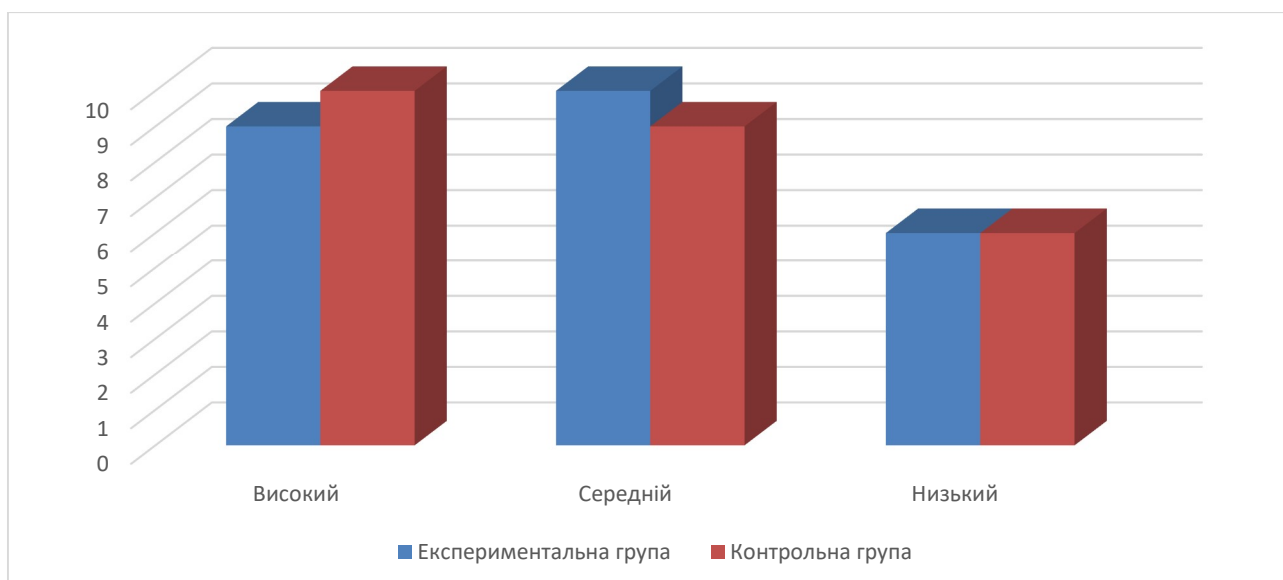


Рис. 3.5. Рівень використання копінг-стратегії «Емоції» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після констатуючого експерименту

Таблиця 3.5.

Аналіз результатів за копінг-стратегією –«Уникнення»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	5	20
Середній	14	56	13	52
Низький	5	20	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	2,9		2,8	
t-критерій Стьдента	0,048			

Низький рівень за копінг-стратегією уникнення мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.6 у вигляді діаграми.

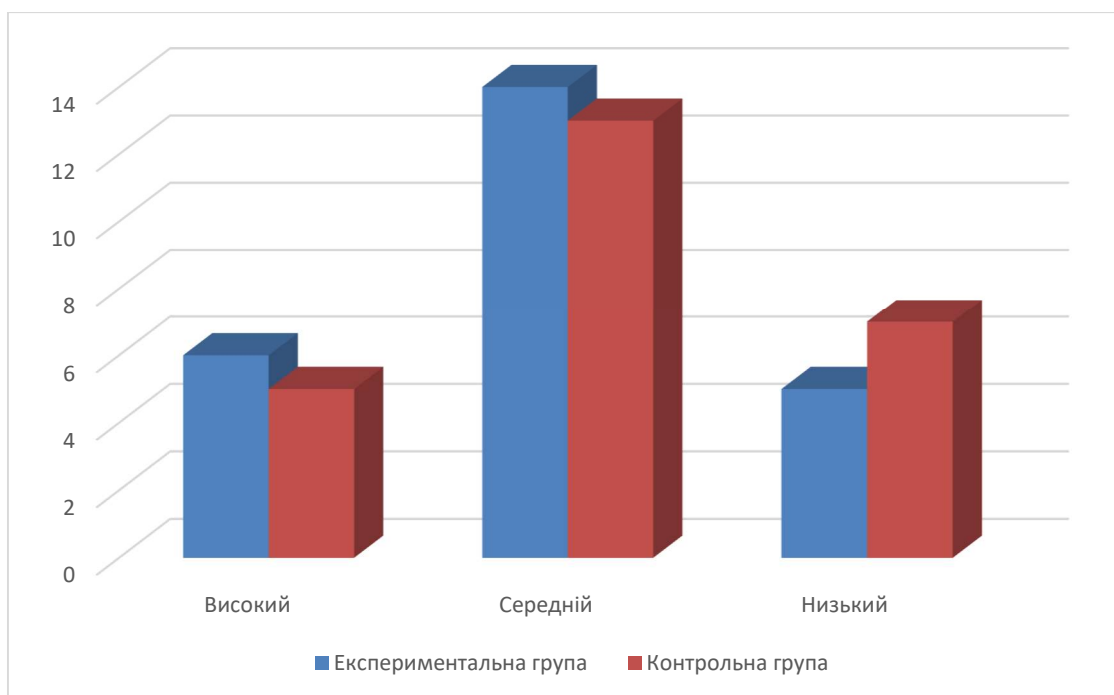


Рис. 3.6. Рівень використання копінг-стратегії «Уникання» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після констатуючого експерименту

Далі у таблиці 3.6 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Відволікання» більш детально.

Таблиця 3.6.

#### Аналіз результатів за копінг-стратегією – Відволікання

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	1	4	2	8
Середній	16	64	15	60
Низький	8	32	8	32
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	2,5		2,4	
t-критерій Стьдента	0,048			

Із таблиці 3.6. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією відволікання мають 1 (або 4 відсотки) респондентів експериментальної групи та 2 (або 8 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією відволікання мають 16 (або 64 відсотків) респондентів

експериментальної групи та 15 (або 60 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією відволікання мають однакова кількість респондентів 8 (або 32 відсотки) респондентів. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.7 у вигляді діаграми.

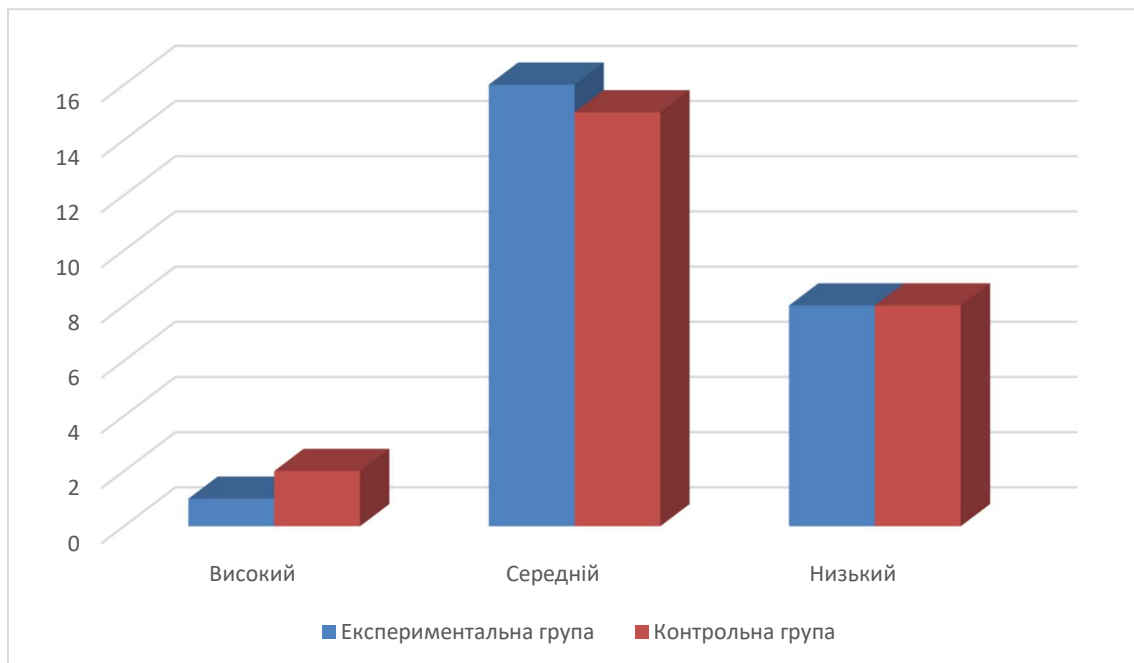


Рис. 3.7. Рівень використання копінг-стратегії «Відволікання» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після констатуючого експерименту

Далі у таблиці 3.7 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» більш детально. Із таблиці 3.7. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають однакова кількість респондентів 5 (або 20 відсотків) респондентів. Середній рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи.

Таблиця 3.7.

Аналіз результатів за копінг-стратегією -«Пошук соціальної підтримки»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	5	20
Середній	14	56	13	52
Низький	6	24	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,5		3,6	
t-критерій Стьдента	0,049			

Низький рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають 6 (або 24 відсотків) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.8 у вигляді діаграми.

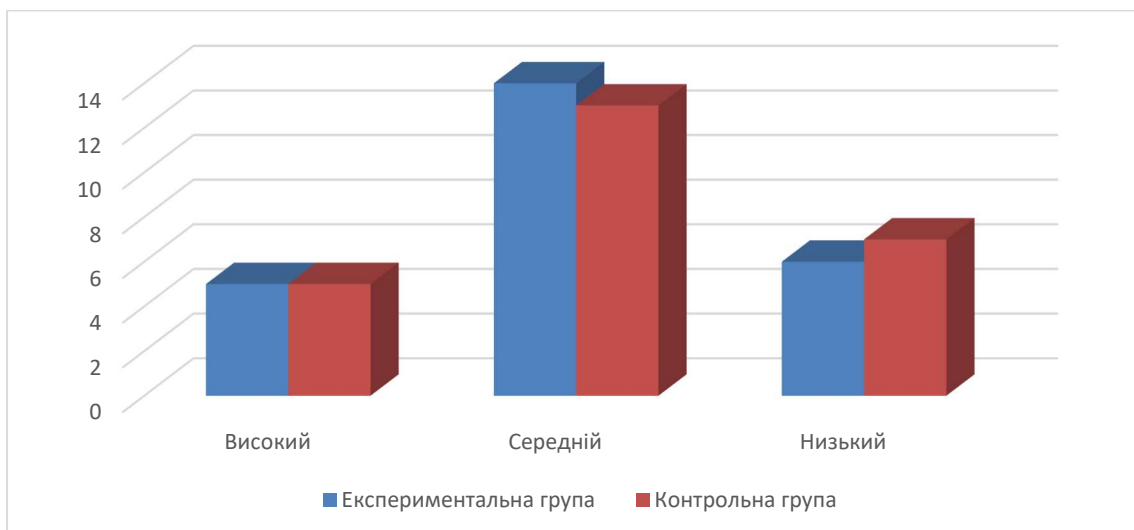


Рис. 3.8. Рівень використання копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після констатуючого експерименту

Далі ми провели наступну методикку із нашої програми. За отриманими результатами створимо таблицю 3.8, та діаграму – рис. 3.9.

Таблиця 3.8

## Аналіз результатів за методикою 2 по шкалі «Конфронтація»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	6	24
Середній	14	56	15	60
Низький	5	20	4	16
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	11		11,2	
t-критерій Стьдента	0,049			

Із результатів таблиці 3.8 ми бачимо, що високий рівень за шкалою конфронтація мають однакова кількість респондентів в обох групах, а саме 6 (або 24 відсотки). Середній рівень за шкалою конфронтація мають 14 (або 56 відсотки) респондентів в експериментальній групі та 15 (або 60 відсотків) респондентів в контрольній групі. Низький рівень за шкалою конфронтація мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 4 (або 16 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

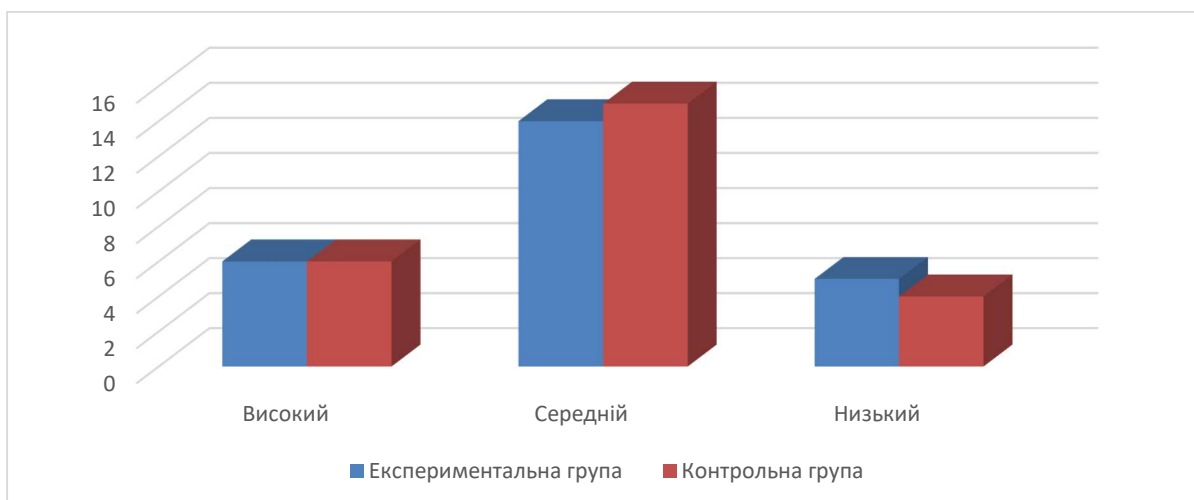


Рис. 3.9. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Конфронтація»

Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса

Далі створюємо таблицю 3.9. та діаграму – рис. 3.10. і внесемо в неї результати за шкалою «Дистанціювання».

Таблиця 3.9

## Аналіз результатів за шкалою «Дистанціювання»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	5	20
Середній	15	60	15	60
Низький	4	16	5	20
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	11		10,7	
t-критерій Стьдента	0,049			

Із таблиці 3.9 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Дистанціювання» мають однакова кількість респондентів в обох групах – 15 (або 60 відсотків). Низький рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 4 (або 16 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

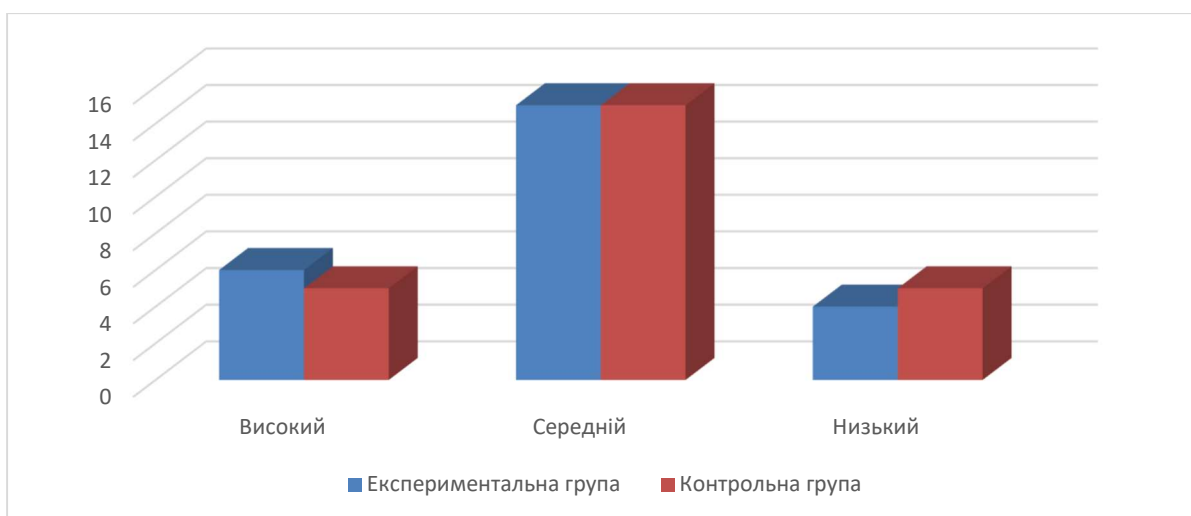


Рис. 3.10. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Дистанціювання» Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса

Далі створимо таблицю 3.10 та рис.3.11 у яких систематизуємо результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль» Опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса після констатуючого експерименту.

Таблиця 3.10

## Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	4	16	3	12
Середній	13	52	14	56
Низький	8	32	8	32
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	9		8,7	
t-критерій Стъдента	0,048			

Із таблиці 3.10 ми бачимо, що високий рівень за шкалою самоконтроль мають 4 (або 16 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою самоконтроль мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 14 (або 56 відсотків) респондентів контрольної групи.

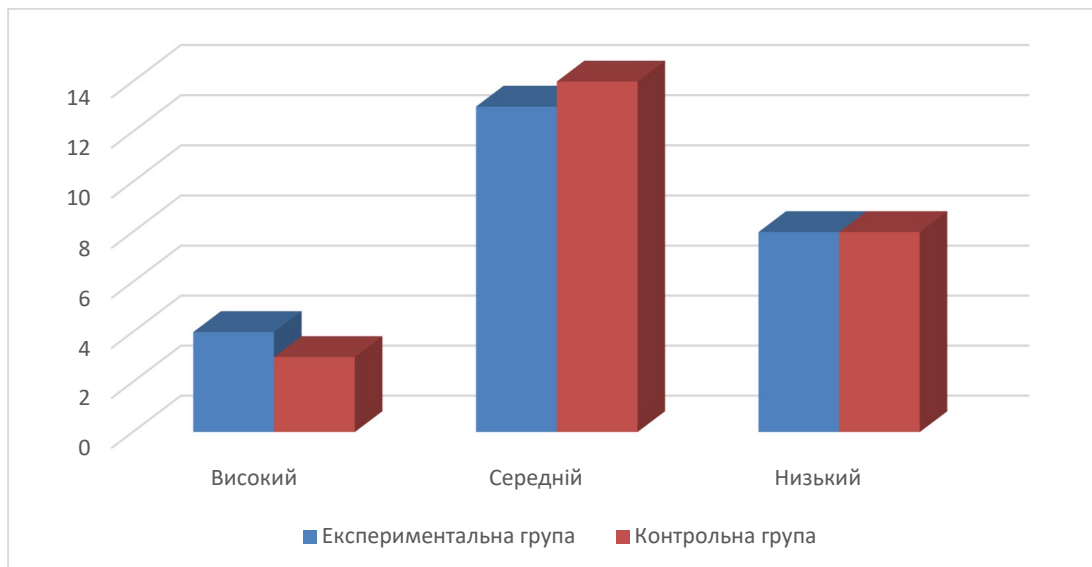


Рис. 3.11. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Низький рівень за шкалою самоконтроль мають рівна кількість респондентів в обох групах – це 8 (або 32 відсотки) респондентів. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Ну, і нарешті створимо таблицю 3.11 та діаграму – рис. 3.12 у яких систематизуємо результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Пошук соціальної підтримки» Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса після констатуючого експерименту.

Таблиця 3.11

Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Пошук соціальної підтримки»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	6	24
Середній	14	56	14	56
Низький	6	24	5	20
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	9		9,5	
t-критерій Стьюдента	0,047			

Із таблиці 3.11 ми бачимо, що високий рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 6 (або 24 відсотки) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи а також 14 (або 56 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

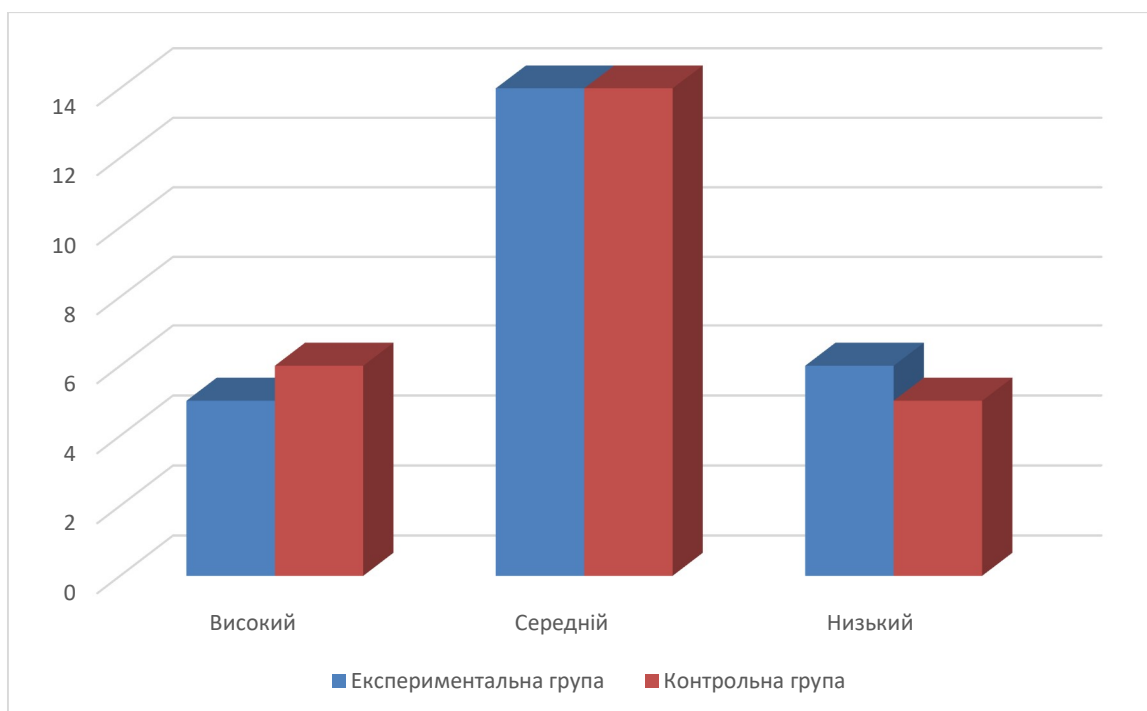


Рис.3.12. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Пошук соціальної підтримки» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса після констатуючого експерименту

Далі побудуємо таблицю 3.12 та діаграму – рис. 3.13 у яких відобразимо результати за шкалою «Прийняття відповідальності».

Таблиця 3.12

Аналіз результатів за шкалою «Прийняття відповідальності»  
(констатуючий експеримент)

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	3	12	4	16
Середній	13	52	12	48
Низький	9	36	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	4		4,1	
t-критерій Стьдента	0,049			

Із таблиці 3.12 ми бачимо, що високий рівень за шкалою прийняття відповідальності мають 3 (або 12 відсотків) респондентів експериментальної

групи та 4 (або 16 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою прийняття відповідальності мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 12 (або 48 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою прийняття відповідальності мають однакова кількість респондентів в обох групах – 9 (або 36 відсотків). Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

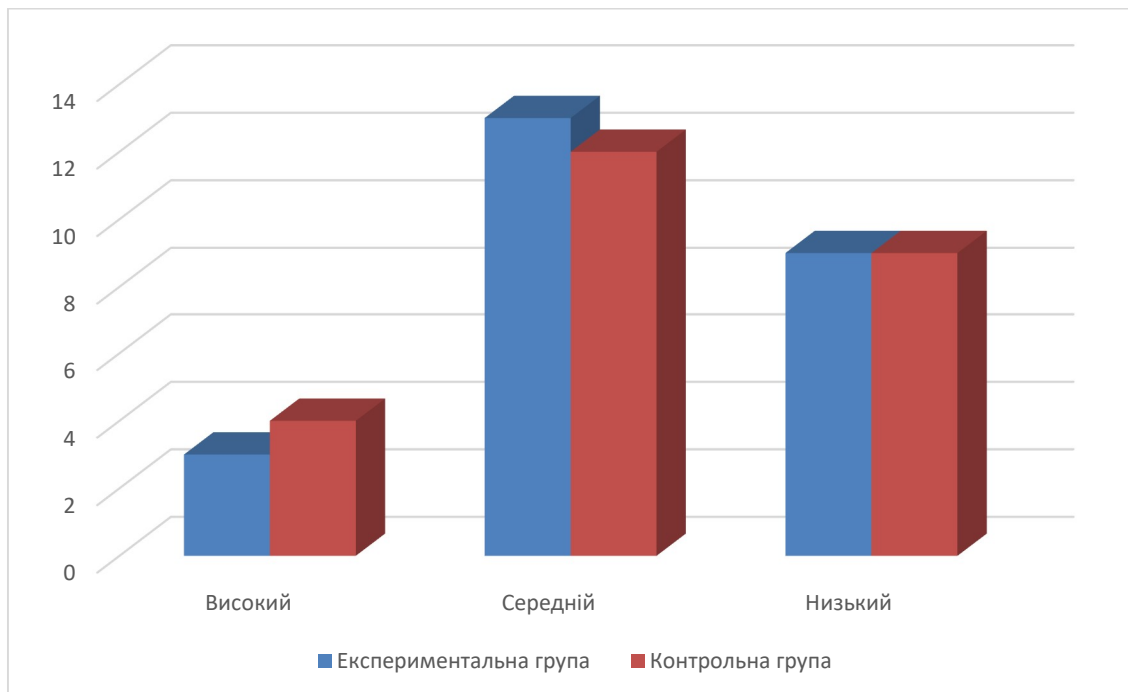


Рис. 3.13. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Прийняття відповідальності «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса після констатуючого експерименту

Далі побудуємо таблицю 3.13 та діаграму – рис. 3.14 в яких відобразимо результати за шкалою «Втеча-уникнення».

Із таблиці 3.13 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають однакова кількість респондентів в обох групах, а саме: 5 (або 20 відсотків). Середній рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи.

Таблиця 3.13

## Аналіз результатів за шкалою «Втеча-уникнення»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	5	20
Середній	14	56	13	52
Низький	6	24	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	15		15,5	
t-критерій Стъдента	0,049			

І низький рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стъдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

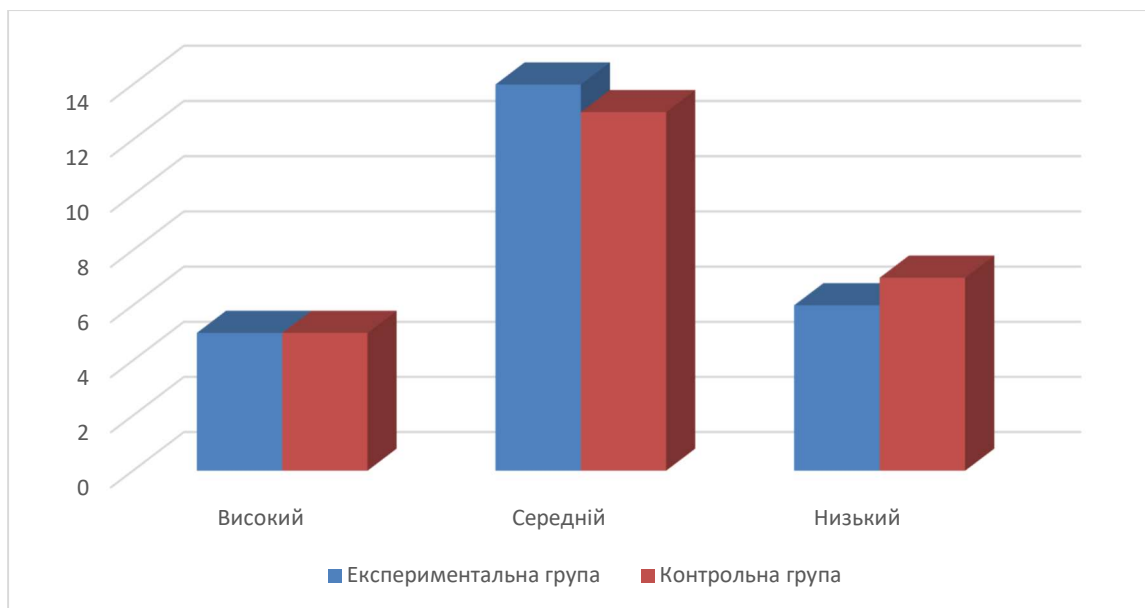


Рис. 3.14. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Втеча-уникнення» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Далі побудуємо таблицю 3.14 та діаграму – рис. 3.15 в яких покажемо результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Планування вирішення проблеми».

Таблиця 3.14

Аналіз результатів за шкалою «Планування вирішення проблеми»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	2	8	3	12
Середній	13	52	12	48
Низький	10	40	10	40
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	4,7		4	
t-критерій Стъдента	0,047			

Із таблиці 3.14 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» в експериментальній групі мають 2 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» в експериментальній групі мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 12 (або 48 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» мають однакова кількість респондентів в обох групах 10 (або 40 відсотків). Значення t-критерію Стъдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

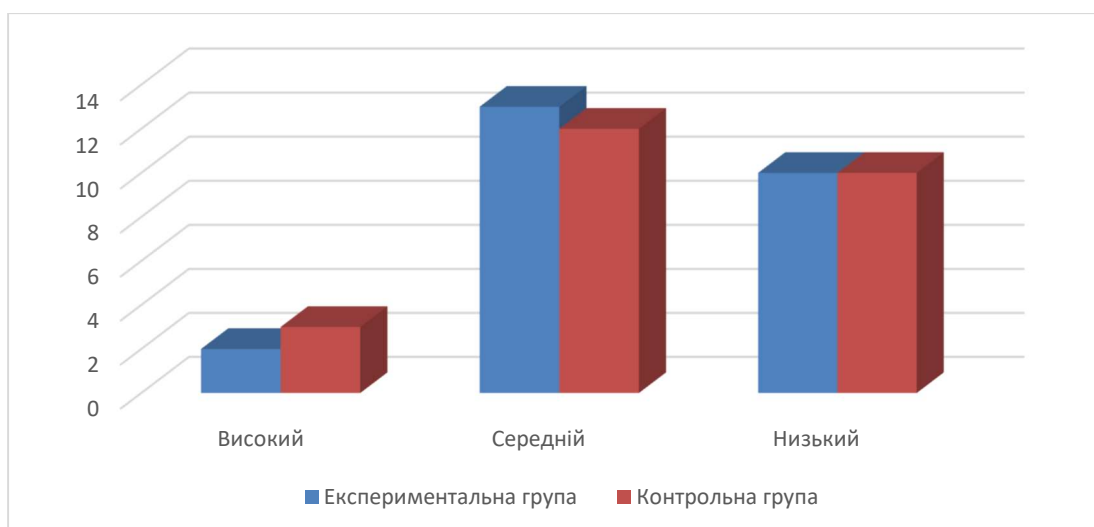


Рис. 3.15. Результати діагностики копінг стратегій за шкалою «Планування вирішення проблем» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Створимо таблицю 3.15 та діаграму – рис. 3.16 в яких систематизуємо результати за шкалою «Позитивна переоцінка».

Таблиця 3.15

## Аналіз результатів за шкалою «Позитивна переоцінка»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	1	4	2	8
Середній	15	60	14	56
Низький	9	36	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	6,2		6,5	
t-критерій Стъдента	0,049			

Із таблиці 3.15 ми бачимо, що високий рівень за шкалою позитивна переоцінка в експериментальній групі має 1 респондент (або 4 відсотки), а в контрольній 2 (або 8 відсотків) респондентів. Середній рівень за шкалою позитивна переоцінка в експериментальній групі має 15 (або 60 відсотків) респондентів, а в контрольній групі 14 (або 8 відсотків) респондентів.

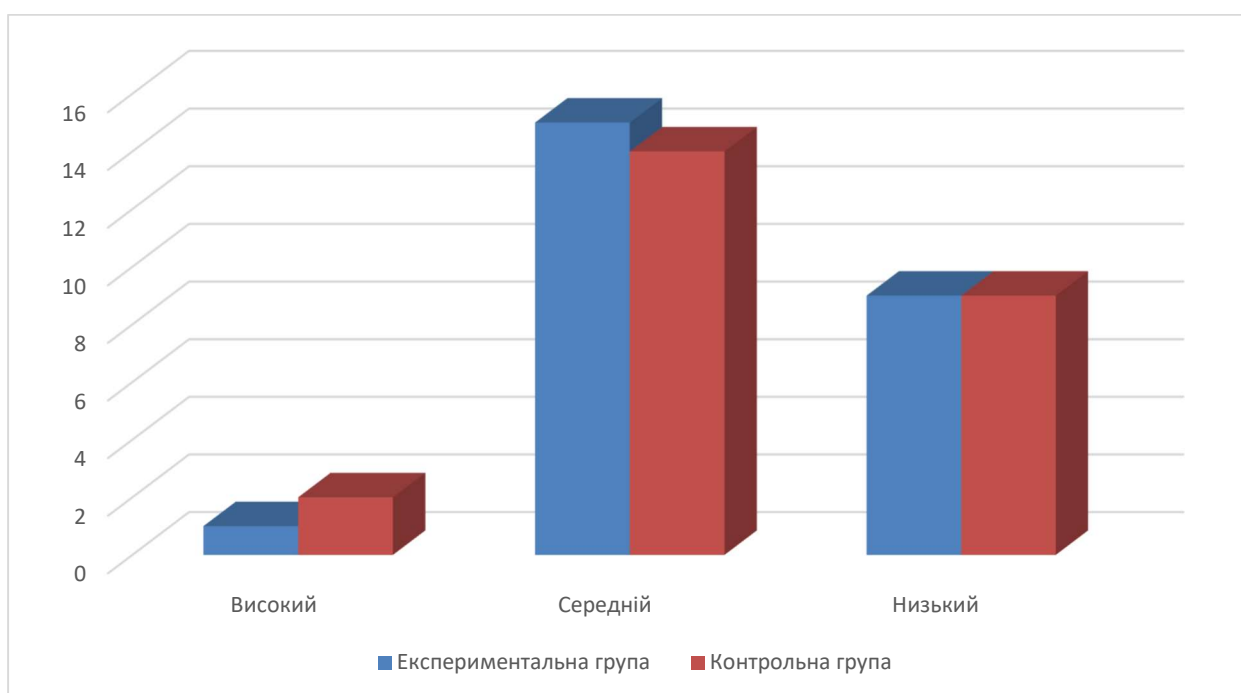


Рис.3.16. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Позитивна переоцінка» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Низький рівень за шкалою позитивна переоцінка має однакова кількість респондентів в обох групах, а саме 9 (або 36 відсотків). Значення t-критерію Стюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Далі побудуємо таблицю 3.16 та діаграму – рис. 3.17 в яких відобразимо переважаючі копінг-стратегії.

Таблиця 3.16

## Переважаючі копінг-стратегії

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Переважання позитивних стратегій (3,4,5,7,8)	12	48	13	52
Переважання негативних стратегій (1,2,6)	13	52	12	48
Всього	25	100	25	100

Із таблиці 3.16 ми бачимо, що у експериментальній групі переважання позитивних стратегій (3,4,5,7, 8) становить 12 (або 48 відсотків) респондентів, а у контрольній – 13 (або 52 відсотків) респондентів. Переважання негативних стратегій (1,2,6) у експериментальній групі було виявлено у 13 (або 52 відсотків) респондентів, а у контрольній групі у 12 (або 48 відсотків) респондентів.

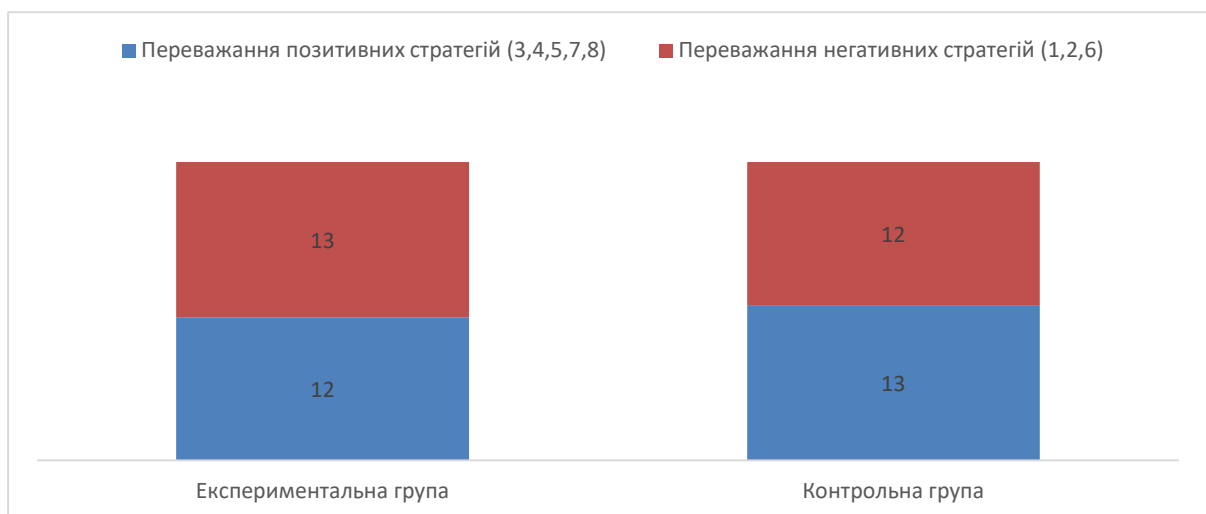


Рис.3.17. Переважаючі копінг-стратегії за «Опитувальником копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Далі було проведено методику «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг та Ю. Ханін). Результати за шкалою ситуативна тривожність занесені до таблиці 3.17 та діаграми – рис. 3.18.

Таблиця 3.17

## Аналіз результатів за шкалою «Ситуативна тривожність»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	12	48	11	44
Середній	11	44	13	52
Низький	2	8	1	4
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	41,5		41	
t-критерій Стъдента	0,049			

Із таблиці 3.17 ми бачимо, високий рівень ситуативної тривожності мають 12 (або 48 відсотків) респондентів експериментальної групи та 11 (або 44 відсотки) респондентів контрольної групи. Середній рівень ситуативної тривожності мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень ситуативної тривожності мають 2 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 1 (або 4 відсотки) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стъюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

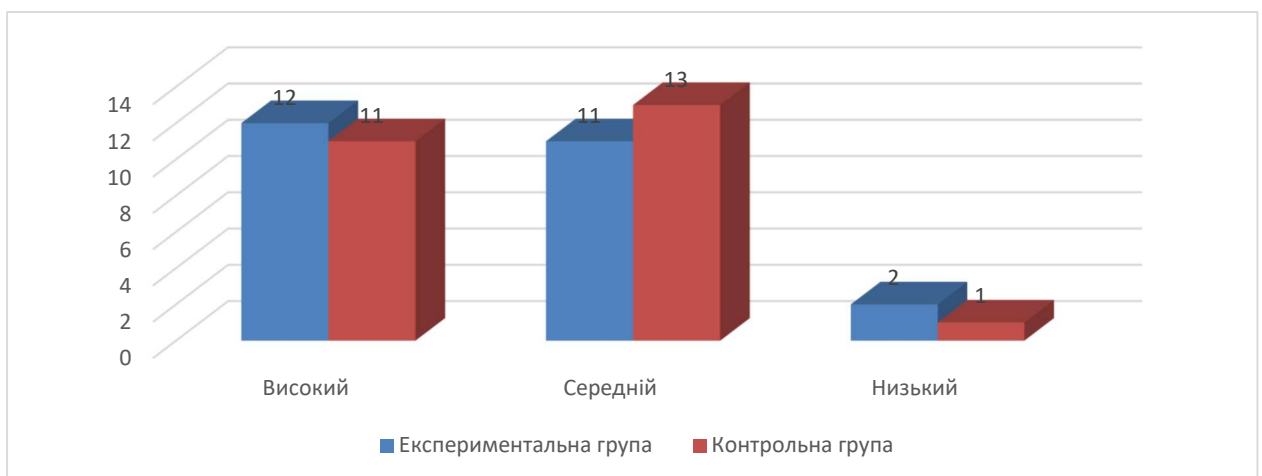


Рис. 3.18. Рівень ситуативної тривожності за методикою «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін)

Далі побудуємо таблицю 3.18 та діаграму – рис. 3.19 в яких відобразимо результати за шкалою «Особистісна тривожність»

Таблиця 3.18

## Аналіз результатів за шкалою «Особистісна тривожність»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	11	44	11	44
Середній	12	48	13	52
Низький	2	8	1	4
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	42		42,5	
t-критерій Стъдента	0,049			

Із таблиці 3.18 ми бачимо, що високий рівень особистісної тривожності рівна кількість респондентів в обох групах, а саме: 11 (або 44 відсотки). Середній рівень особистісної тривожності мають 12 (або 48 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень особистісної тривожності мають 2 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 1 (або 4 відсотки) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стъюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

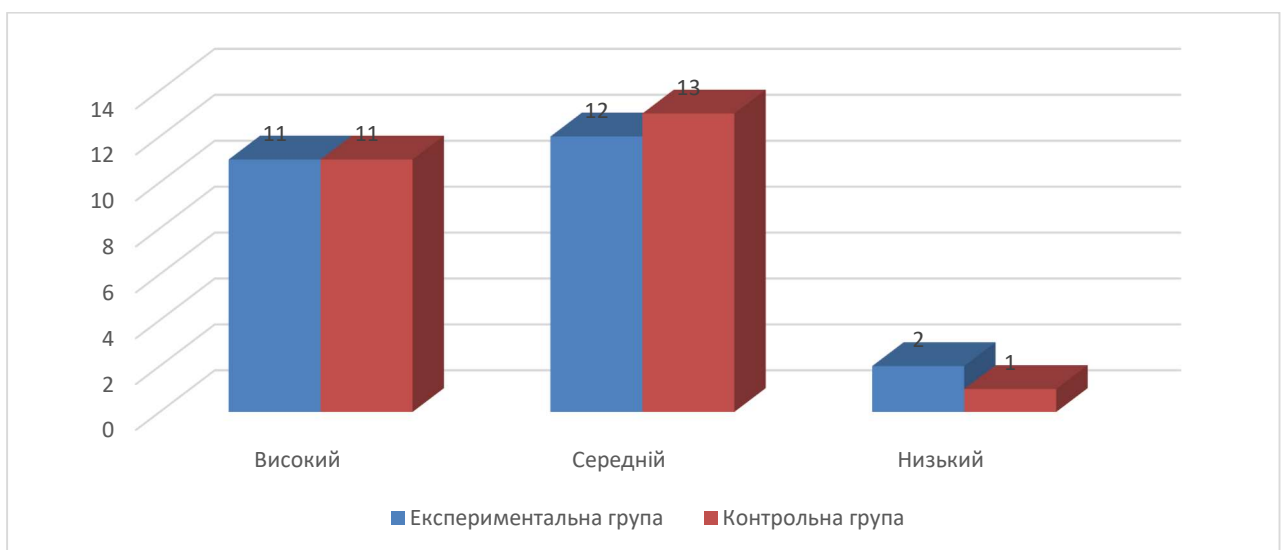


Рис. 3.19. Результати особистісної тривожності

Перейдемо до математико-статистичної обробки отриманих результатів. Зокрема, спробуємо встановити взаємозв'язок між копінг-стратегіями респондентів та рівнем їхньої особистісної та реактивної тривожності. Для цього розрахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона між кожною із копінг-стратегій та рівнем тривожності. Результати зобразимо у таблицях 3.19 та 3.20.

Таблиця 3.19

Кореляція між копінг-стратегіями за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» та рівнем тривожності серед респондентів експериментальної і контрольної груп

Копінг-стратегії	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Експ. Група	Контрольна група	Експ. Група	Контрольна група
Вирішення проблеми	-0,73	-0,74	-0,74	-0,77
Емоції	0,82	0,84	0,85	0,85
Уникання	0,7	0,71	0,72	0,72
Відволікання	0,68	0,67	0,67	0,69
Пошук соціальної підтримки	-0,65	-0,64	-0,67	-0,69

Отже, як бачимо, результати кореляційного аналізу, вказують на суттєві та різноспрямовані зв'язки між певними копінг-стратегіями та рівнями тривожності серед українських біженців, які переїхали до Румунії. Це дозволяє зробити декілька висновків щодо ефективності певних способів подолання стресу та їхнього потенційного впливу на тривожність у різних її проявах. Зокрема, помітними є негативні кореляції з проблемно-орієнтованими стратегіями. Так, стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, такі як «Вирішення проблеми» (за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях») та «Планування вирішення проблеми» (за опитувальником Р. Лазаруса), мають сильну негативну кореляцію з обома видами тривожності в обох групах (у межах від -0,73 до -0,81).

Таблиця 3.20

Кореляція між копінг-стратегіями за «Опитувальником копінг-стратегій» Р. Лазаруса та рівнем тривожності серед респондентів експериментальної і контрольної груп

Копінг-стратегії	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Експ. група	Контрольна група	Експ. група	Контрольна група
Конфронтація	0,71	0,71	0,7	0,71
Дистанціювання	0,68	0,69	0,67	0,68
Самоконтроль	-0,78	-0,77	-0,77	-0,77
Пошук соціальної підтримки	-0,67	-0,67	-0,68	-0,67
Прийняття відповідальності	-0,79	-0,78	-0,81	-0,80
Втеча-уникнення	0,79	0,8	0,78	0,8
Планування вирішення проблеми	-0,69	-0,68	-0,68	-0,67
Позитивна переоцінка	-0,65	-0,65	-0,66	-0,65

Це означає, що особи, які схильні вирішувати проблеми активно, менш схильні до підвищеного рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це може свідчити про те, що такі стратегії є адаптивними, адже дозволяють ефективніше контролювати стресові ситуації, що знижує відчуття тривожності.

В той же час, наявна позитивна кореляція з емоційно-орієнтованими стратегіями. Так, стратегії, спрямовані на емоційне реагування, як-от «Емоції» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», показали високу позитивну кореляцію з тривожністю (0.82-0.85). Це свідчить, що респонденти, які орієнтовані на емоційне вираження своїх переживань, більш схильні до підвищеного рівня тривожності. Такий підхід, ймовірно, не

сприяє стабілізації психологічного стану, а навпаки, підсилює почуття тривоги.

Можемо відмітити помірні кореляції з уникненням та відволіканням. Стратегії «Уникання» та «Відволікання» показали помірні позитивні кореляції з рівнями тривожності, що може вказувати на короткострокове полегшення стресу, яке ці підходи надають. Однак через недостатню фокусованість на вирішенні реальних проблем уникання може лише частково полегшити тривожність, не сприяючи довготривалому покращенню емоційного стану.

Можемо також виділити пошук соціальної підтримки як амбівалентну стратегію. Адже, «Пошук соціальної підтримки» продемонстрував негативну кореляцію з рівнем тривожності в обох групах. Це може свідчити про певну стабілізаційну роль цієї стратегії, оскільки підтримка з боку оточення може знижувати тривожність. Однак сила зв'язку не є настільки високою, що може вказувати на залежність ефективності цієї стратегії від контексту та якості соціальної підтримки, яку отримують респонденти.

Також зазначимо, що стратегії «Прийняття відповідальності» та «Самоконтроль» мали негативну кореляцію з рівнями тривожності. Особливо помітно, що «Прийняття відповідальності» демонструє один з найвищих рівнів негативної кореляції (-0,79 і -,078 у експериментальній групі та -0,80 і -0,81 у контрольній групі), що вказує на позитивний вплив цієї стратегії для зниження тривожності. Це може пояснюватися тим, що такі стратегії сприяють підвищенню почуття контролю над ситуацією, що має заспокійливий ефект на респондентів.

Таким чином, можна припустити, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та стратегії самоконтролю мають стабілізаційний вплив на тривожність, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії та уникання посилюють почуття тривожності.

### **3.2. Розробка програми психокорекції копінгової поведінки для вимушених переселенців (опис формувального експерименту)**

Програма психокорекції копінгової поведінки для вимушених переселенців має на меті сформувати у учасників ефективні стратегії подолання життєвих труднощів задля полегшення їх адаптації до нових умов життя. Програма спрямована на покращення емоційного стану переселенців, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення їхнього психологічного благополуччя.

*Мета програми:*

1. Розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та тривожності у вимушених переселенців.
2. Підвищення емоційної стабільності та зниження рівня депресивних проявів.
3. Покращення соціальної адаптації, розвиток комунікативних навичок та інтеграція у нове соціальне середовище.
4. Формування ресурсних стратегій поведінки для подолання кризових ситуацій.

*Цільова аудиторія:* вимушені переселенці в Румунії, які зіткнулися з труднощами адаптації, соціальної ізоляції та стресовими ситуаціями в новому середовищі. Кількість учасників 25 осіб (експериментальна група).

*Матеріали та обладнання:* анкетні форми (паперові та цифрові), інструкції для респондентів, методичний посібник для інтерв'юера, печатні матеріали, ноутбук, інтернет, письмове приладдя (ручки, олівці, маркери та папір).

*Структура програми:*

#### *1. Діагностичний етап (1 заняття)*

Мета: Виявлення актуальних проблем і труднощів вимушених переселенців, оцінка рівня стресу, тривожності, депресивних станів, а також типів копінг-поведінки.

Методи: анкетування, тестування (наприклад, шкала депресії Бека, шкала тривожності Спілбергера, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса).

Завдання: Оцінити індивідуальні копінг-стратегії, рівень соціальної підтримки та адаптації.

### *2. Психосвітний етап (2 заняття)*

Мета: Надати учасникам знання про копінг-поведінку, стратегії подолання стресу, емоційну саморегуляцію, а також наслідки міграції та їхній вплив на психіку.

Тематика занять:

1. Що таке копінг-стратегії? Види копіngu (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення).
2. Як стрес і міграція впливають на психічне здоров'я?
3. Як будувати соціальну підтримку і налагоджувати зв'язки в новому середовищі?

Методи: Лекції, дискусії, перегляд відеоматеріалів.

### *3. Психокорекційний етап (6 занять)*

Мета: Розвиток ефективних копінг-стратегій, підвищення емоційної стабільності та саморегуляції.

Завдання:

1. Робота зі стресом та тривожністю: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для зміни негативних переконань та думок, що підсилюють тривогу.
2. Формування навичок релаксації: тренінги з медитації, техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація.
3. Робота з емоційною сферою: техніки вираження емоцій через малювання, терапія мистецтвом, ведення емоційних щоденників.
4. Тренінг саморегуляції: вправи на розвиток емоційної стійкості, позитивне мислення, навички подолання негативних емоційних станів.
5. Робота з соціальними навичками: інтеграція в нове соціальне середовище через розвиток комунікаційних навичок, активізація соціальної підтримки.

### *4. Групова робота (протягом програми)*

Мета: Покращення соціальної адаптації, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення почуття належності до нового середовища.

Методи: групова дискусія, групова психотерапія, обмін досвідом, вправи на взаємодію та підтримку.

Завдання: Підтримка та взаємодопомога серед учасників, розвиток навичок налагодження контактів.

#### *5. Заключний етап (1 заняття)*

Мета: Підбиття підсумків роботи, оцінка досягнутих результатів, розробка індивідуальних планів подальшого розвитку.

Методи: самооцінка учасників, зворотний зв'язок, визначення довгострокових цілей та планів на майбутнє.

*Тривалість програми:* 10 занять (2 рази на тиждень, тривалість одного заняття – 2 години).

#### *Очікувані результати:*

1. Зменшення рівня тривожності та стресу у вимушених переселенців.
2. Формування ефективних копінг-стратегій для подолання складних життєвих ситуацій.
3. Покращення соціальної адаптації та зміцнення соціальних зв'язків у новому середовищі.
4. Підвищення рівня психологічної стійкості та емоційної саморегуляції.
5. Зменшення ризику депресивних проявів та інших психічних розладів.

Ця програма дозволить вимушеним переселенцям покращити свої навички подолання складних життєвих ситуацій та дозволить їм розвинути ефективні копінг-стратегії, які будуть сприяти зменшенню рівня тривожності та допоможуть розвинути особистісний потенціал для успішного життя в нових умовах.

### 3.3. Оцінка ефективності впровадженої програми (контрольний експеримент)

Після формувального експерименту, який було проведено лише із респондентами експериментальної групи, ми ще раз будемо проводити наші попередні методики (ті, які було проведено на констатуючому експерименті). Цей етап експерименту має назву Контрольний експеримент, його мета полягає в тому, щоб перевірити ефективність нашої корекційної програми.

Побудуємо таблицю 3.21 у яку внесемо систематизовані результати за першою методикою.

Таблиця 3.21

#### Методика 1 Переважаюча копінг-стратегія (контрольний експеримент )

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Вирішення проблем	7	28	3	12
Емоції	7	28	10	40
Уникання	5	20	5	20
Відволікання	0	0	2	8
Пошук соціальної підтримки	6	24	5	20
Всього	25	100	25	100

Із таблиці 3.21 ми бачимо, що копінг-стратегія вирішення проблем була виявлена 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегія емоції була виявлена 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 10 (або 40 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегію уникання продемонстрували 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегія відволікання у експериментальній групі не виявлено та у 2 (або 8 відсотків) респондентів контрольної групи. Копінг-стратегію пошук соціальної підтримки було виявлено у 6 (або 24 відсотків) респондентів експериментальної групи та у 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. У контрольній групі змін немає.

Далі за результатами таблиці 3.19 побудуємо діаграму на рис. 3.20.

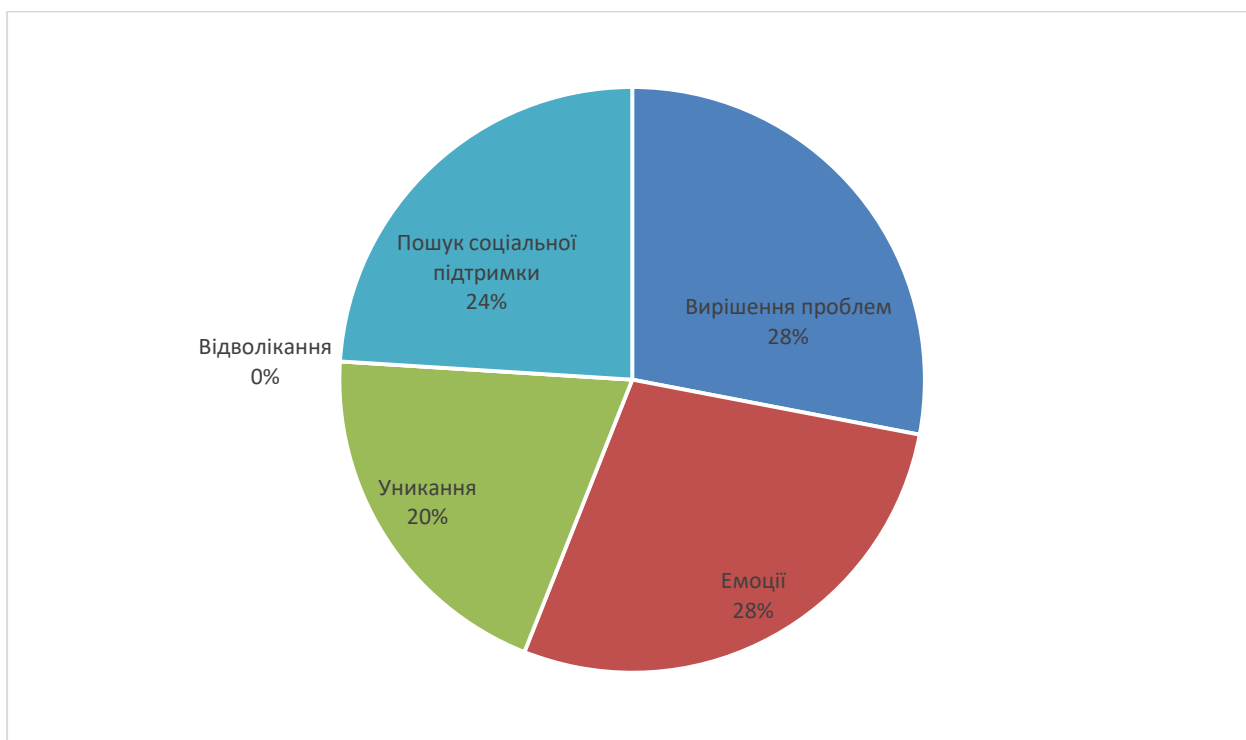


Рис. 3.20. Переважаючі копінг-стратегії за опитувальником «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» у експериментальній групі після контрольного експерименту

Далі побудуємо таблицю 3.22 у яку занесемо отримані результати середнього значення кожної із зазначених копінг-стратегій у експериментальній і контрольній групах

Таблиця 3.22

Середнє значення кожної із зазначених копінг-стратегій у експериментальній і контрольній групах

	Експериментальна група	Контрольна група
Вирішення проблем	3,9	3,2
Емоції	3,5	4
Уникання	2,3	2,8
Відволікання	2,2	2,4
Пошук соціальної підтримки	3,8	3,6

Із таблиці 3.22 ми бачимо, що середнє значення копінг-стратегії вирішення проблем у експериментальній групі становить 3,9 а у контрольній групі відповідно 3,2. Середнє значення копінг-стратегії емоції у експериментальній групі становить 3,5, а у контрольній групі відповідно 4. Середнє значення копінг-стратегії уникання у експериментальній групі становить 2,3 а у контрольній групі відповідно 2,8. Середнє значення копінг-стратегії відволікання у експериментальній групі становить 2,2 а у контрольній групі відповідно 2,4. Середнє значення копінг-стратегії пошук соціальної підтримки у експериментальній групі становить 3,8 та у контрольній групі 3,6.

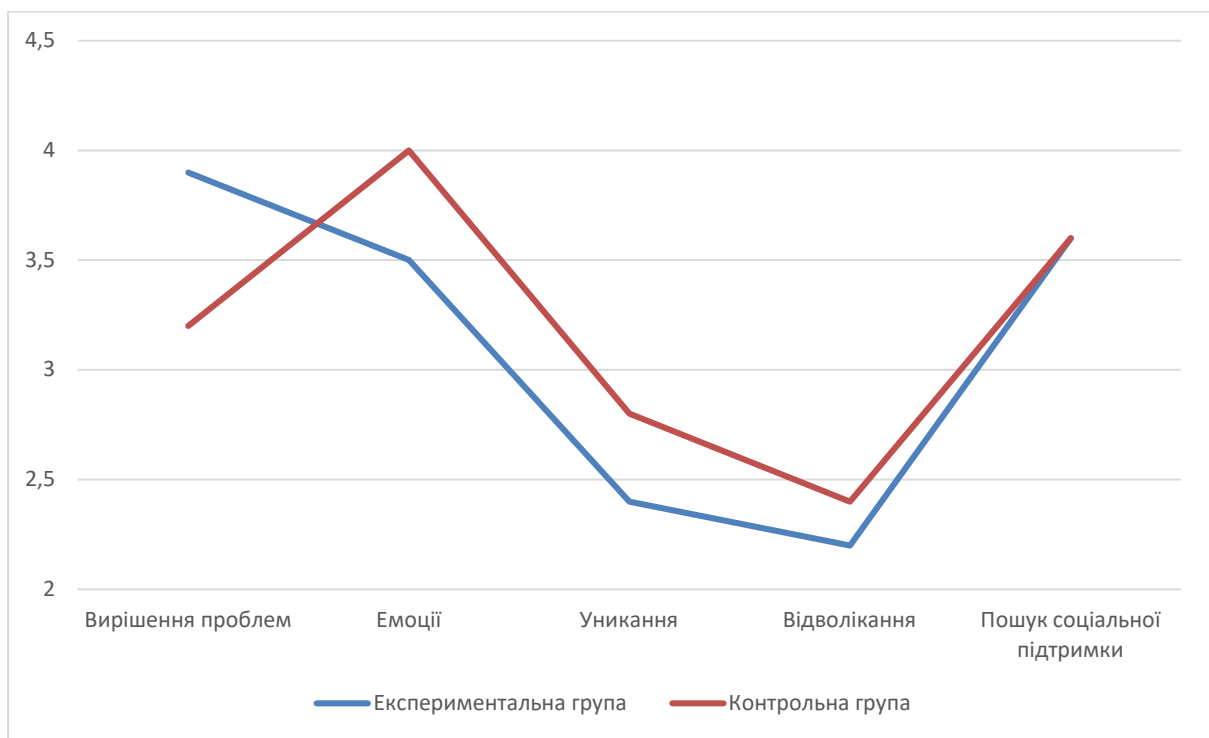


Рис.3.21. Середнє значення кожної копінг-стратегії у балах за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» у експериментальній і контрольній групах після контрольного експерименту.

Далі у таблиці 3.23 ми відобразимо відсоткові показники за кожною із стратегій окремо та більш детально. Для перевірки статистичної значимості різниці між групами скористаємося t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

Таблиця 3.23

Аналіз результатів за копінг-стратегією – «вирішення проблем»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	7	28	3	12
Середній	13	52	13	52
Низький	5	20	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,9		3,2	
t-критерій Стьюдента	0,029			

Із таблиці 3.23. ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.22 у вигляді діаграми.

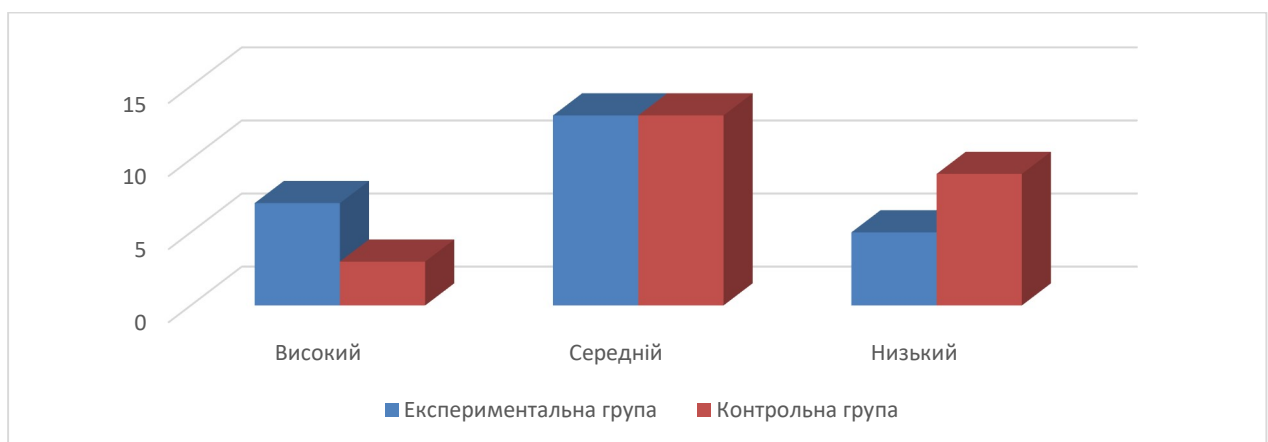


Рис. 3.22. Рівень використання копінг-стратегії «Вирішення проблем» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Далі у таблиці 3.24 та діаграмі – рис. 3.23 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Емоції» більш детально.

Таблиця 3.24

## Аналіз результатів за копінг-стратегією – «Емоції»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	7	28	10	40
Середній	11	44	9	36
Низький	7	28	6	24
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,5		4	
t-критерій Стьюдента	0,032			

Із таблиці 3.24 ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією емоції мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 10 (або 40 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією емоції мають 11 (або 44 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією емоції мають 7 (або 28 відсотків) респондентів в експериментальній групі та 6 (або 24 відсотки) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

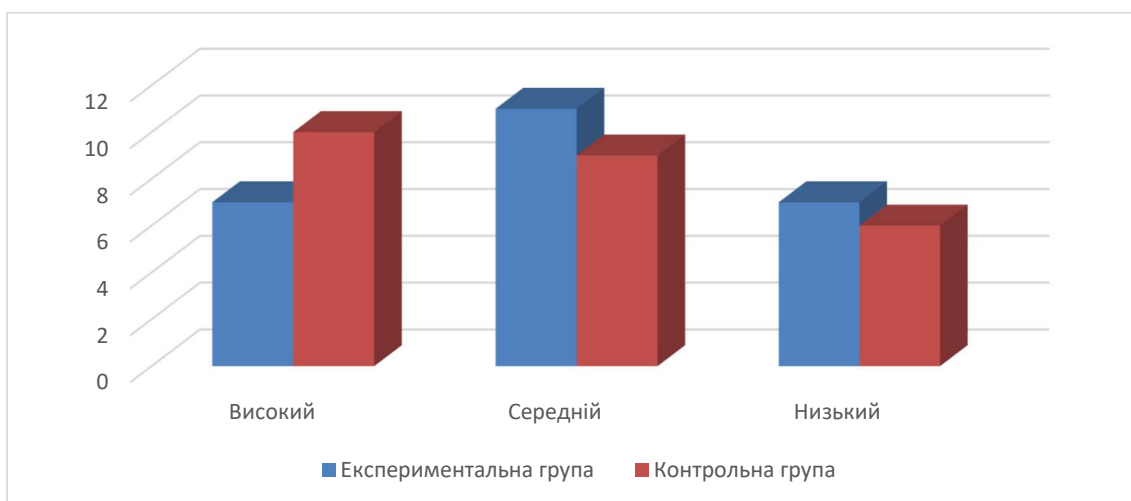


Рис. 3.23. Рівень використання копінг-стратегії «Емоції» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після контрольного експерименту

Далі у таблиці 3.25 та діаграмі – рис. 3.24 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Уникнення» більш детально.

Таблиця 3.25

## Аналіз результатів за копінг-стратегією – «Уникнення»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	5	20
Середній	10	40	13	52
Низький	10	40	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	2,3		2,8	
t-критерій Стьюдента	0,038			

Із таблиці 3.25 ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією уникнення мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією уникнення мають 10 (або 40 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією уникнення мають 10 (або 40 відсотків) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

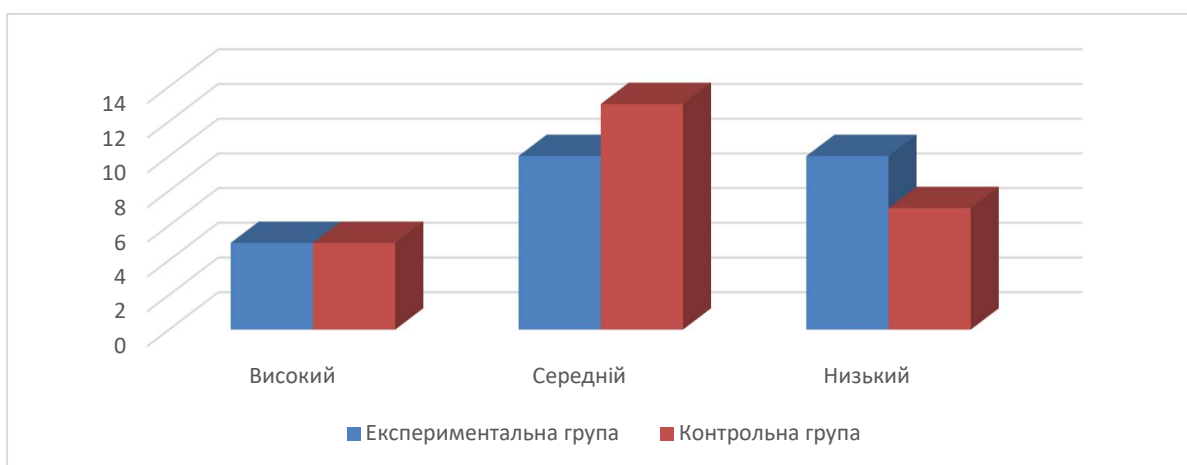


Рис. 3.24 Рівень використання копінг-стратегії «Уникнення» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Далі у таблиці 3.26 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Відволікання» більш детально.

Таблиця 3.26

## Аналіз результатів за копінг-стратегією – «Відволікання»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	0	0	2	8
Середній	16	64	15	60
Низький	9	36	8	32
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	2,2		2,4	
t-критерій Стьюдента	0,045			

Із таблиці 3.26 ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією відволікання не має жодний респондент експериментальної групи та 2 (або 8 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією відволікання мають 16 (або 64 відсотків) респондентів експериментальної групи та 15 (або 60 відсотки) респондентів контрольної групи.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.25 у вигляді діаграми.

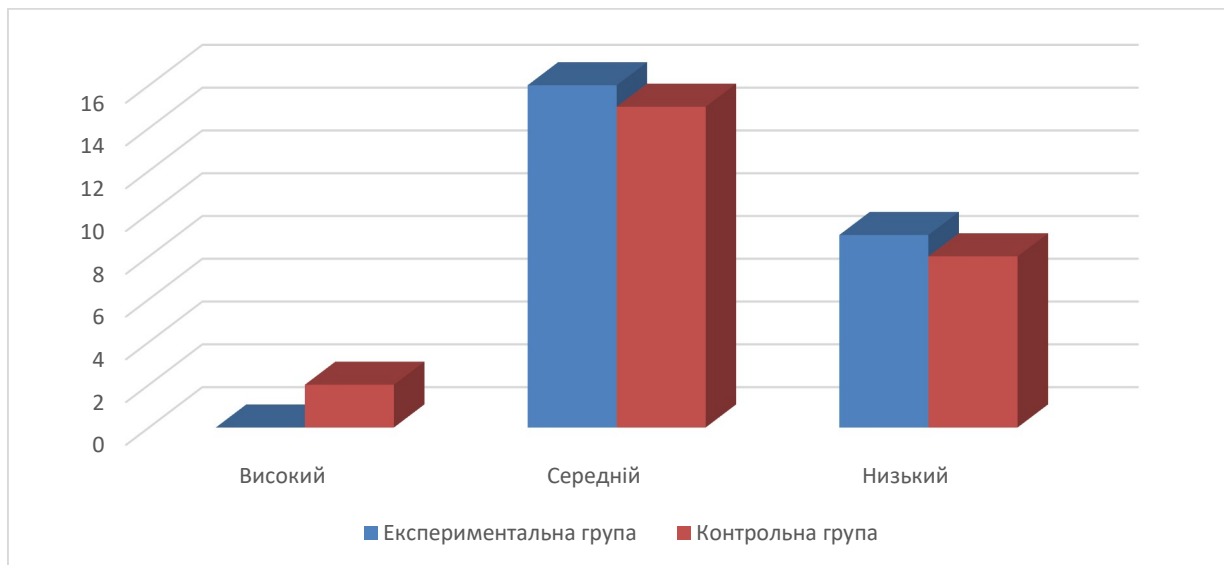


Рис. 3.25. Рівень використання копінг-стратегії «Відволікання» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після контрольного експерименту

Низький рівень за копінг-стратегією відволікання мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 8 (або 32 відсотки) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Далі у таблиці 3.27 ми відобразимо відсоткові показники за копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» більш детально.

Таблиця 3.27

Аналіз результатів за копінг-стратегією – «Пошук соціальної підтримки»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	5	20
Середній	16	64	13	52
Низький	3	12	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	3,8		3,6	
t-критерій Стьюдента	0,047			

Із таблиці 3.27 ми бачимо що високий рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають 16 (або 64 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією пошук соціальної підтримки мають 3 (або 12 відсотків) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

Наочно ці результати відобразимо на рис. 3.26 у вигляді діаграми.

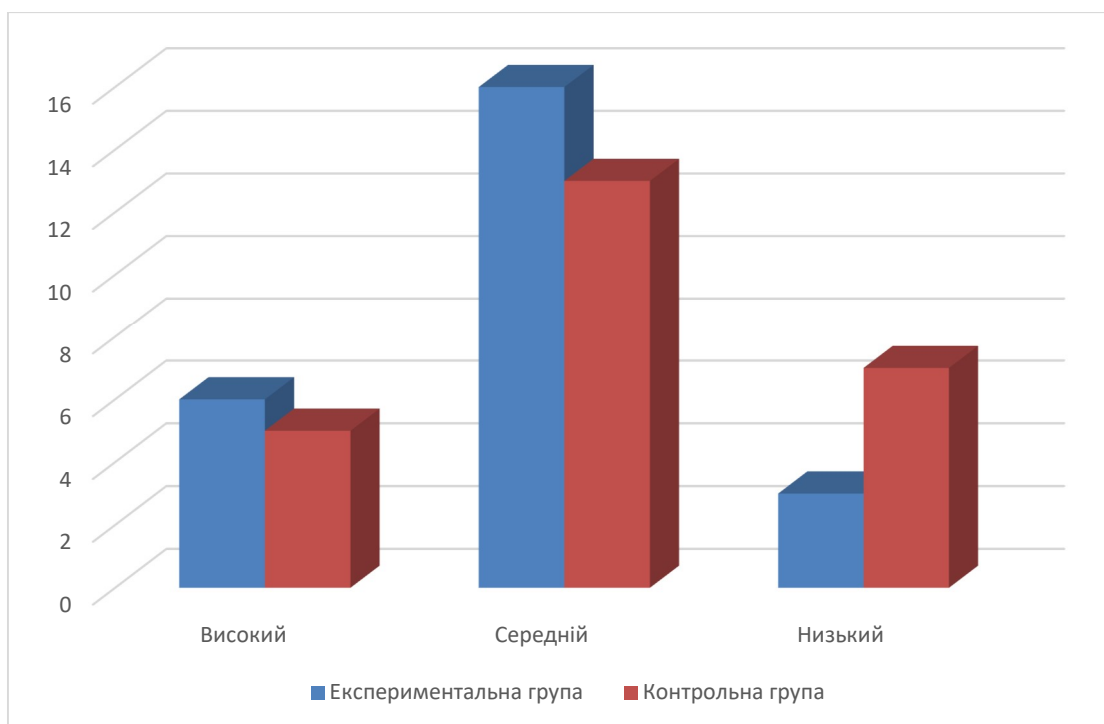


Рис. 3.26 Рівень використання копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» після контрольного експерименту

Далі ми провели наступну методичку із нашої програми. За отриманими результатами побудуємо таблицю 3.28.

Таблиця 3.28

Аналіз результатів за методикою 2 по шкалі «Конфронтація»  
(контрольний експеримент)

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	6	24
Середній	10	40	15	60
Низький	10	40	4	16
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	7,5		11,2	
t-критерій Стьюдента	0,011			

Із результатів таблиці 3.28 ми бачимо, що високий рівень за шкалою конфронтація мають 5 (або 20 відсотків) респондентів в експериментальній

групі та 6 (або 24 відсотки) респондентів в контрольній групі. Середній рівень за шкалою конфронтація мають 10 (або 40 відсотків) респондентів в експериментальній групі та 15 (або 60 відсотків) респондентів в контрольній групі. Низький рівень за шкалою конфронтація мають 10 (або 40 відсотків) респондентів експериментальної групи та 4 (або 16 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

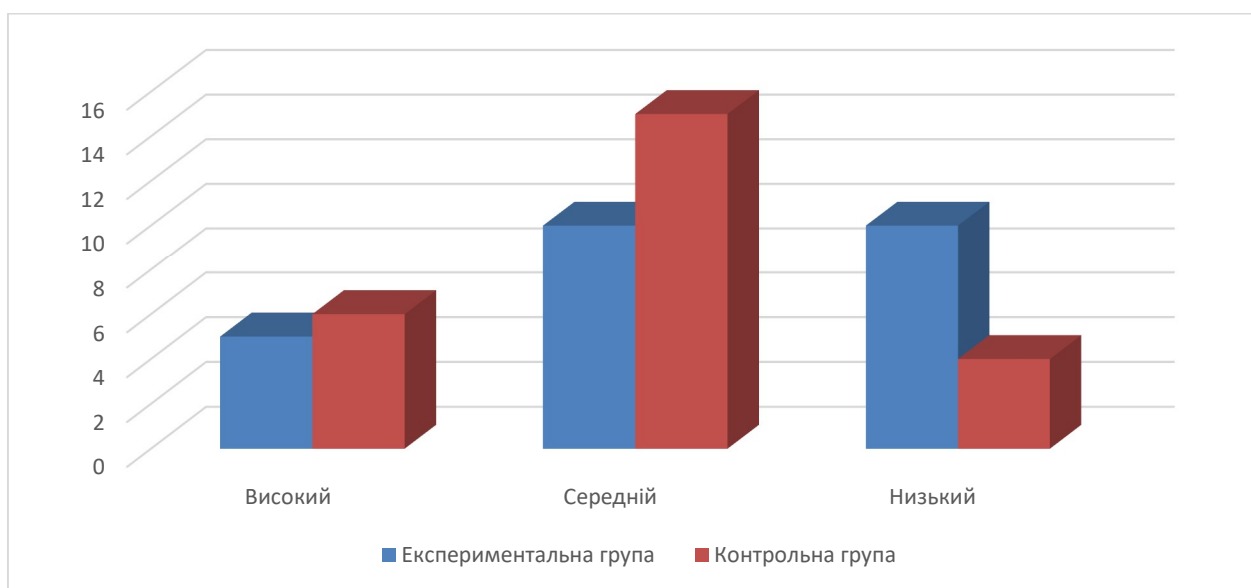


Рис. 3.27 Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Конфронтація» Опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса після контрольного експерименту

Далі побудуємо таблицю 3.29 та діаграму – рис. 3.28 та внесемо до них результати за шкалою «Дистанціювання».

Із таблиці 3.29 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 5 (або 20 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 15 (або 60 відсотків) респондентів контрольної групи.

Таблиця 3.29

## Аналіз результатів за шкалою «Дистанціювання»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	5	20
Середній	11	44	15	60
Низький	9	36	5	20
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	7,4		10,7	
t-критерій Стьюдента	0,022			

Низький рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

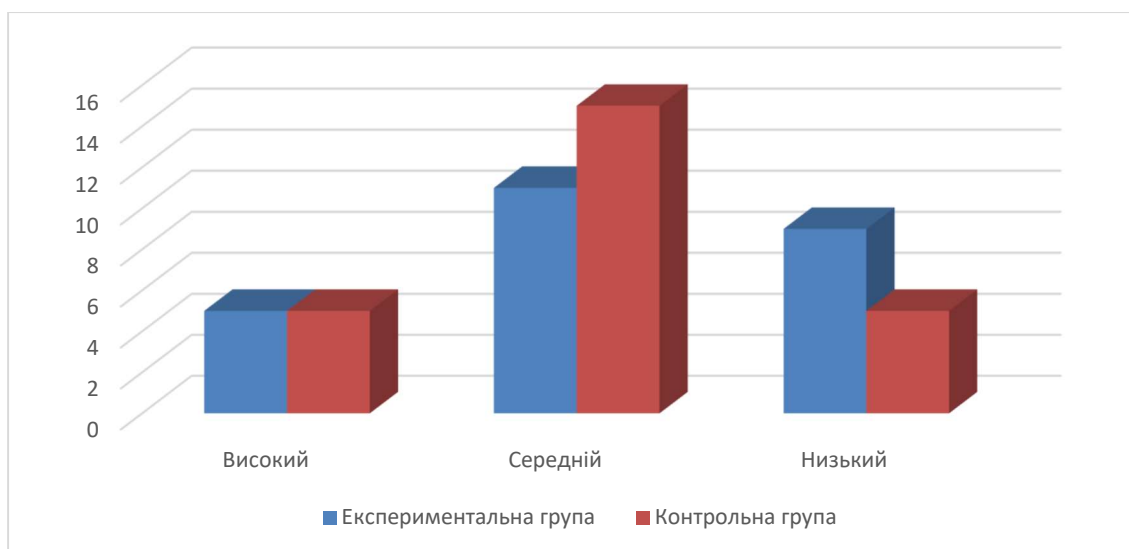


Рис. 3.28. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Дистанціювання» Опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса

Далі побудуємо таблицю 3.30 та діаграму – рис. 3.29 ми у якій систематизуємо результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль» Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса після контрольного експерименту.

Таблиця 3.30

## Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	7	28	3	12
Середній	14	56	14	56
Низький	4	16	8	32
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	13		8,7	
t-критерій Стьюдента	0,021			

Із таблиці 3.30 ми бачимо, що високий рівень за шкалою самоконтроль мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою самоконтроль мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи та 14 (або 56 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою самоконтроль мають 4 (або 16 відсотків) респондентів експериментальної групи та 8 (або 32 відсотки) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

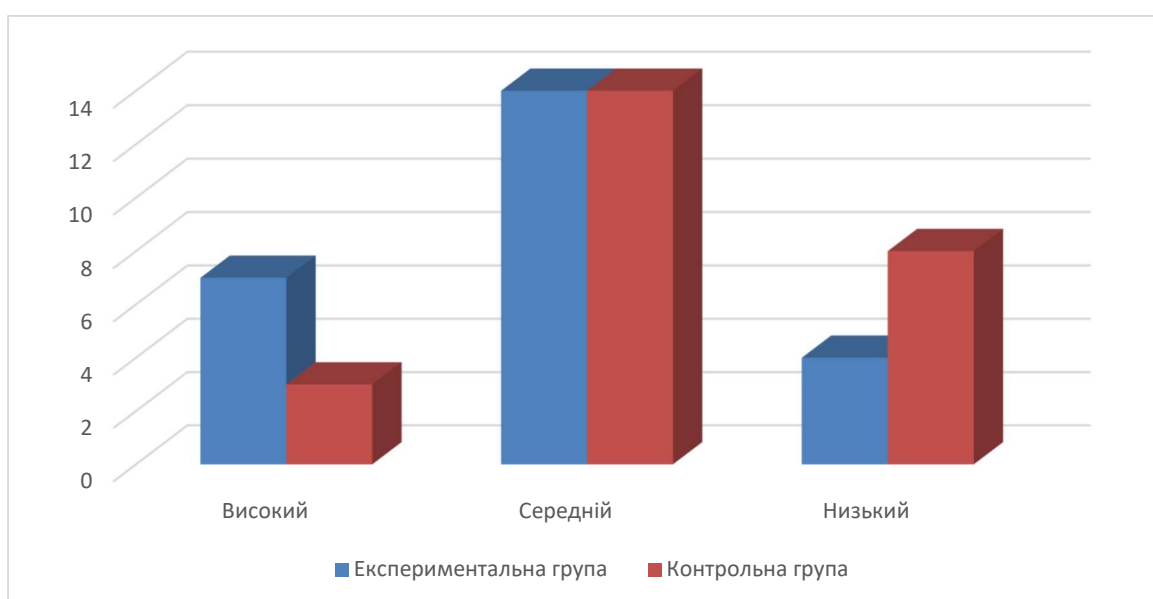


Рис. 3.29 Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Самоконтроль» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Ну, і нарешті побудуємо таблицю 3.31 та діаграму – рис. 3.30 в яких ми систематизуємо результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Пошук соціальної підтримки» Опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса після контрольного експерименту.

Таблиця 3.31

Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою  
«Пошук соціальної підтримки»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	6	24
Середній	16	64	14	56
Низький	3	12	5	20
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	11		9,5	
t-критерій Стьюдента	0,037			

Із таблиці 3.31 ми бачимо, що високий рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 6 (або 24 відсотки) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 16 (або 64 відсотки) респондентів експериментальної групи а також 14 (або 56 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою пошук соціальної підтримки мають 3 (або 12 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи.

Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

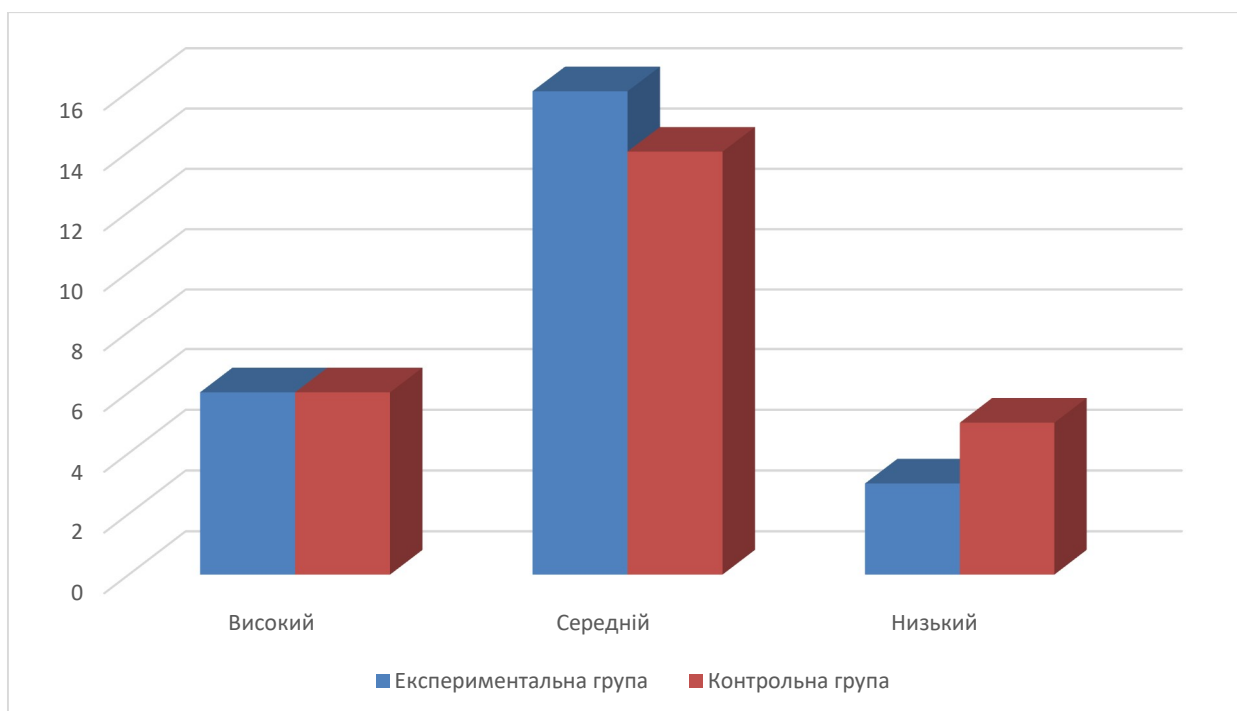


Рис.3.30. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Пошук соціальної підтримки» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса після контрольного експерименту

Далі побудуємо таблицю 3.32 та діаграму – рис. 3.31 у яких ми відобразимо результати за шкалою «Прийняття відповідальності».

Таблиця 3.32

Аналіз результатів за шкалою «Прийняття відповідальності»  
(контрольний експеримент)

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	4	16
Середній	14	56	12	48
Низький	5	20	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	8,8		4,1	
t-критерій Стьюдента	0,017			

Із таблиці 3.32 ми бачимо, що високий рівень за шкалою прийняття відповідальності мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної

групи та 4 (або 16 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою прийняття відповідальності мають 14 (або 56 відсотків) респондентів експериментальної групи та 12 (або 48 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою прийняття відповідальності мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

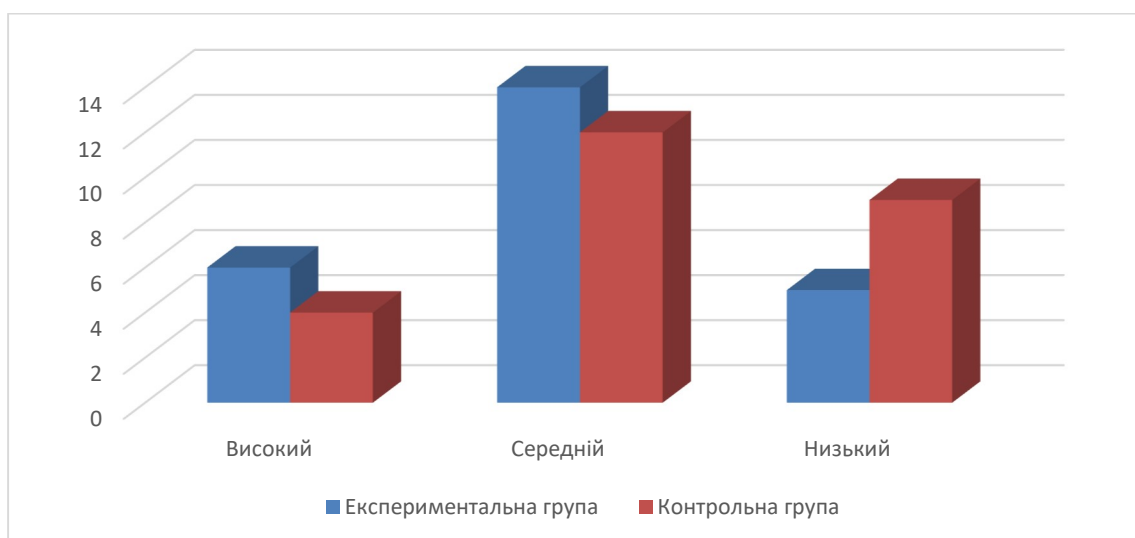


Рис. 3.31. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Прийняття відповідальності «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Далі побудуємо таблицю 3.33 та діаграму – рис. 3.32 в яких ми відобразимо результати за шкалою «Втеча-уникнення».

Таблиця 3.33

Аналіз результатів за шкалою «Втеча-уникнення»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	5	20
Середній	9	36	13	52
Низький	11	44	7	28
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	9,1		15,5	
t-критерій Стьюдента	0,011			

Із таблиці 3.33 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають однакова кількість респондентів в обох групах, а саме: 5 (або 20 відсотків). Середній рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. І низький рівень за шкалою «Втеча-уникнення» мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 7 (або 28 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

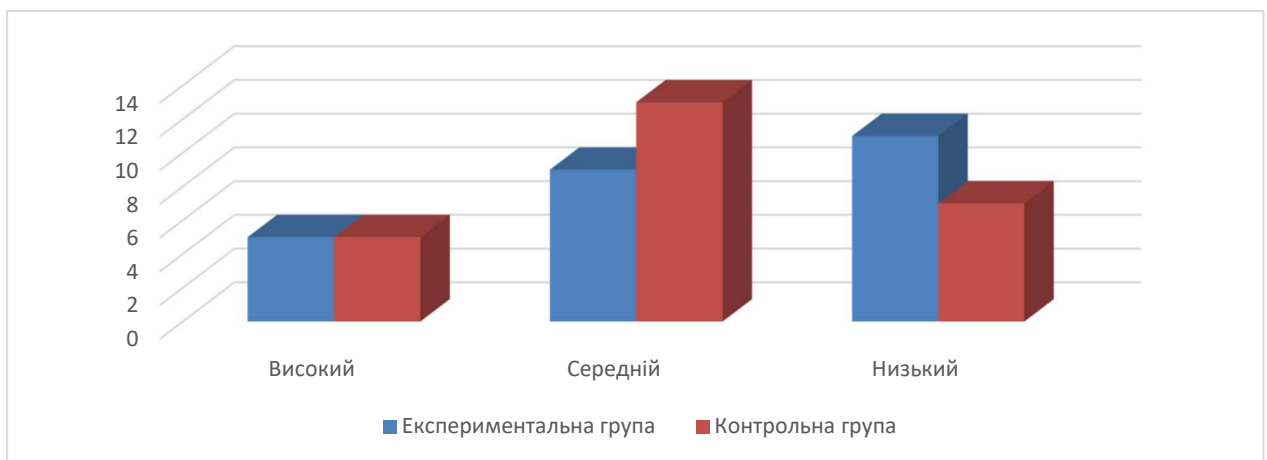


Рис. 3.32 Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Втеча-уникнення» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Далі побудуємо таблицю 3.34 та діаграму – рис. 3.33 і внесемо до них результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Планування вирішення проблеми».

Таблиця 3.34

Аналіз результатів за шкалою «Планування вирішення проблеми»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	7	28	3	12
Середній	12	48	12	48
Низький	6	24	10	40
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	9,2		4	
t-критерій Стьюдента	0,009			

Із таблиці 3.34 ми бачимо, що високий рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» в експериментальній групі мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» в експериментальній групі мають 12 (або 48 відсотки) респондентів експериментальної групи та 12 (або 48 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою «Планування вирішення проблеми» мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 10 (або 40 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

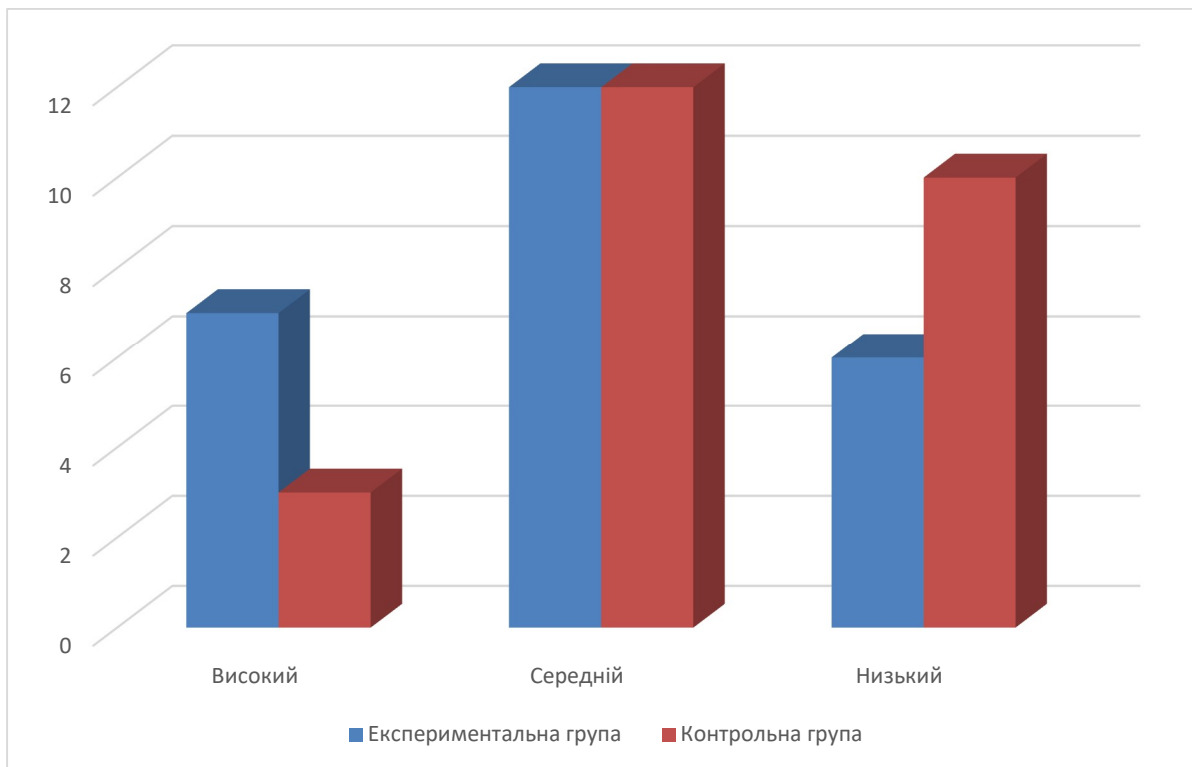


Рис.3.33 Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Планування вирішення проблеми» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса після контрольного експерименту

Далі ми побудуємо таблицю 3.35 та діаграму – рис. 3.34 у яких відобразимо результати за шкалою «Позитивна переоцінка».

Таблиця 3.35

## Результати за шкалою «Позитивна переоцінка»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	3	12	2	8
Середній	16	64	14	56
Низький	6	24	9	36
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	10,7		6,5	
t-критерій Стьюдента	0,017			

Із таблиці 3.35 ми помітили, що високий рівень позитивної переоцінки мають 3, (або 12 відсотків) респондентів експериментальної групи та 2 (або 8 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень позитивної переоцінки мають 16 (або 64 відсотки) респондентів експериментальної групи та 14 (або 56 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень позитивної переоцінки мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

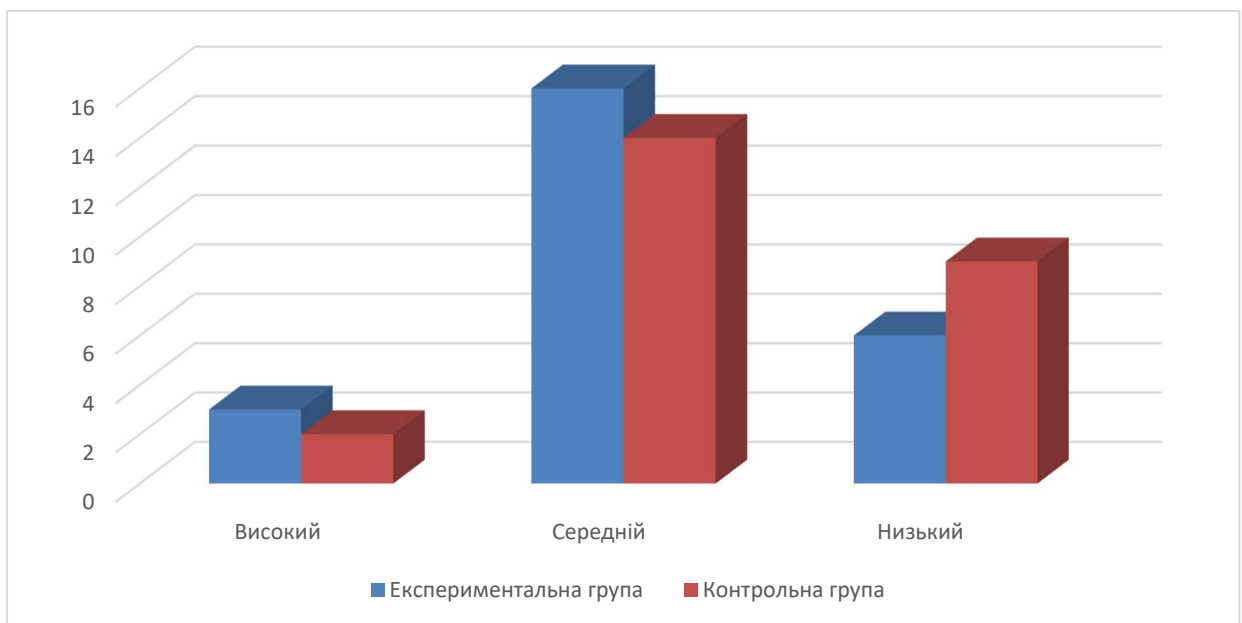


Рис. 3.34. Результати діагностики копінг-стратегій за шкалою «Позитивна переоцінка» «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Далі побудуємо таблицю 3.36 та діаграму – рис. 3.35 де ми систематизуємо переважаючі копінг-стратегії.

Таблиця 3.36

Переважаючі копінг-стратегії

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Переважання позитивних стратегій (3,4,5,7,8)	16	64	13	52
Переважання негативних стратегій (1,2,6)	9	36	12	48
Всього	25	100	25	100

Із таблиці 3.36 ми помітили, що переважання позитивних копінг-стратегій (3, 4, 5, 7, 8) було виявлено у 16 (або 64 відсотків) респондентів експериментальної групи та у 13 (або 52) відсотків респондентів контрольної групи. Переважання негативних стратегій (1, 2, 6) було виявлено у 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та у 12 (або 48 відсотків) респондентів контрольної групи.

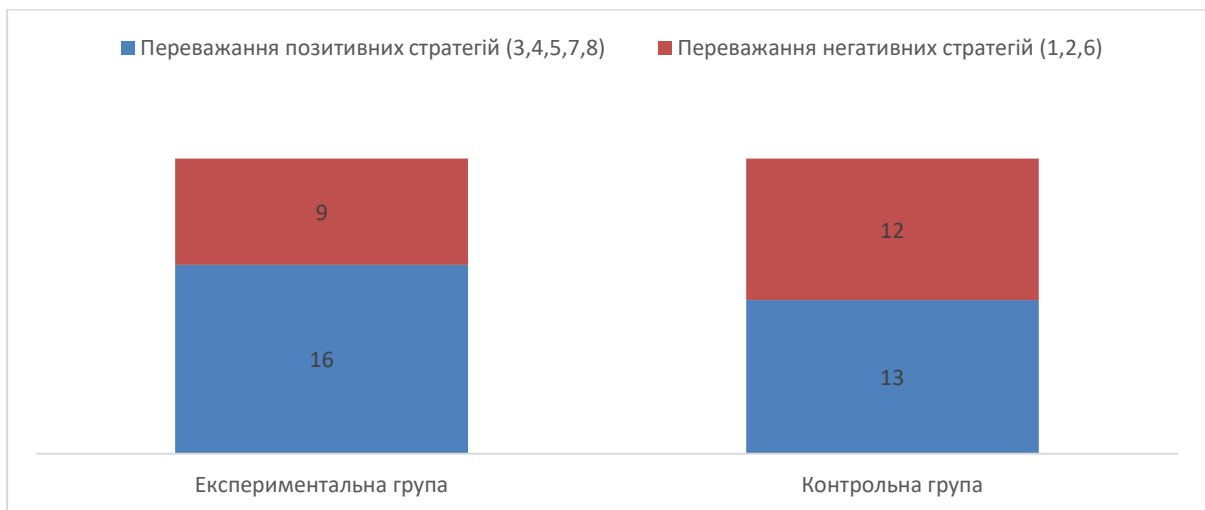


Рис.3.35. Переважаючі копінг-стратегії за «Опитувальником копінг-стратегій» Р. Лазаруса після контрольного експерименту

Далі у таблиці 3.37 та діаграмі – рис. 3.36 ми відобразимо результати отримані після проведення 3 методики.

Таблиця 3.37

Результати по методиці 3 за шкалою «Ситуативна тривожність»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	5	20	11	44
Середній	18	72	13	52
Низький	2	8	1	4
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	35		41	
t-критерій Стьюдента	0,033			

Із таблиці 3.37 ми бачимо, високий рівень ситуативної тривожності мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 11 (або 44 відсотки) респондентів контрольної групи. Середній рівень ситуативної тривожності мають 18 (або 72 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень ситуативної тривожності мають 2 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 1 (або 4 відсотки) респондент контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

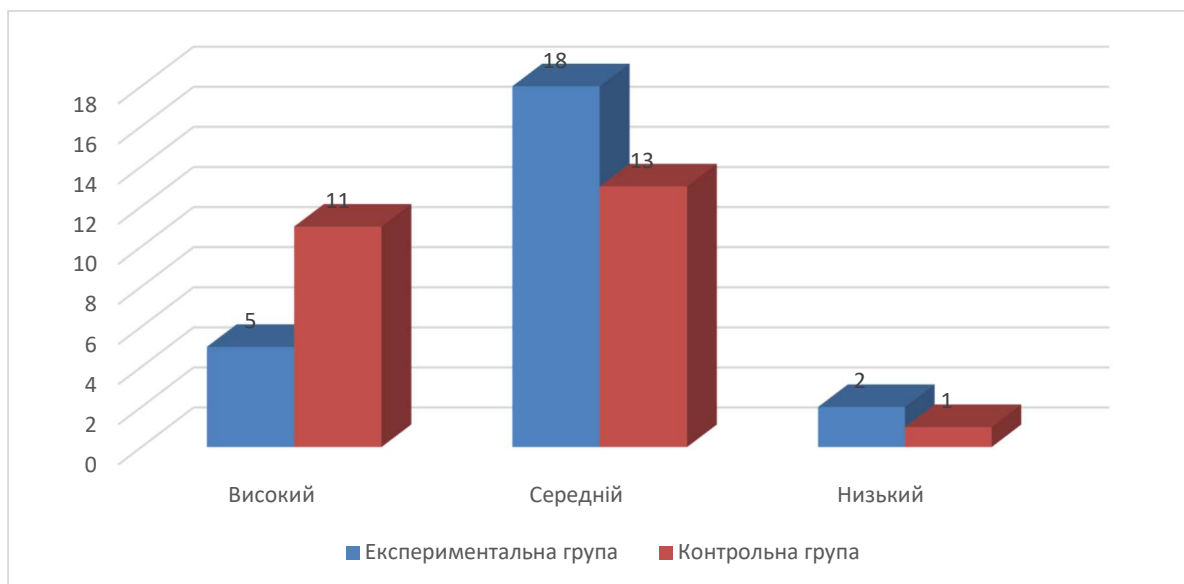


Рис.3.36. Рівень ситуативної тривожності за методикою «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг та Ю. Ханін)

Далі побудуємо таблицю 3.38 та діаграму – рис. 3.37 у якій ми викладемо результати за шкалою «Особистісна тривожність»

Таблиця 3.38

## Результати за шкалою «Особистісна тривожність»

	Експериментальна група		Контрольна група	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24	11	44
Середній	17	68	13	52
Низький	2	8	1	4
Всього	25	100	25	100
Середнє значення	37		42,5	
t-критерій Стьюдента	0,031			

Із таблиці 3.38 ми бачимо, що високий рівень особистісної тривожності мають 6 (або 24 відсотки) респондентів експериментальної групи та 11 (або 44 відсотки) респондентів контрольної групи. Середній рівень особистісної тривожності мають 17 (або 68 відсотків) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень особистісної тривожності мають 2 (або 8 відсотків) респондентів експериментальної групи та 1 (або 4 відсотки) респондент контрольної групи. Значення t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ , а отже різниця між Експериментальною і Контрольною групами є статистично значимою.

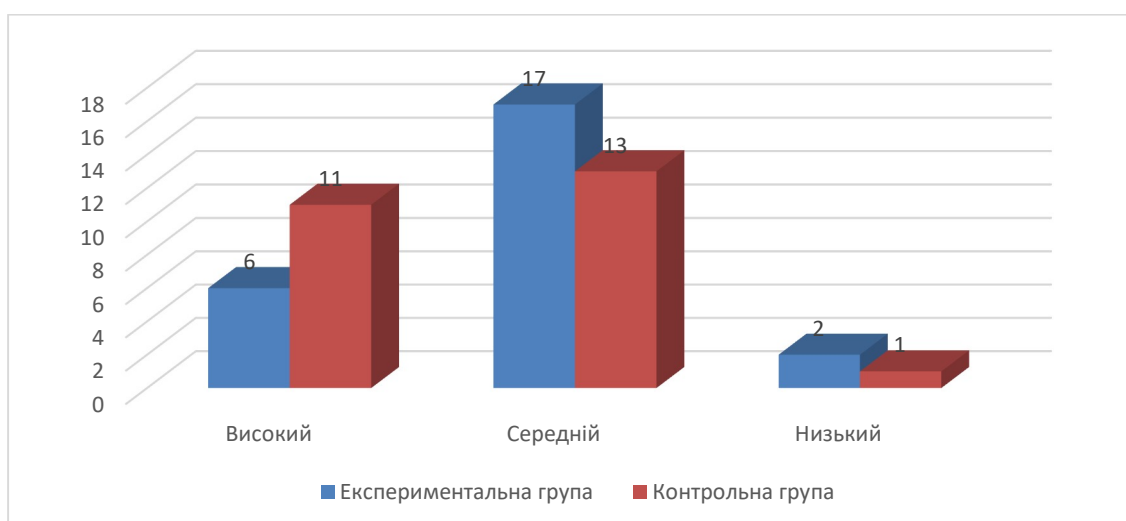


Рис.3.37. Рівень особистісної тривожності за методикою «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін)

Таким чином, у експериментальній групі суттєво покращилися результати після формувального експерименту, а у контрольній групі результати не змінилися, це свідчить про те, що наша програма є ефективною.

Тепер перевіримо, чи є ці зміни переважаючих копінг-стратегій та рівня тривожності у експериментальній групі статистично значимими. Для цього скористаємося парним t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок. Результати розрахунків представимо у таблицях 3.39, 3.40 та 3.41.

Таблиця 3.39

Значення парного t-критерію Стьюдента для результатів за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» у експериментальній групі

	Вирішення проблеми	Емоції	Уникання	Відволікання	Пошук соціальної підтримки
Середнє значення після констатувального експерименту	3,5	3,9	2,9	2,5	3,5
Середнє значення після контрольного експерименту	3,9	3,5	2,3	2,2	3,8
Значення парного t-критерію Стьюдента	0,009	0,011	0,022	0,047	0,041

Таблиця 3.40

Значення парного t-критерію Стьюдента для результатів за  
«Опитувальником копінг-стратегій» Р. Лазаруса у експериментальній групі

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Середнє значення після констатувального експерименту	11	11	9	9	4	15	4,7	6,2
Середнє значення після контрольного експерименту	7,5	7,4	13	11	8,8	9,1	9,2	10,7
Значення парного критерію Стьюдента t-	0,007	0,013	0,012	0,048	0,004	0,006	0,011	0,009

Отже, результати після впровадження корекційної програми, оцінені за допомогою парного t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, показали статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ) для всіх показників, що свідчить про ефективність програми у покращенні копінг-стратегій та зниженні рівня тривожності респондентів. Розглянемо детальніше отримані результати по кожній із методик. Розпочнемо із опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»: Вирішення проблеми ( $p = 0,009$ ): Помітне покращення у використанні цієї адаптивної стратегії вказує на те, що респонденти стали більш схильними активно шукати вирішення стресових ситуацій, що, ймовірно, зменшило відчуття безпорадності та сприяло зниженню тривожності.

Таблиця 3.41

Значення парного t-критерію Стюдента для результатів за шкалою оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілберг та Ю. Ханін) у експериментальній групі

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Середнє значення у експериментальній групі після констатуючого експерименту	41,5	42
Середнє значення у експериментальній групі після контрольного експерименту	35	37
Значення парного t-критерію Стюдента	0,027	0,022

Емоції ( $p = 0,011$ ): Зниження показника може свідчити про зменшення використання емоційного реагування на стрес, що часто корелює з високою тривожністю. Це може вказувати на більш конструктивний підхід до подолання труднощів.

Уникання ( $p = 0,022$ ) та Відволікання ( $p = 0,047$ ): Зниження показників за цими стратегіями може свідчити про зменшення використання ухильних копінг-стратегій, що, зазвичай, є менш ефективними для довготривалого зниження тривожності.

Пошук соціальних зв'язків ( $p = 0,041$ ): Показник соціальної підтримки залишається значущим, що вказує на важливість соціального оточення у процесі адаптації до нових умов, сприяючи відчуттю безпеки та зниженню тривожності.

Щодо опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса:

Конфронтація ( $p = 0,007$ ) та Дистанціювання ( $p = 0,012$ ): Значущі зміни в цих стратегіях можуть свідчити про кращу здатність респондентів адаптивно змінювати своє ставлення до проблем, не загострюючи конфліктів

(зменшення конфронтації) та не віддаляючись занадто від стресової ситуації (дистанціювання).

Самоконтроль ( $p = 0,013$ ) та Планування вирішення проблеми ( $p = 0,011$ ): Позитивні зміни за цими показниками можуть свідчити про розвиток респондентами здатності до саморегуляції та стратегічного підходу до вирішення проблем, що позитивно впливає на їхній емоційний стан.

Втеча-уникнення ( $p = 0,005$ ): Значуща зміна може означати, що респонденти стали менш схильними до уникнення як захисної реакції на стрес, і це могло позитивно вплинути на зниження рівня тривожності.

Позитивна переоцінка ( $p = 0,009$ ): Покращення у цій стратегії свідчить, що респонденти частіше намагаються знайти позитивні сторони у стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню психологічної стійкості.

І окремо, щодо шкали оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності:

Ситуативна тривожність ( $p = 0,027$ ) та Особистісна тривожність ( $p = 0,02$ ): Обидва показники тривожності знизилися після програми, що вказує на загальне поліпшення психологічного стану респондентів. Зниження рівня тривожності свідчить про ефективність корекційних заходів у покращенні здатності респондентів адаптуватися до стресових умов.

Таким чином, отримані результати демонструють статистично значуще покращення у всіх копінг-стратегіях, що були частиною корекційної програми, та в рівнях тривожності. Це підтверджує, що програма вплинула на розвиток більш адаптивних копінг-стратегій, зокрема активних стратегій вирішення проблем і позитивної переоцінки, а також на зниження деструктивних способів реагування, таких як емоційне реагування і уникання, що, у свою чергу, позитивно вплинуло на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів.

У експериментальній групі значно підвищилися показники за всіма наявними методиками, які були нами використані. Так, наприклад, суттєво підвищився рівень поведінки за копінг-стратегією вирішення проблем.

Маємо, високий рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи.

В той час, змінився відсоток респондентів із копінг-поведінкою дистанціювання. Маємо високий рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 5 (або 20 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 15 (або 60 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Результати розрахунку парного t-критерію Стьюдента на рівні  $p < 0,05$  демонструють статистично значуще покращення у всіх копінг-стратегіях, що були частиною корекційної програми, та в рівнях тривожності. Тобто, можемо стверджувати, що розроблена та впроваджена нами у рамках формувального експерименту корекційна програма виявилася ефективною.

## ВИСНОВКИ

З часу виникнення перших досліджень копінг-поведінки відбулися значні зміни в методологічних принципах, що пов'язані із трансформацією змісту концепту копінг-поведінки. Історична рефлексія підходів до вивчення копінг-поведінки є важливою для усвідомлення подальших напрямків дослідження.

Наразі не існує чітко визначеного довідника для явищ, до яких за кордоном застосовують термін «coping». Найбільш поширеним є запозичений термін «копінг». Різні дослідники надають різне значення ситуаційним і особистісним детермінантам копінг-поведінки та пропонують різноманітні моделі їх взаємодії, що призводить до відмінностей у змістовному наповненні цього концепту.

Аналіз літератури, пов'язаної з темою дослідження, показує, що в сучасній психологічній науці вивчення взаємодії особистості з кризовими ситуаціями все частіше відбувається в контексті поведінки подолання. Термін «копінг-поведінка» поряд з «психологічним стресом», «життєвою кризою» та «важкою життєвою ситуацією» став одним із ключових понять загальної психології.

Аргументується, що на сьогоднішній день у психології немає загальновизнаного розуміння процесів подолання або універсальних класифікацій типів копінгу, внаслідок чого інтенсивне вивчення цього феномену стикається з численними невирішеними питаннями.

Вплив численних теоретичних і емпіричних даних призвів до істотних змін у розумінні копінгу в психології: від його трактування як прагнення індивіда вирішити певну проблему до більш широкого визначення як відповіді особистості на стрес. Спектр уявлень про механізми подолання є надзвичайно широким і не позбавлений протиріч. Відсутність єдності в цьому питанні стала причиною появи системних досліджень, спрямованих на

вироблення найбільш загального бачення поведінки подолання життєвих криз.

Негативні психічні стани, які проживає людина під час і після надзвичайної ситуації, можуть викликати погані наслідки, що потребують цільового комплексного підходу для їх ефективного подолання. Важливу роль тут мають навички, досвід та знання фахівців, які проводять психологічну допомогу вимушеним переселенцям, щодо впливу травмуючих ситуації на їх психіку. Особистості яким не вдалось отримати чинну психологічну допомогу, можуть боротися з негативними наслідками надзвичайної ситуації на протязі всього життя, що впливатиме на професійну діяльність та ускладнить їх особисте життя.

На теперішній час відчувається потреба у даних про обумовленість особливостей емоційних переживань, що викликані знаходженням в надзвичайних ситуаціях. Описи несприятливих психологічних станів є різноманітними та не дають повного уявлення про характеристики цих емоційних переживань. Також відсутність достатньої кількості коригуючих програм і своєчасно наданої психологічної підтримки призводить до неможливості реалізації вимушеним переселенцям, внутрішніх потреб звичним чином.

Проведений нами теоретичний аналіз, демонструє, що кризовий стан є відповіддю психіки особистості на загрозу, та характеризується емоційним дисбалансом і високим рівнем напруги психіки. Тому задля успішної роботи комплексної програми психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно залучати різноманітних спеціалістів, які спеціалізуються за даним напрямком і мають навички проведення психологічної та реабілітаційної роботи. Наразі є актуальною цілеспрямована підготовка психологів для виконання цієї важливої роботи та організація підвищення кваліфікації вже існуючих спеціалістів.

У рамках даного дослідження було проведено емпіричне дослідження. дослідження було проведено у три етапи. На першому етапі було проведено

констатувальний експеримент. Для проведення цього експерименту було сформовано дві групи респондентів із вимушених переселенців, які знайшли притулок у Румунії. Поділ на групи відбувся за бажання респондентів. У такий спосіб було сформовано експериментальну групу – це група у якій ми будемо проводити психо-корекційну програму дослідження; та контрольну групу (у цій групі дану програму проводити не будемо), контрольна група нам потрібна лише для того, щоб порівняти результати і встановити чи була розроблена нами програма корекції копінг поведінки ефективною. У кожній групі по 25 респондентів. У програму констатувального експерименту ввійшли наступні психодіагностичні методики:

- 1 Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер
2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса
3. Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг, Ю. Ханін)

Після проведення перерахованих методик всі отримані результати були занесені до відповідної таблиці, показані наочно у вигляді діаграми та проаналізовано. За допомогою математико-статистичної обробки, а саме розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона, було встановлено, Таким чином, можна припустити, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та стратегії самоконтролю мають стабілізаційний вплив на тривожність, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії та уникання посилюють почуття тривожності.

Наступний етап дослідження – це формувальний експеримент, на цьому етапі було розроблено та реалізовано із респондентами експериментальної групи програму психологічної корекції копінг поведінки вимушених переселенців у Румунії.

І останній етап дослідження – це контрольний експеримент. На цьому етапі ми знову провели методики, які попередньо було проведено на констатуючого етапі експерименту. Це було зроблено нами для перевірки змін у копінг поведінці респондентів експериментальної та контрольної груп

після формувального експерименту. Отримані після контрольного експерименту результати ми маємо порівняти та з'ясувати, чи була ефективною наша програма корекції копінг поведінки.

У експериментальній групі значно підвищилися показники за всіма наявними методиками, які були нами використані. Так, наприклад, суттєво підвищився рівень поведінки за копінг-стратегією вирішення проблем. Маємо, високий рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 7 (або 28 відсотків) респондентів експериментальної групи та 3 (або 12 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 13 (або 52 відсотки) респондентів експериментальної групи та 13 (або 52 відсотки) респондентів контрольної групи. Низький рівень за копінг-стратегією вирішення проблем мають 5 (або 20 відсотків) респондентів експериментальної групи та 9 (або 36 відсотків) респондентів контрольної групи.

В той час, змінився відсоток респондентів із копінг-поведінкою дистанціювання. Маємо високий рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 5 (або 20 відсотки) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Середній рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 11 (або 44 відсотки) респондентів експериментальної групи та 15 (або 60 відсотків) респондентів контрольної групи. Низький рівень за шкалою «Дистанціювання» мають 9 (або 36 відсотків) респондентів експериментальної групи та 5 (або 20 відсотків) респондентів контрольної групи. Результати розрахунку парного t-критерію Стьюдента на рівні  $p < 0,05$  демонструють статистично значуще покращення у всіх копінг-стратегіях, що були частиною корекційної програми, та в рівнях тривожності, а отже, підтверджують ефективність розробленої програми.

Тобто маємо факт того, що розроблена та впроваджена нами корекційна програма у рамках формувального експерименту виявилася ефективною, бо майже по усіх показниках копінгової поведінки у вимушених переселенців із експериментальної групи суттєво підвищилися результати.

Що стосується респондентів контрольної групи, де не було реалізовано корекційну програму результати залишилися такі самі як і після констатуючого експерименту. Отже, гіпотеза дослідження була підтверджена і програма корекційна була ефективною.

Ця програма не лише сприяла покращенню психологічного стану учасників експериментальної групи, але й довела свою практичну універсальність. Її структура та методики дозволяють адаптувати її для роботи з іншими категоріями населення, які перебувають у складних життєвих умовах. Наприклад, програма може бути застосована для роботи з жертвами природних катастроф, учасниками бойових дій, людьми, які пережили втрату або значну життєву зміну. Особливістю програми є те, що вона, що вона враховує базові емоційні потреби людини в умовах стресу, та пропонує інтегрований підхід, що дозволяє охопити поведінкові та емоційні аспекти подолання кризових ситуацій.

Особливу увагу слід звернути на актуальність та універсальність застосування цієї програми - вона може бути використана для багатьох верств населення, що зіткнулися з травматичним досвідом і адаптована під їхні потреби. Програму можна застосовувати не тільки у Румунії а і у інших країнах де перебувають вимушені переселенці, та зокрема в Україні стосовно внутрішньо-переміщених осіб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В.Абрамов Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. Вип. 4. С. 108-114. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2013\\_4\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_4_17)
2. Александров Д. О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя в нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації. Бібліотека психологічної та соціальної допомоги. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robo-ta-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>
3. Бондаревич С., Пальчинська М., Чумаєва Ю. Взаємозв'язок Я-концепції, самооцінки та копінг-стратегій особистості у формуванні психосоматичних розладів [Електронний ресурс]. Вісник Львівського університету.Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 21-31. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups\\_2022\\_13\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_13_5)
4. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. Вчитель. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psychologichnoyi-dopomogy-dityam-tasimyamvnutrishno-peremishhenyh-osib/>
5. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 17-20. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6)

6. Велитченко Л. К. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків [Електронний ресурс]. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 43-50. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_27\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_27_9)
7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості [Електронний ресурс]. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95-104. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13)
8. Володарська Н. Д. Технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців [Електронний ресурс]. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 79-83. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd\\_2019\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_14)
9. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. Дніпро: *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2023. № 1 (25). С. 131–139. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/15.pdf>
10. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні [Електронний ресурс]. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2023. № 1. С. 131-139. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer\\_2023\\_1\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2023_1_15)
11. Гаркуша, І., Дубинський, С. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 1 (23). 2022. С. 49–59. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/121-2022-1/154-visnyk-universytetu-imeni-alfreda-nobelii-seriia-pedahohika-i-psykholohiia-pedahohichni-nauky-1-23-2022>
12. Давиденко Н. Проблема соціального зниження вимушених переселенців та шляхи її подолання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. № 2 (40). С. 21–24.

[Електронний ресурс] Режим доступу:  
<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/issue/view/17>

13. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості [Електронний ресурс]. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Вип. 1. С. 30-35. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup\\_2023\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2023_1_6)

14. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної допомоги [Електронний ресурс]. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. С. 282-288. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2013\\_24\\_62](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62)

15. Демчук А. А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності : *матеріали міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. Тернопіль. 2018. С. 167–168. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/187295893.pdf>

16. Державна служба статистики України. Кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні станом на 1 березня 2021 року. Відновлено з [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat\\_u/2021/zb/13/zb\\_DVT\\_2021.pdf](http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/13/zb_DVT_2021.pdf)

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

18. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки [Електронний ресурс]. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 2. С. 109-116. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu\\_2022\\_2\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2022_2_20)

19. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя:

*матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2018. 428 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf>

20. Козар Ю. Ю., Гаріфуллін М. В. Роль державних та недержавних інститутів у процесах соціальної адаптації вимушених переселенців в Україні [Електронний ресурс]. Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика. 2022. № 1. С. 82–90. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/uptzp\\_2022\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/uptzp_2022_1_12)

21. Копінг-поведінка як предмет психологічних досліджень. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://kavetskaajaam.blogspot.com/2013/11/blog-post\\_3769.html?m=1](http://kavetskaajaam.blogspot.com/2013/11/blog-post_3769.html?m=1)

22. Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю. [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2267/1/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf](https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2267/1/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf)

23. Корсун С., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення 11.05.2022).

24. Кузьменко Ю. В. Аналіз вітчизняних психологічних концепцій адаптації і копінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах [Електронний ресурс]. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С. 61-68. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_42\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_12)

25. Лах К. О. Дослідження адаптативності копіngu та вираженості obsесивно-компульсивної симптоматики [Електронний ресурс]. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 206-209. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_56)

26. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. С. 106–108. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/19cb6b8d-716a-44af-9d2f-cd5396fc7bff/content>
27. Мальцев О. В. Концепція емпіричного вивчення копінгу як чинника суб'єктивної безпеки особистості в сучасному соціальному просторі [Електронний ресурс]. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 12. С. 9-12. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2015\\_12\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_12_4)
28. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців [Електронний ресурс]. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 188-192. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2023\\_46\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_46_32)
29. Оверчук В. А. Особливості опановуючої поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 223–227 [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2018/45.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/45.pdf)
30. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Житомир: *Вчені записки університету Крок*. 2023. № 1 (69). С. 253–260. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/582>
31. Олефір В. О. Конфірматорний факторний аналіз взаємозв'язків особистісних рис та копінг-дій [Електронний ресурс]. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 103-113. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2011\\_38\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_12)
32. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях [Електронний ресурс]. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19(1). С. 185-194. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2014\\_19\(1\)\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19(1)_27)

33. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 291-299. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo\\_2019\\_9\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo_2019_9_48)

34. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 64–72. [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/11.pdf)

35. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://artonscene.knukim.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/162271>

36. Родіна Н. В., Фокін А. С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг-поведінку [Електронний ресурс]. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 92-97. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_29\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_29_17)

37. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців [Електронний ресурс]. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 1. С. 47-53. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2021\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2021_1_8)

38. Степаненко Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 17–21. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/45>

39. Стець В. Зміст психологічної допомоги вимушеним переселенцям щодо перебудови ціннісно-сміслових складових образу світу [Електронний ресурс]. Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. 2020. Вип. 47. С. 100–116. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn\\_ps\\_2020\\_47\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2020_47_10)

40. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій [Електронний ресурс]. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 50-54. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2022\\_33\(72\)\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_4_11)

41. Ткачук Т. Аналіз вивчення копінг-поведінки особистості в рамках суб'єктно-діяльнісного та структурно-функціонального підходів [Електронний ресурс]. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 32. С. 225-234. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvvpdpu\\_2014\\_32\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvvpdpu_2014_32_24)

42. Ткачук Т. Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості [Електронний ресурс]. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 197-204. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvvpdpu\\_2014\\_34\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvvpdpu_2014_34_27)

43. Ткачук Т., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій [Електронний ресурс]. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2 Вип. 1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12)

44. Хазратова Н. В., Малімон Л. Я., Олійник А. В. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями [Електронний ресурс]. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 175-190. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2023\\_41\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2023_41_15)

45. Хараджи М. В., Сніжко Л. П. Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти [Електронний ресурс]. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 15. С. 884-892. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc\\_2023\\_15\\_77](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_15_77)

46. Хараджи М. В., Стельмах О. В. Гендерні особливості копінг поведінки [Електронний ресурс]. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 16. С. 597-606. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc\\_2023\\_16\\_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_16_54)

47. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості [Електронний ресурс]. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 64-69. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2023\\_34\(73\)\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34(73)_1_13)

48. Шебанова В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368–379. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2018_39_32).

49. Шепель К. В. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії [Електронний ресурс]. Психолінгвістика. 2010. Вип. 5. С. 80-84. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling\\_2010\\_5\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2010_5_15)