

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Семенов К. О.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконал: здобувач вищої освіти групи ПС-22дм

Семенов К. О.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент: д.психол.н., проф., завідувачка кафедри
психології та філософії Буковинського державного
медичного університету МОЗ України

Борисюк А. С.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«21» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Семенову Кирилу Олександровичу

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні особливості формування копінг-стратегій у біженців під час війни».
Керівник роботи: Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.
2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 90 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми)*.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувач вищої освіти:

Семенов К. О.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 87 с., табл. – 18, літератури – 108 дж., додатків – 8

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми соціально-психологічних особливостей формування копінг-стратегій у біженців під час війни.

Експериментально розглянуто соціально-психологічні особливості формування копінг-стратегій біженців.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування ефективних копінг-стратегій.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, БІЖЕНЦІ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, ПРОФІЛАКТИКА, ОСОБИСТІСТЬ, ТИП НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОРЕКЦІЯ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ЕМОЦІЇ, СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Психологічні основи проблеми соціально-психологічних особливостей формування копінг-стратегій біженців під час війни	12
1.1. Поняття «копінг-стратегії» та концептуальні підходи до їх вивчення	12
1.2. Місце копінг-стратегій у адаптації біженців	24
1.3. Соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення	30
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. Експериментально – психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей прояву копінг-стратегій біженців під час війни	37
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження	37
2.2. Дослідження копінг-стратегій, опис обраних діагностичних методик	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	46
Висновки до другого розділу	56
РОЗДІЛ 3. Формування ефективних копінг-стратегій у біженців під час війни	58
3.1. Теоретико–методологічні засади психокорекційної роботи	58
3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Копінг-стратегія» як шлях покращення адаптаційного процесу	62
3.3. Результати формувального експерименту	77
3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента	87
Висновки до третього розділу	90
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	94
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Випробування, що випали на долю людей в Україні – пандемія, жахи війни та вимушене переселення – стали серйозними причинами збільшення поширеності розладів адаптації у людей. При вивченні проблем психічного здоров'я та в їх профілактиці особливу значимість має дослідження копінг-стратегій, як адаптаційного механізму особистості. Дослідження соціально-психологічних аспектів формування копінг-стратегій у біженців під час війни має велике значення для розуміння і покращення якісного життя цієї вразливої категорії населення та розвитку більш гуманітарних підходів до їхньої підтримки. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні копінг-стратегій у біженців.

Копінг-стратегії у біженців під час війни, як об'єкт дослідження, виступає інтегральним показником, який може спрогнозувати стан та якість життя біженців. Така постановка проблеми формування копінг-стратегії як передумови активної діяльності і необхідної умови її ефективності, серед інших актуальних проблем науки підводить до активного пошуку підходів, щодо розуміння її сутності, особливостей та шляхів ефективного впливу на цей процес в інтересах адаптації біженців.

Проблематика питання, яке стосується копінг-стратегій особистості, знайшло своє відображення у психологічній літературі зарубіжних та вітчизняних авторів приблизно з середини минулого століття і є перспективним до сьогодення часу.

Психологічні аспекти копінг-стратегій розглядалися в роботах Дж. Ваїллант, М. Дідух, Л. Лазаруса, А. Маслоу, Н. Родіної, С. Фолкман та інших.

Найбільш дослідженим у проблемі копінг-стратегій є теоретичні питання класифікації копіну, зв'язку копіну з природою стресу, спільні та

відмінні риси між копінгом та захисними механізмами, практичні дослідження копінг-поведінки присвячені з'ясуванню їх проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо.

Разом з тим, слід зазначити, що при розробці даної проблеми не знайдено відображення того як саме копінг-стратегії формуються у біженців у період з початку широкомасштабної військової агресії з боку РФ.

Відповідь на це питання поширює теоретичні знання щодо того, які є особливості формування копінг-стратегій та які копінг-стратегії найбільш притаманні біженцям можуть стати у нагоді для адаптації у поточній життєвій ситуації.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії у біженців під час війни.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості формування копінг-стратегій у біженців під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні особливості формування копінг-стратегій у біженців від час війни; оцінити вплив психокорекційних заходів на покращення адаптаційних процесів.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу за проблемою дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних авторів
2. Надати характеристику соціально-психологічним особливостям копінг-стратегій у біженців під час війни.
3. Підібрати методики та провести дослідження соціально-психологічних особливості формування копінг-стратегій у біженців під час війни.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на поліпшення процесу адаптації біженців під час війни.

5. Провести повторне тестування та оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: теорія стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкмен); концепція соціальної підтримки у копінг-процесі (А. Антоновський); систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки (А. Журавльова, Н. Родіна, О. Сергієнко); проблеми соціальної адаптації (Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма тощо); соціальна адаптація вимушених переселенців і біженців (Г. Вітковської, В. Степанова, А. Сусоколова); соціальний захист біженців і вимушених переселенців (В. Іваненко, Є. Петрова, Е. Шуршалова, С. Якимчук); особливості процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях (Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко); соціальна адаптація та інтеграція мігрантів у соціум (Б. Жогіна, Т. Маслової, В. Шапавалова); вплив фактору міграції на особистісні особливості (А. Асмолов, С. Бондирева); специфіка психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами (В. Гриценка, В. Каліненка, В. Нікітіна, В. Павленка); проблеми вимушених переселенців (П. Банеке, М. Вагнер, Г. Гудвін Гілл, Ж. Егер, Д. Макнамара, К. Нгуєн, Д. Патрик, Ю. Путцер, В. Таргонскене, Т. Хаджимануель, Д. Хорекенс).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні:* (теоретико-методологічний і порівняльний аналіз наукової літератури; визначення методологічних основ дослідження); аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань;

- *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в

адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко);

- методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- виокремлено соціально-психологічні аспекти формування копінг-стратегій у біженців під час війни;

- розкрито концептуальні засади і обґрунтовано змістовно-методичне наповнення комплексної соціально-психологічної програми формування копінг-стратегій у біженців під час війни;

- набули подальшого розвитку положення про особливості, специфіку, чинники та компоненти копінг-стратегій;

- поглиблено уявлення про сучасні підходи до вивчення проблеми копінг-стратегій та їх використання біженцями під час війни.

Теоретичне значення дослідження полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення особливостей впливу, як одного з основних чинників ускладнення соціально-психологічної адаптації біженців, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості біженців. Визначенні соціально-психологічних чинників, які впливають на формування копінг-стратегій. Дані, отримані під час, написання роботи допоможуть доповнити знання про психологічні особливості біженців, детальніше розглянути фактори та чинники, які впливають на процес адаптації.

Практичне значення дослідження: полягає в обґрунтуванні методологічних основ та методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних особливостей формування копінг-стратегій у біженців під час війни; дослідженні впливу змін у процесі життєдіяльності. Отримані в ході дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки

будуть корисними для психологів, психологів-консультантів, психологів закладів освіти, а також можуть бути використаними для подальших теоретичних розробок в галузі психології.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

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

Актуальність і доцільність дослідження обумовлюються вивченням теоретичних аспектів процесу формування копінг-стратегій у біженців під час війни. Копінг-стратегії у біженців під час війни, як об'єкт дослідження, виступає інтегральним показником, який може спрогнозувати рівень адаптації біженців. Така постановка проблеми як передумови життєвої діяльності і необхідної умови її ефективності, серед інших актуальних проблем науки підводить до активного пошуку підходів, щодо розуміння її сутності, особливостей та шляхів ефективного впливу на цей процес в інтересах науково-дослідної роботи, а також адаптації біженців під час війни.

Проблема вивчення копінг-стратегій відрізняється своєю складністю через велику кількість теоретичних підходів, які розглядають сутність та зміст копінг-стратегій. Вони також взаємозв'язані з іншими психологічними поняттями та процесами, такими як копінг-ресурси, копінг-поведінка, стрес, адаптивна поведінка, захисні механізми тощо.

Термін "копінг" походить із англійської мови і виникла калька, що може призводити до ускладнення розуміння цього терміну. У англійській мові дієслово "to cope" утворює форму "coping," яка вказує на дію або процес [16]. Українські дослідники описують цей термін як "подолання," "витримування," "опанування," що фактично є дослівними перекладами. За академічним словником, слово "стратегія" може в тому числі тлумачитися як "спосіб дій або лінія поведінки" [92]. Таким чином, можна трактувати поняття "копінг-стратегія" як "спосіб дій або лінію поведінки у подоланні, витримуванні або опануванні життєвих ситуацій" [78].

Проблема протидії стресу в західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping – від англ. «cope», яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, подолати»). «Копінг» визначається формами активності людини задля подолання стресових станів. Копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями та труднощами, які необхідно контролювати, вирішувати, уникати або послабити їх ефект [23].

М. Дідух у своєму дослідженні зазначає, що поділяючи підходи сучасних вчених (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, та ін.), визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення [24].

Здійснюючи огляд вкладу дослідників у вивчення проблеми копінгу, який викладено нижче, можна також відмітити що терміни «копінг-стратегія» та «копінг-поведінка» розрізняються тим, що копінг-стратегії є більш узагальнюючим поняттям та впливають або визначають характер копінг-поведінки. Наприклад, за трифакторною моделлю копінг-механізмів Р. Лазаруса. Але поряд з цим деякі дослідники вживають їх синонічно або близько за значенням. На їх думку, копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації [93].

Термін «копінг» самостійно вперше був використаний у психологічній літературі у 1962 році. Психолог когнітивного напрямку Л. Мерфі вжив цей термін у вивченні засобів подолання дітьми вікових криз, а саме активних зусиль, спрямованих на опанування проблем, які постають перед дітьми в контексті вікового розвитку. Термін «копінг» був також введений дослідником для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [24].

Українські дослідники В. Шебанова та Г. Діденко у своєму теоретичному аналізі копінг-поведінки зауважують що «розмежування» понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося у різних психологічних школах та, відповідно, у різних наукових підходах. Варто звернути увагу на те, що «копінги» визначаються як довільні й усвідомлені дії. Основним критерієм відмінності від захисних механізмів є усвідомленість. При цьому Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, С. Салтzman зазначають, що у більш загальних визначеннях ці відмінності не є однозначними [93].

Подальший внесок у вивчення проблеми копінгу здійснили психологи Р. Лазарус і С. Фолкман. Ці дослідники є представниками та засновниками стрес-орієнтованого підходу до вивчення копінгу та трансакційної теорії стресу та копінгу. Ця теорія спирається на визначення копінгу як динамічного процесу взаємодії людини зі стресом. Цей мінливий процес водночас залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення з стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора людиною. У роботах вітчизняних дослідників цей підхід вивчення проблеми копінгу також згадується як «ситуативний» або «динамічний» підхід [70].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана регулювання взаємодії особистості із зовнішнім середовищем відбувається у постійно мінливому процесі когнітивної оцінки, долаючої поведінки та емоційної обробки. Когнітивна оцінка містить первинне та вторинне сприйняття ситуації. Первинний погляд визначає ситуацію як небезпечну, інтерпретує характер зіткнення зі стресором і може бути байдужим, позитивним та стресовим. Вторинне сприйняття враховує вплив ситуації та її стрес-фактори, індивідуальні можливості й ресурси особистості та варіанти подолання ситуації [96].

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман визначають копінг як індивідуальні способи або стратегії, які люди використовують для впорядкування зі стресом і подолання труднощів. Ці стратегії можуть бути різними і

включають у себе емоційний регуляційний, проблемно-орієнтований, а також оцінку стресу та підтримку від оточуючих.

Лазарус і Фолкман розробили класифікацію копінг-стратегій, де виділяються дві головні категорії: проблемно-орієнтовані стратегії (спрямовані на розв'язання самої проблеми або подолання стресу, наприклад, пошук інформації, планування дій) і емоційно-регуляційні стратегії (спрямовані на регулювання власних емоцій в реакції на стрес, наприклад, вираз власних почуттів, відволікання від проблеми).

Ця теорія допомагає розуміти, які саме стратегії використовують люди в ситуаціях стресу, і як ці стратегії можуть впливати на їхнє фізичне і психічне благополуччя.

Окрім Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які вивчали копінг в контексті засобів управління стресом та підбору доцільної реакції та поведінки, представниками стрес-орієнтованого підходу також є М. Паркер, Л. Перлін, І. Полхан, Х. Файфкель, С. Страк, К. Карвер тощо [42].

Іншим підходом до вивчення проблеми копінгу є диспозиційний підхід або диспозиційно-орієнтована теорія. З точки зору цього підходу копінг розглядається в якості відносно стійких особистісних результатів, що визначають реакцію людини на той чи інший стресовий фактор [32].

Річард Моос розробив диспозиційно-орієнтовану теорію копінгу, що розглядає індивідуальні різниці в копінг-стратегіях. Диспозиційний підхід, який він розвинув, приділяє увагу тому, що копінг-стратегії можуть бути пов'язані з особистісними характеристиками і властивостями особистості. Моос вважає, що індивіди можуть мати різні диспозиції для копінгу, які формуються на основі їхньої особистості, досвіду і внутрішніх ресурсів. Його дослідження показують, що деякі люди мають схильність до використання певних стратегій, таких як активна розглядана як "рішучий" або пасивна розглядана як "байдужий" під час зустрічі зі стресом. За допомогою цього підходу, Моос намагався пояснити, чому деякі люди вибирають певні копінг-стратегії, в той час як інші обирають інші. Ця теорія сприяє глибшому

розумінню індивідуальних відмінностей в управлінні стресом і подоланні труднощів.

С. Скулер і Л. Перлін розробили диспозиційно-орієнтовану теорію копіngu, яка зосереджена на розумінні та вивченні індивідуальних різниць у використанні копіng-стратегій. Згідно з цією теорією, люди мають свої власні стійкі диспозиційні стилі або підхід до копіngu, які можуть відображати їхні особистісні особливості, переконання та досвід.

Скулер і Перлін висувають гіпотезу, що індивіди використовують ті копіng-стратегії, які найкраще відповідають їхнім внутрішнім потребам та характеристикам. Наприклад, деякі люди можуть виявляти більшу схильність до внутрішньо-орієнтованих стратегій, таких як саморефлексія або психологічна реабілітація, тоді як інші можуть спрямовувати свої зусилля на зовнішньо-орієнтовані копіng-стратегії, такі як отримання соціальної підтримки або використання позитивного способу життя [68].

Ця теорія підкреслює важливість індивідуальних різниць у стратегіях копіngu та наголошує, що немає одного "правильного" чи "найкращого" способу подолання стресу чи труднощів. Вибір конкретних стратегій може бути впливовий різними факторами особистості, ситуаціями та завданнями.

Диспозиційний підхід також зустрічається у науковій літературі як «інтегративний». Його дослідниками у зарубіжній літературі також є Г. МакКубін, Дж. Шеффер та інші.

Г. МакКубін і Дж. Шеффер - це відомі дослідники у галузі копіngu та стресу. Вони також розробляли та вивчали диспозиційний (інтегративний) підхід до копіngu. Їхні дослідження спрямовані на розуміння та аналіз індивідуальних різниць у способах подолання стресу та важкостей [69].

Один з важливих внесків Г. МакКубіна і Дж. Шеффера в цю галузь полягає в тому, що вони розглядали копіng як складний процес, що об'єднує різні аспекти та ресурси. Вони аналізували різні типи стратегій копіngu та

вивчали, як ці стратегії пов'язані з різними психологічними факторами, такими як особистісні риси та ставлення [20].

Г. МакКубін та Дж. Шеффер допомогли розробити більш інтегративні підходи до розуміння копінгу, враховуючи, що цей процес включає в себе різні аспекти та може бути специфічним для кожної конкретної ситуації та особистості. Вони підкреслювали важливість вивчення індивідуальних варіантів копінгу та їхнього впливу на психологічний стан та добробут людини.

Ще одна концепція дослідження проблеми копінгу базується на Его-орієнтованій теорії подолання. Ця теорія базується на засадах психоаналізу та психодинамічного підходу. Его-орієнтована теорія подолання є однією з концепцій, що досліджує копінг-стратегії та способи, якими індивідуали впораються зі стресом та важкостями. Ця теорія акцентує на ролі психологічних механізмів та ресурсів, які допомагають людині зберегти свою психічну цілісність та психологічний комфорт у ситуаціях стресу.

Дослідники, які працюють в рамках Его-орієнтованої теорії подолання, досліджують різні аспекти самосвідомості, саморегуляції та самооцінки. Вони розглядають, як індивідуали використовують свої "Его-ресурси" (тобто свої психологічні резерви та підходи) для того, щоб подолати стрес та пристосовуватися до складних життєвих обставин.

Праці дослідників у цій області допомагають зрозуміти, як особистісні риси, такі як самоконтроль, самовизначеність, інтелектуальні здібності, впливають на здатність людини ефективно впоратися зі стресом. Вони також досліджують різні стратегії саморегуляції та способи, якими люди можуть підтримувати свою психічну стабільність.

Деякі відомі дослідники, які працюють в рамках Его-орієнтованої теорії подолання, включають І. Айзенка, Дж. Кельцмана та інших. Їхні дослідження спрямовані на розуміння того, як самосвідомість та саморегуляція впливають на способи подолання стресу та важкостей у житті людини.

З представників Его-орієнтованих дослідників найбільш відомими є Дж. Ваїллант, Н. Хаан, Т. Креберг, Р. Вайт та інші.

Представники Его-орієнтованих дослідників досліджують різні аспекти самосвідомості, саморегуляції та взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Давайте розглянемо деяких з них та їхні внески у вивчення психологічних аспектів копінгу та стресу.

Доктор Ваїллант вивчав психосоціальний розвиток людини на протязі життя та вплив різних факторів, включаючи копінг-стратегії, на її психологічний стан. Він розробив концепцію "зрілого обробки" як один із шляхів подолання стресу та досягнення психологічної збалансованості.

Дослідження Нейомі Хаан були спрямовані на розуміння механізмів розвитку індивідуальних копінг-стратегій та їх впливу на психічне здоров'я. Вона також досліджувала роль емоційної інтелігенції у виборі стратегій подолання стресу.

Тереза Креберг досліджувала соціально-психологічні аспекти копінгу в умовах групової взаємодії. Вона зосереджувалася на розвитку групових стратегій подолання стресу та способах підтримки одне одного у важких ситуаціях.

Річард Вайт вивчав взаємозв'язок між релігійністю та копінгом. Він досліджував, як релігійні вірування та практики впливають на те, як індивіди впораються зі стресом та негативними життєвими подіями.

Ці дослідники внесли значний вклад у розуміння та вивчення різних аспектів копінгу та стресу з точки зору Его-орієнтованої теорії подолання. Вони допомагають розкрити складність та різноманітність індивідуальних та соціальних підходів до подолання стресу в різних контекстах і умовах.

У роботах багатьох дослідників психоаналітичного напрямку розуміння захисту наближається до розуміння копінгу або подолання як стилю захисту. Класифікації Н. Хаан та Дж. Ваїллант відносять захисні механізми до класу

копінгів. Українськи дослідники В. І. Шебанова, Г. О. Діденко висловлюють з цього приводу наступне: “Вважаємо, що такий підхід демонструє можливість розгляду захисних механізмів як деякої пасивної копінг-поведінки. Функція психологічного захисту на цьому етапі полягає в тому, щоб знизити напруження раніше, ніж зміниться ситуація. Отже, процеси психологічного захисту спрямовані на пом’якшення» дискомфорту, спричиненого ситуацією стресогенного характеру. Стратегії подолання спрямовані на зміну ситуації шляхом активної взаємодії з нею” [93].

Наприкінці 90-х минулого століття та початку 2000-х років дослідники продовжували класифікувати та описувати копінг-стратегії, додаючи інші характеристики або висловлюючи іншу точку зору щодо класифікацій, які були виявлені раніше.

Джон Амірхам також вніс свій вклад у дослідження копінг-стратегій. Він спеціалізується на дослідженні стресу та копінгу в контексті здоров'я та захворювань. Основні напрямки його досліджень включають:

Амірхам досліджує, як люди впораються із стресом, пов'язаним із захворюванням, і які копінг-стратегії вони використовують для покращення свого фізичного та психічного стану. Він розглядає, які засоби копінгу сприяють поліпшенню якості життя пацієнтів.

Амірхам досліджує взаємозв'язок між психосоціальними факторами і вибором копінг-стратегій. Він вивчає, як соціальна підтримка, структура особистості та інші психологічні чинники впливають на те, як люди впораються із стресом.

Амірхам аналізує, як копінг впливає на фізичне здоров'я і перебіг захворювань. Він досліджує, які психологічні механізми допомагають пацієнтам покращити своє становище та які копінг-стратегії можуть бути корисними в медичній практиці.

На основі своїх досліджень, Джон Амірхам розробляє програми та інтервенції для підтримки людей, які стикаються із стресом та

захворюваннями. Він намагається допомогти пацієнтам знаходити більш ефективні способи подолання труднощів.

Усі ці дослідження спрямовані на розуміння процесів копіngu та їхнього впливу на здоров'я та якість життя людей у ситуаціях стресу та захворювань.

Ендрю Скіннер запропонував концепцію "сімейства копіngu". Ця концепція передбачає поділ копіng-стратегій на кілька основних категорій або "сімейств", які мають спільні риси та функції. Основні сімейства копіngu, запропоновані Е. Скіннером, включають наступні:

1. Спрямовані на проблему (Problem-Focused Coping): Ця категорія включає стратегії, спрямовані на активне вирішення конкретної проблеми або стресору. Люди, які використовують цей тип копіngu, намагаються змінити обставини або подолати проблему, яка викликала стрес.

2. Спрямовані на емоції (Emotion-Focused Coping). Ці стратегії спрямовані на регулювання власних емоцій та почуттів у відповідь на стресор. Люди можуть використовувати такі стратегії, як вираження почуттів, релаксація або пошук підтримки від інших для зменшення стресу.

3. Спрямовані на прийняття (Acceptance Coping). Це стратегії, спрямовані на прийняття невизначеності та неможливості впливу на ситуацію. Люди, які використовують цей тип копіngu, намагаються прийняти ситуацію такою, яка вона є, і знайти способи жити з нею.

4. Соціально спрямовані (Socially Supported Coping): Ця категорія включає стратегії, які базуються на підтримці та взаємодії з іншими людьми. Люди шукають підтримку, поради або розмову з друзями, родиною або професійними консультантами для подолання стресу.

5. Саморегулюючі (Self-Regulatory Coping): Ці стратегії включають в себе методи саморегуляції, такі як медитація, йога або глибоке дихання. Вони допомагають знижувати рівень фізіологічного стресу та зберігати емоційний баланс.

Концепція "сімейства копінгу" допомагає краще розуміти та класифікувати різноманітні стратегії подолання стресу, що дозволяє дослідникам та фахівцям у галузі психології розвивати більш ефективні методи допомоги людям впоратися зі стресом і труднощами

Стивен Мадді, в своїх дослідженнях, досліджував зв'язок між копінгом (стратегіями подолання стресу) і такими важливими психологічними аспектами, як життєстійкість і щастя людини. Його дослідження вказують на тісний взаємозв'язок між цими концепціями [97].

Мадді виявив, що ефективні стратегії копінгу можуть бути пов'язані з більшою життєстійкістю і здатністю впоратися з труднощами. Люди, які вміють ефективно використовувати стратегії подолання стресу, зазвичай мають більшу внутрішню стійкість і здатність переживати негативні події без серйозних наслідків для свого психічного стану [98].

Мадді також вивчав зв'язок між копінгом і відчуттям щастя. Він виявив, що люди, які використовують ефективні стратегії подолання стресу, зазвичай мають більше позитивних емоцій та відчуття щастя. Це може бути пов'язано з тим, що вони краще вміють справлятися з життєвими труднощами та стресом, що впливає на їх загальний психологічний стан [99].

Отже, дослідження С. Мадді підтверджують важливість ефективних стратегій копінгу для життєвої стійкості і відчуття щастя у людини. Управління стресом і подолання труднощів можуть сприяти покращенню якості життя та загального психологічного благополуччя.

Дослідження копінгу в рамках ресурсного підходу дозволяє пояснити той факт, що не всім вдається зберігати здоров'я й адаптуватися до складних життєвих обставин.

Стивен Гобфолл - це дослідник, який працює в галузі психології стресу та копінгу. Він розробив ресурсний підхід до дослідження копінгу, який базується на ідеї, що ефективні стратегії подолання стресу залежать від наявності психологічних ресурсів у людини.

Основні принципи ресурсного підходу до дослідження копінгу за С. Гобфолл.

1. Ресурси і стратегії копінгу. Гобфолл вважає, що ефективні стратегії копінгу визначаються доступністю та використанням психологічних ресурсів. Ресурси можуть бути різними, включаючи соціальну підтримку, самооцінку, оптимізм і так далі.

2. Ресурси як буфери від стресу. За цим підходом, наявність достатньої кількості ресурсів може служити буфером від стресу. Люди з більшими ресурсами можуть краще впоратися зі стресом і використовувати більш адаптивні стратегії копінгу.

3. Індивідуальні відмінності в ресурсах. Гобфолл підкреслює, що рівень ресурсів може суттєво відрізнятись у різних людей, і це може впливати на їхню здатність до ефективного подолання стресу. Таким чином, дослідники повинні враховувати індивідуальні відмінності в ресурсах під час дослідження копінгу.

4. Адаптивність стратегій: Гобфолл підкреслює, що ефективність стратегій копінгу залежить від конкретного контексту і ситуації. Що може бути ефективним в одній ситуації, може бути неефективним в іншій.

Так, С. Гобфолл вважає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивної оцінки. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або має місце невдала спроба індивіда отримати додаткові ресурси після вкладу власних ресурсів закінчується невдачею. С. Гобфолл наголошує, що хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінювання ступеня втрати ресурсів, обсяг ресурсів об'єктивно зумовлений і піддається спостереженню [24].

Загалом, ресурсний підхід до дослідження копінгу за С. Гобфолл допомагає краще зрозуміти, як психологічні ресурси впливають на способи подолання стресу та адаптації до складних ситуацій. Цей підхід дозволяє

досліджувати важливі аспекти психології стресу та допомагає розробляти більш ефективні підходи до психологічної підтримки та інтервенцій.

Дослідники ресурсних теорій припускають існування певного комплексу ключових ресурсів, які визначають обсяг та сценарії використання загального фонду ресурсів.

Ключовий ресурс - це засіб, який визначає і розподіляє інші ресурси. Це можуть бути особистісні (навички й здібності) та середовищні (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку середовища) ресурси. Наприклад, сучасні дослідники ресурсного підходу до вивчення копінгу вважають ключовими різні ресурси: оптимізм та самоефективність (Е. Фрайденберг); оптимізм (М. Селигман); життєстійкість (С. Мадді). Українська дослідниця М. Кліманська, як і деякі інші дослідники, виділила такий важливий ресурс, як почуття гумору [24].

«Ресурси - це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси» [24].

Поняття «ресурс» вітчизняні дослідники використовують у різноманітних словосполученнях: когнітивний ресурс (В. Дружинін), інтелектуальний ресурс (М. Холодная), ресурси саморегуляції (О. Сергієнко), ресурси інтеграції (Г. Ложкін), ресурсні стани (В. Козлов). Різні автори ресурсного підходу до вивчення копінгу вважають, що до ресурсів відносяться можливості або особливості психіки, які дозволяють ефективно вирішувати життєві задачі щодо адаптації, саморегуляції, конфлікту, подолання тощо) [67].

У контексті ресурсних теорій копінгу значну кількість досліджень проведено українськими психологами. Вивченню копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб присвячено дослідження В. Грандт [26].

Локус контролю курсантів та офіцерів податкової служби як одного з основних базових копінг-ресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, досліджував Т. Ткачук [84].

Т. Рисинець досліджував особистісні ресурси та їх зв'язок зі стратегіями подолання, які обирають майбутні психологи [67].

О. Назаров розкрив місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. А. Большакова досліджувала взаємозв'язок між віком та особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій осіб юнацького віку. Дослідниця виявила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копінгу, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копінгу, «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [24].

1.2. Місце копінг-стратегій у адаптації біженців

На психологічному і соціальному рівнях підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості З. Фрейд, А. Адлер, Е. Шпранглер, А. Маслоу, Б. Ананьєв; соціально-психологічних Г. Тард, Л. Виготський, Е. Фромм, Д. Мід, Б. Скіннер, Р. Лінтон, а також теорій, об'єднуючих ідеї суб'єктного і рольового в індивіді У. Джеймс, Е. Берн, О. Леонтьєв, О. Петровський, В. Ядов.

Різні теоретичні і прикладні аспекти проблеми адаптивності і адаптації особистості розглядалися в роботах психологів А. Кібанова, Л. Обухової, Ж. Піаже, С. Потуткової, Р. Сельє, Х. Хартмана, Л. Філіпса, Е. Клімова, Д. Ельконіна, Т. Жалагиної.

Прикладні аспекти адаптації особистості досліджуються С. Артемовим, О. Борискіним, М. Будякіною, А. Русаліною, Т. Вершиніною, А. Назимовою, О. Морозом та іншими. У прикладних галузях (медичній психології, психології девіантної поведінки, дезадаптації тощо) приділяється увага забезпеченню адаптації індивіда до певного середовища й подоланню його дезадаптації (І. Булах, Т. Драгунова, Л. Жезлова, Л. Закутська, А. Захаров, В. Каган, І. Кон, М. Кле, О. Личко, Н. Максимова, О. Новикова, О. Плотнікова, С. Подмазін, А. Полегенько, А. Прихожан, М. Раттер, І. Сабанадзе, Н. Толстих, Т. Юферєва, О. Яковлева та інші).

Теорія стресу та копінгу досліджувалися Р. Лазарус та С. Фолкмен; концепція соціальної підтримки у копінг-процесі (А. Антоновський); систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки (А. Журавльова, Н. Родіна, О. Сергієнко); проблеми соціальної адаптації (Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма тощо); соціальна адаптація вимушених переселенців і біженців (Г. Вітківської, В. Степанова, А. Сусоколова); соціальний захист біженців і вимушених переселенців (В. Іваненко, Є. Петрова, Е. Шуршалова, С. Якимчук); особливості процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях (Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко); соціальна адаптація та інтеграція мігрантів у соціум (Б. Жогіна, Т. Маслової, В. Шапавалова); вплив фактору міграції на особистісні особливості (А. Асмолов, С. Бондирєва); специфіка психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами (В. Гриценка, В. Каліненка, В. Нікітіна, В. Павленка); проблеми вимушених переселенців

(П. Банеке, М. Вагнер, Г. Гудвін Гілл, Ж. Егер, Д. Макнамара, К. Нгуєн, Д. Патрик, Ю. Путцер, В. Таргонскене, Т. Хаджимануель, Д. Хорекенс).

Соціалізація - це процес взаємодії індивіда з оточуючим соціальним середовищем, який включає в себе набуття знань, навичок, цінностей, норм, ролей і соціальної ідентичності. Цей процес розпочинається з моменту народження і триває протягом усього життя. Соціалізація допомагає індивідам стати членами суспільства, розуміти його правила і норми, а також адаптуватися до соціального середовища [12].

Стійка соціалізація - це процес формування стійких, сталої поведінки і поглядів під впливом соціалізації. Вона відображає, наскільки успішно індивід адаптується до оточуючого соціального середовища і зберігає цю адаптацію протягом часу. Тобто, стійка соціалізація вказує на те, наскільки індивід втілює у своєму житті і побуті цінності, норми і ролі, які він здобув під час соціалізації, і чи може він зберігати це впродовж тривалого періоду часу [10].

Успішна стійка соціалізація важлива для забезпечення соціальної адаптації та інтеграції особистості в суспільство. Вона дозволяє індивіду зберігати стабільність у своєму житті, відповідати соціальним очікуванням і успішно взаємодіяти з іншими членами суспільства [13].

У більшості дослідників адаптації акцентується увага на тому, що адаптаційний процес – це дуже складне явище. У широкому значенні цей процес інтерпретують як набір стратегій, ресурсів і механізмів, які використовуються індивідами для пристосування до різних життєвих ситуацій та подолання труднощів. Це може включати в себе фізіологічну адаптацію до зміни умов середовища, використання психологічних стратегій саморегуляції та захисту від стресу, а також пошук інформації та соціальної підтримки для подолання проблем [33].

Адаптація може виявлятися на різних рівнях: фізіологічному, психологічному, соціальному та культурному. Індивіди можуть виявляти

внутрішню стійкість і здатність адаптуватися до внутрішніх і зовнішніх труднощів [19].

Дослідження адаптації є важливим для наукового співтовариства і суспільства загалом, оскільки воно допомагає краще розуміти, як люди вирішують проблеми та впораються зі змінами у своєму житті. Розуміння адаптаційних процесів може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для тих, хто потребує допомоги в ускладнених ситуаціях [17].

Вагомий внесок в розвиток теорій особистості та підходів до розуміння адаптації на психологічному та соціальному рівнях внесли наступні вчені.

Структурна теорія особистості Зігмунд Фрейд. Фрейд вважав, що особистість складається з трьох рівнів: ід, еґо і супер-еґо. Він стверджував, що взаємодія цих компонентів визначає поведінку і спосіб, яким люди адаптуються до соціального середовища. Фрейд вважав, що багато поведінкових проблем і конфліктів виникають через несвідому боротьбу між прагненнями і соціальними нормами. Адаптація полягає у досягненні балансу між цими силами.

Абрахам Маслоу і ієрархія потреб. Маслоу розробив концепцію ієрархії потреб, де фізіологічні потреби, потреби в безпеці, соціальні потреби, потреби в самооцінці та самореалізації стоять у певній послідовності. Адаптація полягає в задоволенні цих потреб на кожному рівні.

Герберт Тард та теорія соціальних ролей. Тард досліджував взаємодію між індивідами у соціальних ситуаціях. Він стверджував, що адаптація визначається роллю, яку індивід грає в соціумі, та його взаємодією з іншими.

Ерік Берн та теорія трансакційного аналізу. Берн вивчав взаємодію між людьми на основі різних ролей, які вони відіграють. Він розробив концепцію "життєвих ігор" і вважав, що адаптація полягає у виборі конструктивних ігор та способів спілкування.

Ці підходи розглядають адаптацію на різних рівнях і враховують як психологічні, так і соціальні аспекти взаємодії індивіда з навколишнім світом.

Жан Піаже та теорія когнітивного розвитку. Піаже вивчав розвиток дитини та формування її пізнавальних структур. Його теорія базується на концепції схем та асиміляції/акомодації. Адаптація в його роботах розглядалася як процес взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем для оптимального опанування знань і розвитку [95].

Ганс Сельє та теорія загального адаптаційного синдрому. Сельє досліджував вплив стресу на організм людини. Він вважав, що організм реагує на стрес через адаптаційний синдром, який включає в себе тріщини, ураження та відновлення. Цей підхід розглядає адаптацію на біологічному рівні та звертає увагу на важливість реакцій на стресори.

Обидва ці психологи розглядали адаптацію з різних точок зору. Піаже фокусувався на розвитку індивіда та його спроможностях адаптуватися до навколишнього світу через пізнавальні процеси, в той час як Сельє акцентував увагу на біологічних аспектах адаптації, особливо на стрес-реакціях.

П. Ліндсей і Д. Норман є представниками когнітивної психології, і вони внесли вагомий внесок у розуміння адаптації, особливо в контексті інформаційних систем та технологій. Ось кілька ключових аспектів їхніх підходів до адаптації:

1. Модель сприймання і обробки інформації. Ці автори досліджували, як люди сприймають та обробляють інформацію з оточення. Вони вважали, що адаптація в інформаційному середовищі пов'язана з тим, наскільки ефективно особа може сприймати, обробляти та аналізувати інформацію для досягнення своїх цілей.

2. Адаптивні інтерфейси. Ліндсей і Норман акцентували увагу на розробці інтерфейсів, які сприяють адаптації користувача до технологічних

систем. Вони пропонували створення інтерфейсів, які змінюються в залежності від потреб та здібностей користувача, щоб полегшити взаємодію з інформаційними системами.

3. Адаптація до змін в середовищі. Вони досліджували, які фактори сприяють успішній адаптації до змін в інформаційному середовищі. Це включає в себе здатність користувача вчитися, адаптуватися до нових умов та змінювати свої стратегії взаємодії з інформацією.

4. Моделі когнітивних процесів. Вони розвивали моделі, які пояснюють, які когнітивні процеси відбуваються в процесі адаптації до нового середовища. Це включає в себе процеси сприймання, пам'яті, прийняття рішень та виконання завдань.

Таким чином, П. Ліндсей і Д. Норман зосередили свою увагу на когнітивних аспектах адаптації, особливо в контексті взаємодії з інформаційними системами та технологіями. Їхні дослідження сприяли розвитку адаптивних інтерфейсів та покращенню сприймання та взаємодії з інформаційними ресурсами.

Г. Сельє символічно зіставив стадії життя особистості із фазами адаптаційного синдрому: дитинство (низька опірність та підвищені реакції на подразники), дорослість (збільшення опірності до впливів) та старість (втрата опірності) [106].

У психологічному словнику за редакцією В. Зінченка й Б. Мещерякова подається таке визначення адаптації: «Адаптація у широкому розумінні – пристосування до навколишніх умов» [63, с. 25].

Не дивлячись на аналіз значної кількості робіт з проблеми адаптації, найчастіше, процес формування цього феномену розглядається без врахування його зв'язку з рівнем фрустрованості значимих потреб особистості в період випадкових криз, криз обставин [18], який супроводжується підвищенням рівню тривожності, як внутрішньо-особистісною умовою. Традиційно вважається, що висока особистісна

тривожність як результат систематичної фрустрації значимих потреб, перешкоджає успішній адаптації особистості [11].

С.М. Кулик, яка здійснила аналіз підходів дослідження адаптації, вирізняє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [39, с. 98].

С.М. Кулик виділяє наступні основні підходи до дослідження адаптації: біофізіологічний, психологічний і інформаційно-комунікативний. Ось їх короткий опис:

1. Біофізіологічний підхід. Цей підхід акцентує увагу на фізіологічних аспектах адаптації. Він вивчає, як фізіологічні процеси, такі як реакція нервової системи, гормональні зміни, адаптація організму до зміни середовища, впливають на спосіб, яким люди адаптуються до різних умов.

2. Психологічний підхід. Цей підхід зосереджений на психологічних аспектах адаптації. Він вивчає, які психологічні процеси, такі як структура особистості, психологічні механізми саморегуляції, внутрішні конфлікти, впливають на спроможність людини пристосовуватися до зміни обставин і вирішувати проблеми.

3. Інформаційно-комунікативний підхід. Цей підхід акцентує увагу на важливості інформації та комунікації в процесі адаптації. Він вивчає, які ресурси, включаючи інформацію і соціальну підтримку

Отже, виходячи з того, що процес адаптації проходить кілька стадій, та має багатофакторну структуру, можна стверджувати, що успішність формування адаптації залежить від особистісних особливостей особистості, від його індивідуально-психологічних і психотипових особливостей.

1.3. Соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення

Вимушене переміщення, також відоме як переміщення або вимушене виселення, є складним соціально-психологічним явищем, яке може бути

об'єктом соціально-психологічного аналізу. Воно відбувається, коли люди змушені залишити свої домівки, родини та спільноти через конфлікти, насильство, природні катастрофи, війни, політичні переслідування або інші причини, і змушені шукати притулку в інших місцях [2].

Соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення розглядає різні аспекти цього явища, включаючи емоційний досвід, пристосування до нових умов, взаємодію з новим середовищем та соціальними мережами, відношення громади приймача до вимушених переселенців, а також вплив на психічне здоров'я та благополуччя осіб, які переживають вимушене переміщення [43].

Одним з ключових аспектів соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення є емоційний досвід переселенців. Втрата рідного дому, родини, спільноти, рутин та відомого оточення може викликати широкий спектр емоцій, таких як тривога, страх, смуток, втрата самоідентифікації, почуття відчуження, втрата контролю, безпорадність та незахищеність. Ці емоції можуть вплинути на психічне здоров'я переселенціві їх здатність адаптуватися до нових умов [6].

Адаптація до нового середовища також є важливим аспектом соціальнопсихологічного аналізу вимушеного переміщення. Переселенці змушені вчитися жити в нових умовах, влаштовуватися на новому місці, знайти нові ресурси та засоби існування. Адаптація може бути складним процесом, особливо в разі великих змін в культурному, соціальному та економічному середовищі. Вимушене переміщення може мати вплив на багато аспектів життя переселенців, таких як їхні соціальні взаємини, робота, освіта, фізичне та психічне здоров'я, ідентичність та самооцінка [6].

Взаємодія з оточуючим середовищем та соціальними мережами також відіграє важливу роль у соціально-психологічному аналізі вимушеного переміщення. Переселенці можуть зіткнутися з різними реакціями громади приймача, включаючи як позитивні, так і негативні ставлення, відмову від

прийняття, стигматизацію або дискримінацію. Це може вплинути на їхню самооцінку, соціальну взаємодію та можливості адаптації.

Окрім того, соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення може включати дослідження впливу цього явища на психічне здоров'я та добробут переселенців. Вимушене переміщення може бути пов'язане з високим рівнем стресу, травматичними подіями, посттравматичними розладами, депресією та іншими психічними проблемами. Враховуючи ці аспекти, соціально-психологічний аналіз може допомогти зрозуміти вплив вимушеного переміщення на психічне здоров'я та розробити ефективні підходи до психологічної підтримки переселенців [45].

Дослідження соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення може також включати аналіз культурних аспектів адаптації переселенців. Культура відіграє важливу роль у формуванні ідентичності та соціальної взаємодії, тому зміна культурного середовища може мати значний вплив на життя переселенців. Дослідження культурних аспектів може допомогти виявити особливості адаптації переселенців до нового культурного середовища, включаючи зміну цінностей, норм, традицій, мови та способу життя [50].

Окрім того, соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення може включати вивчення ролі соціальної підтримки у процесі адаптації. Соціальна підтримка може відігравати важливу роль у забезпеченні психологічного комфорту та допомозі переселенцям в розв'язанні проблем, пов'язаних з переміщенням [108].

Дослідження різних форм соціальної підтримки, таких як сімейна, спільнотна, професійна та державна, може сприяти розробці ефективних програм підтримки для переселенців. Крім того, соціально-психологічний аналіз включає в себе дослідження різних стратегій адаптації, які використовуються переселенцями, такі як пошук нових ресурсів, переосмислення життєвих цілей, збереження культурної ідентичності та інші.

Дослідження цих стратегій допомагає зрозуміти, як переселенці адаптуються до нових викликів і змін у своєму житті..

Дослідження соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення включає вивчення психологічних наслідків такого досвіду, таких як психічні розлади, психосоматичні захворювання, тривога, депресія та інші. Дослідження впливу вимушеного переміщення на психічне здоров'я переселенців може допомогти розробити ефективні підходи до психологічної допомоги та реабілітації [48].

Також важливим аспектом соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення є вивчення різних факторів, які можуть впливати на процес адаптації переселенців, таких як вікові особливості, стать, релігійні переконання, етнічна належність, рівень освіти та інші. Розуміння цих факторів може допомогти врахувати їх у проектуванні програм психологічної підтримки та реабілітації для переселенців [101].

Додатковим аспектом соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення є вивчення ролі соціальної підтримки у процесі адаптації переселенців. Соціальна підтримка, яка може бути надана родичами, друзями, громадськими організаціями, волонтерами та іншими сторонами, може впливати на психологічний стан та добробут переселенців [75]. Аналіз впливу соціальної підтримки може сприяти створенню стратегій підтримки та допомоги для переселенців, що сприяють їх успішній адаптації та реабілітації.

Крім того, соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення включає вивчення ролі культурних аспектів у процесі адаптації переселенців. Культурні відмінності, мовні бар'єри, культурний шок та інші аспекти можуть впливати на психологічну адаптацію переселенців у новому середовищі. Врахування культурних особливостей може допомогти розробити культурно чутливі підходи до роботи з переселенцями та сприяти їхній успішній адаптації [22].

Дослідження соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення має важливі наслідки для розробки політики, програм та інтервенцій в галузі міграції та біженців. Розуміння соціально-психологічних аспектів може допомогти врахувати потреби переселенців, сприяти їхній адаптації та реабілітації, а також забезпечити ефективність програм та інтервенцій у цій галузі [3].

Вимушене переміщення як об'єкт соціально-психологічного аналізу допомагає зрозуміти різні аспекти цього складного явища, такі як соціальні, психологічні, культурні та інші аспекти адаптації переселенців. Це є корисним для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації переселенців, а також для розуміння впливу вимушеного переміщення на їхнє психічне здоров'я та добробут.

Соціально-психологічні аспекти вимушеного переміщення включають в себе комплекс психологічних та соціальних вимірів, які виникають при втраті місця проживання або навіть країни через різні причини, такі як конфлікти, природні катастрофи, переслідування або інші надзвичайні обставини. Основні аспекти цієї проблеми включають наступне:

1. Емоційний досвід. Переселенці часто переживають широкий спектр емоцій, включаючи тривогу, страх, стрес, тугу, розпач і навіть травму. Втрата дому та рідного оточуючого середовища може викликати сильні емоційні реакції.

2. Адаптація: Переселенці повинні адаптуватися до нових умов життя, включаючи культурні, соціальні та економічні аспекти. Цей процес може бути складним і вимагати часу.

3. Взаємодія з оточуючими. Переселенці стикаються з різними реакціями оточуючого суспільства, включаючи підтримку, але також можливість стигматизації чи дискримінації. Взаємодія з новою спільнотою може впливати на їхню адаптацію.

4. Психологічне здоров'я. Вимушене переміщення може вплинути на психічне здоров'я переселенців, призводячи до психологічних травм, депресії, тривожності та інших психічних проблем.

5. Спільнота та підтримка: Роль спільноти та соціальної підтримки важлива для переселенців у процесі адаптації та подолання труднощів. Підтримка від родини, друзів, спільноти та організацій може впливати на їхнє благополуччя.

Враховуючи ці аспекти, вивчення соціально-психологічних особливостей вимушеного переміщення є важливим завданням для розуміння та підтримки переселенців у їхній складній життєвій ситуації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В першому розділі кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз аспектів процесу формування копінг-стратегій у біженців під час війни. В даному розділі роботи були розглянуті та проаналізовані основні аспекти копінг-стратегій, які є важливою складовою психологічного адаптаційного процесу особистості. Дослідження показали, що копінг-стратегії грають важливу роль у способі, яким індивіди реагують на стресові ситуації та впливають на їхнє психічне благополуччя.

Аналіз різних типів копінг-стратегій дозволив виявити, що кожен індивід може використовувати різні підходи до подолання стресу, залежно від особистих характеристик та контексту ситуації. Важливою є усвідомленість вибору копінг-стратегії та її ефективність для конкретної особи.

Дослідження також вказали на необхідність індивідуалізації підходу до розвитку копінг-стратегій та психологічного супроводу в ситуаціях стресу. Розуміння власних механізмів копінгу може сприяти підвищенню психічного сильного стану та забезпечити більш ефективне подолання труднощів.

У висновку, копінг-стратегії є важливою складовою психологічного адаптаційного процесу та їх розуміння та оптимізація можуть сприяти поліпшенню якості життя та психічного здоров'я індивіда.

Питанням формування копінг-стратегій та адаптації приділено багато уваги у наукових працях, але проблема формування копінг-стратегій та адаптації біженців під час війни це особливо актуальна тема не тільки для українців, а також є актуальною для інших країн світу, які мають військові конфлікти або ризик військових конфліктів дуже великий. Також дана тематика дуже корисна для розуміння формування копінг-стратегій та адаптації біженців для приймаючих стран.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (М. Водсворт, Г. Зальтсман, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, П. Крамер, А. Томсен, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (Р. Горзух, К. Шефер) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Б. Гунсбергер, Р. Горзух, Р. Лазарус, Б. Спілка, С. Фолькман, Р. Худ).

У психологічній літературі здебільшого аналізують проблемно- та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які мають значення у долатті труднощів. Мимовільні копінг-механізми докладно розглядаються в роботах Е. George Vaillant . Автор досліджував копінг-механізми у своїх дослідженнях з довготривалого спостереження за життєвим шляхом людей. Він виділив різні копінг-механізми, які допомагають особистостям подолати стрес та важкі ситуації у житті. Один з його ключових висновків полягав в тому, що успішніше адаптуються люди, які використовують "зрілі" копінг-механізми, такі як позитивне переосмислення, прийняття реальності, адаптація та інші способи психологічного пристосування. Vaillant також вказував на важливість розвитку позитивних копінг-механізмів на ранніх етапах життя, що може впливати на подальшу життєву шляху та загальний рівень щасливого і задоволеного життя [107].

Таким чином, Е. George Vaillant в своїх дослідженнях підкреслив важливість розвитку та використання зрілих копінг-механізмів для успішної адаптації та психологічного благополуччя людини.

Стратегії виживання та стійкості серед біженців з України подано у дослідженнях L. Oviedo, B. Seryczyńska, J. Torralba, P. Roszak, J. Del Angel, O. Vyshynska, I. Muzychuk, S. Churpita [43].

Механізми подолання травм українських біженців запропоновані D. Fiorino, M. Marunkevych, L. Madeira, M. Figueira [94].

Результати дослідження G. Goloshumova та її колег створюють можливість кращого розуміння структури адаптивних механізмів та виявлення особливостей регуляції людської поведінки. Дослідники встановили, що використання неконструктивних копінг-механізмів в ситуаціях стресу та фрустрації, а також надмірне використання механізмів психологічного захисту, може спричинити дезадаптацію. Ця дезадаптація перешкоджає досягненню психологічного благополуччя та особистісному розвитку. Дослідження показало, що механізми психологічного захисту, реакції на фрустрацію, практичне мислення та психологічне самопочуття важливі для кращого розуміння адаптаційних можливостей людини та їх впливу на психологічний стан.

Отже, вивчення психологічних явищ, таких як життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії, які відображають ресурси адаптації, може бути корисним для психологів і психотерапевтів. Це допоможе їм передбачати можливі ризики в процесі подолання стресу, а також розробляти психологічні методи та техніки для підтримки осіб у важких життєвих ситуаціях. Ці підходи можуть допомогти подолати симптоми вторинного травматичного стресу і вигорання, сприяючи покращенню фізичного та психічного здоров'я особистості. Вони також сприяють успішній адаптації в стресових ситуаціях та досягненню рівня трансадаптації, пов'язаного з самореалізацією та самоствердженням особистості.

Для проведення констатувального етапу дослідження було обрано наступні методики:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус.

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

3. Методика С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях».

4. Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко).

2.2 Дослідження копінг-стратегій, опис обраних діагностичних методик

Для проведення констатувального етапу дослідження було обрано наступні методики:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус [96]

Опитувальник Р. Лазаруса призначений для діагностики способів долаття труднощів, тобто копінг- стратегій. Був розроблений в 1988 році Р. Лазарусом, С. Фолкманом. Тест був адаптований Т. Крюковою [59].

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

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

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - 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. Включає також релігійний вимір.

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто.

Текст опитувальника (див. Додаток А).

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *Конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [59]

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

Текст опитувальника (див. Додаток Б).

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації показані у таблицях (див. табл. 2.1-2.2):

Таблиця 2.1

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Таблиця 2.2

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

№	Показники	Твердження	Норма
1	a Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8,82,92,101	
3	a Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b Не прийняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Не прийняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28

Продовж. табл. 2.2

5	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Покірність	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.

3. Методика С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» [59]

Опис методики. Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером у 1990 р. та пізніше адаптований Т. Крюковою. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I. Brands, S. Köhler, S. Stapert, D. Wade, C. Van Heugten).

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей. Ніколи – 1 бал, рідко – 2, іноді – 3, часто – 4, дуже часто – 5.

Текст опитувальника (див. Додаток В).

Обробка результатів.

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа (див. табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Ключ діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

4. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) [59]

Серед багатьох методик дослідження *властивостей темпераменту*, які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає “Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності” (В. В. Бойко).

Інструкція до тесту:

Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь “так”) або заперечте (відповідь “ні”) кожне із цих висловлювань.

Тестовий матеріал

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві).
5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.
6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал.
7. Вам часто сняться страшні сни.
8. Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.
9. Ви часто тривожитесь, аби чого не сталося.
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон.
11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом).

Обробка та інтерпретація результатів тесту.

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка складалася з 30 респондентів, які є біженцями з України. На даний час всі респонденти знаходяться у Швеції. Вік респондентів: від 25 до 44 років, серед них жінок – 27, чоловіків – 3. Починаючи з 24 лютого 2022 року респонденти були змушені виїхати із своїх домівок в цілях безпеки, тому проведення досліджування було проведено за допомоги дистанційних каналів зв'язку – листування електронною скринькою та за допомоги месенджерів.

Результати опитування за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазарус вказують на наступні результати: конфронтація - 37,78 %, дистанціювання - 55,56 %, самоконтроль - 61,33 %, пошук соціальної підтримки - 65,74 %, прийняття відповідальності - 49,44 %, втеча уникнення - 47,08 %, планування рішення проблеми - 59,44%, позитивна переоцінка - 51,27 % (див. табл. 2.4):

Таблиця 2.4

Результати опитування за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Номер респондента	Конфронтація, %	Дистанціювання, %	Самоконтроль, %	Пошук соціальної підтримки, %	Прийняття відповідальності, %	Втеча-уникнення, %	Планування рішення проблеми, %	Позитивна переоцінка, %
1	33,33	44,44	60,00	61,11	66,67	41,67	55,56	57,14
2	44,44	55,56	53,33	55,56	58,33	75,00	50,00	42,86
3	55,56	44,44	46,67	50,00	50,00	41,67	44,44	33,33
4	33,33	61,11	40,00	72,22	50,00	58,33	44,44	38,10
5	38,89	55,56	46,67	77,78	41,67	58,33	44,44	38,10

Продовж. табл. 2.4

6	44,44	44,44	80,00	72,22	58,33	33,33	77,78	76,19
7	27,78	50,00	66,67	83,33	66,67	37,50	72,22	71,43
8	55,56	44,44	66,67	66,67	50,00	33,33	83,33	66,67
9	27,78	66,67	40,00	72,22	41,67	58,33	44,44	38,10
10	44,44	72,22	60,00	72,22	33,33	50,00	50,00	47,62
11	38,89	55,56	53,33	55,56	33,33	62,50	50,00	38,10
12	33,33	66,67	46,67	66,67	33,33	62,50	44,44	42,86
13	27,78	77,78	53,33	77,78	41,67	54,17	44,44	42,86
14	44,44	50,00	86,67	72,22	66,67	29,17	77,78	57,14
15	50,00	44,44	80,00	66,67	58,33	25,00	83,33	61,90
16	55,56	38,89	66,67	61,11	50,00	29,17	72,22	57,14
17	16,67	66,67	60,00	77,78	41,67	58,33	55,56	38,10
18	33,33	61,11	53,33	83,33	41,67	54,17	50,00	42,86
19	38,89	55,56	60,00	50,00	50,00	50,00	44,44	38,10
20	27,78	66,67	53,33	44,44	58,33	58,33	50,00	42,86
21	44,44	55,56	60,00	61,11	41,67	54,17	50,00	38,10
22	44,44	50,00	66,67	72,22	58,33	41,67	72,22	52,38
23	38,89	61,11	66,67	66,67	50,00	37,50	66,67	42,86
24	33,33	50,00	86,67	55,56	41,67	33,33	83,33	76,19
25	27,78	55,56	80,00	55,56	66,67	33,33	77,78	66,67
26	38,89	44,44	73,33	72,22	50,00	37,50	72,22	61,90
27	44,44	55,56	60,00	66,67	50,00	54,17	55,56	57,14
28	44,44	44,44	60,00	77,78	58,33	37,50	55,56	47,62
29	22,22	66,67	53,33	55,56	41,67	62,50	55,56	47,62
30	22,22	61,11	60,00	50,00	33,33	50,00	55,56	42,86
Середній показник	37,78	55,56	61,33	65,74	49,44	47,08	59,44	50,16

Результати за методикою свідчать про важливість соціальної підтримки – 65,74%. Рівень прийняття відповідальності – 49,44 % свідчить про середній рівень відповідального ставлення до поточної ситуації. У більшості показник самоконтролю – 61,3 % свідчить про намагання респондентів втримати ситуацію у контрольованому полі. Позитивна переоцінка – 51,27% допомагає респондентам впоратися з проблемами у іншій країні. Дистанціювання – 55,56% та уникнення – 47,08 транслює нам о важливості зниження впливу даних механізмів для подальшого формування ефективних копінг-стратегій. У цілому ми можемо констатувати також взаємозв'язок високих результатів самоконтролю, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка. Що свідчить про синергічний вплив ефективних копін-стратегій.

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація – 61,39%, самоприйняття – 62,34%, прийняття інших – 55,07%, емоційний комфорт – 48,48%, інтернальність – 58,30%, прагнення до домінування – 55,45% (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Результати діагностики соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса і Р. Даймонда**

Номер респондента	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	55,17	62,71	55,81	44,12	55,40	43,48
2	53,85	60,34	51,92	38,24	54,57	53,85

Продовж. табл. 2.5

3	53,85	54,55	50,00	47,22	50,00	59,26
4	56,13	57,81	54,55	46,15	53,79	54,55
5	56,89	58,21	43,82	47,62	52,03	53,33
6	68,42	78,13	75,00	52,38	70,42	68,97
7	56,25	63,38	48,43	50,00	55,28	55,17
8	62,86	76,27	65,75	56,41	68,18	64,52
9	51,28	61,90	45,65	42,50	51,72	44,44
10	49,02	63,33	42,62	42,11	53,19	51,85
11	45,75	58,62	50,00	44,19	56,01	46,15
12	50,31	54,24	47,37	46,34	52,70	42,86
13	53,90	53,57	58,33	46,15	59,37	48,28
14	61,90	72,09	79,34	58,33	75,22	70,97
15	65,85	75,90	66,67	53,66	64,10	66,67
16	61,76	59,09	41,38	45,65	58,82	60,61
17	60,81	59,68	43,11	45,24	58,29	46,15
18	60,12	60,00	43,82	47,22	55,13	50,00
19	58,08	55,17	49,70	45,45	56,45	53,85
20	56,69	55,00	54,55	50,00	56,05	48,28
21	57,89	60,71	49,37	50,00	59,30	62,86
22	61,11	66,67	72,00	57,89	66,08	63,16
23	59,89	64,41	63,83	53,85	62,37	60,00
24	60,20	64,81	59,46	57,50	59,27	60,61
25	59,28	70,21	63,30	56,41	65,00	59,46
26	61,11	67,27	68,35	55,00	66,36	50,00
27	59,32	61,29	56,14	46,88	56,45	64,71
28	57,06	59,65	51,43	47,22	52,70	61,11

Продовж. табл. 2.5

29	56,57	55,17	47,37	40,00	54,96	51,61
30	54,05	60,00	53,13	40,54	49,63	46,67
Середній показник	57,51	62,34	55,07	48,48	58,30	55,45

Можна побачити, що незважаючи на соціальну підтримку з боку держави та підтримку з боку суспільства в цілому, українці мають не достатньо високий рівень адаптації – 57,51%. Також біженцям не вистачає відчуття достатнього рівня емоційного комфорту – 48,48 %. Найбільше згадувались такі як: відчуття ізоляції від суспільства, нестача спілкування з тими, хто б міг їх зрозуміти, мовний бар'єр, нестача відчуття потреби, відсутність робочих місць за кваліфікацією для українців, відсутність заходів нормалізації психологічного стану.

Методика С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» дозволила визначити такі копінг-стратегії особистості у респондентів: проблемно-орієнтована стратегія- 56,88 %; емоційно-орієнтована стратегія – 55,56%; стратегії уникнення – 49,21%; відволікання – 46,25%; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) – 63,6% (див. табл. 2.6):

Таблиця 2.6

**Результати методики С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер
в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових
ситуаціях»**

Номер респондента	Копінг, орієнтований на вирішення завдань блеми	Копінг, орієнтований на емоції	Стратегія уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціального відволікання
1	52,5	41,25	47,5	45	64
2	47,5	50	72,5	80	52
3	41,25	47,5	45	37,5	56
4	41,25	62,5	61,25	52,5	68
5	46,25	58,75	61,25	52,5	72
6	75	48,75	36,25	35	68
7	68,75	56,25	42,5	32,5	80
8	77,5	48,75	36,25	35	72
9	41,25	62,5	51,25	50	68
10	46,25	68,75	52,5	45	64
11	47,5	50	61,25	57,5	52
12	41,25	63,75	60	57,5	64
13	41,25	72,5	50	50	72
14	72,5	52,5	35	35	68
15	77,5	48,75	31,25	30	64

Продовж. табл. 2.6

16	68,75	43,75	32,5	32,5	52
17	50	68,75	55	50	72
18	53,75	57,5	50	50	80
19	40	52,5	53,75	52,5	56
20	47,5	62,5	56,25	52,5	48
21	53,75	52,5	58,75	57,5	56
22	68,75	53,75	47,5	50	68
23	63,75	53,75	42,5	42,5	64
24	77,5	52,5	36,25	37,5	52
25	72,5	58,75	42,5	35	60
26	72,5	50	45	32,5	68
27	55	52,5	51,25	50	60
28	55	50	42,5	42,5	72
29	55	62,5	66,25	55	60
30	55	58,75	52,5	52,5	56
Середній показник	56,88	55,56	49,21	46,25	63,60

Результати свідчать про важливість соціальної підтримки. Також важливо відзначити копінг, орієнтований на вирішення завдань. Це свідчить про прагнення вирішити свої життєві проблеми та налагодити комфортне життя за кордоном. Рівень копінг, орієнтований на емоції свідчить про рівень емоційної нестабільності респондентів. Життя в умовах постійної невизначенності накладає свій відбиток на психоемоційний стан респондентів.

Результати експрес-діагностики схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) вказують на такі діагностичні конструкти як:

73,4 % респондентів мають середній рівень немотивованої тривожності, 6,6 % - високій рівень, 20% - низький рівень (див. табл. 2.7 – 2.8):

Таблиця 2.7

Результати експрес-діагностики схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко)

Номер респондента	Значення, %	Рівень
1	45,45	Середній
2	72,73	Середній
3	45,45	Середній
4	54,55	Середній
5	54,55	Середній
6	27,27	Низький
7	45,45	Середній
8	27,27	Низький
9	54,55	Середній
10	54,55	Середній
11	90,91	Високий
12	90,91	Високий
13	45,45	Середній
14	27,27	Низький

Продовж. табл. 2.7

15	27,27	Низький
16	27,27	Низький
17	18,18	Низький
18	54,55	Середній
19	45,45	Середній
20	45,45	Середній
21	54,55	Середній
22	45,45	Середній
23	45,45	Середній
24	45,45	Середній
25	45,45	Середній
26	45,45	Середній
27	54,55	Середній
28	45,45	Середній
29	63,64	Середній
30	45,45	Середній
Середній показник	48,18	

Таблиця 2.8

**Результати експрес-діагностики схильності до немотивованої
тривожності (автор В. В. Бойко)**

Шкала показників	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Кількість респондентів	20	73,4	6,6

Результати свідчать про те, що у більш ніж 93,4 % респондентів рівень немотивованої тривоги вище середнього рівня. Це пов'язано з військовими подіями, які пережили респонденти. А також з ситуацією в Україні, страхом за близьких, які залишились на батьківщині. Також непрогнозованими подіями у країні, де на даний час мешкають. Багато адаптаційних проблем таких як мовні бар'єр, проблеми з працевлаштуванням тощо.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Проблема формування ефективних копінг-стратегій механізмів у біженців дуже складна, та займає важливе місце в проблематиці як теоретико-методологічних, так і практично-орієнтованих досліджень.

Копінг-стратегія "розв'язання проблем" є ключовою частиною копінг-поведінки та спрямована на відкриття різних можливостей для соціальної адаптації. Вона розглядається як процес, що поєднує когнітивні та поведінкові аспекти, де особа активно займається аналізом стресової ситуації та розробкою шляхів її подолання. Для втілення цієї стратегії в життя важливо зосередитися на самій проблемі та знайти способи її вирішення.

Для підтвердження теоретичних аспектів дослідження було проведено констатувальний експеримент і застосовані наступні методики:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус.
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
3. Методика С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях».
4. Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко).

За отриманими показниками тестувань, можна стверджувати наступне:

- існує взаємозв'язок високих результатів самоконтролю, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка;

- незважаючи на соціальну підтримку з боку держави та підтримку з боку суспільства в цілому, українці мають не достатньо високий рівень адаптації. Також біженцям не вистачає відчуття достатнього рівня емоційного комфорту. Найбільше згадувались такі як: відчуття ізоляції від суспільства, нестача спілкування з тими, хто б міг їх зрозуміти, мовний бар'єр, нестача відчуття потрібності, відсутність робочих місць за

кваліфікацією для українців, відсутність заходів нормалізації психологічного стану;

- результати свідчать про важливість соціальної підтримки. Також важливо відзначити копінг, орієнтований на вирішення завдань. Це свідчить про прагнення вирішити свої життєві проблеми та налагодити комфортне життя за кордоном. Рівень копінг, орієнтований на емоції свідчить про рівень емоційної нестабільності респондентів;

- у 80 % респондентів рівень немотивованої тривоги вище середнього рівня. Це пов'язано з військовими подіями, які пережили респонденти. А також з ситуацією в Україні, страхом за близьких, які залишились на батьківщині. Також непередбачуваними подіями у країні, де на даний час мешкають. Багато адаптаційних проблем таких як мовні бар'єри, проблеми з працевлаштуванням тощо.

З огляду на теоретичне та експериментальне дослідження проведене в даній роботі можна стверджувати, що процес адаптації і формування копінг-стратегій має досить складний характер. Успішність цих процесів залежить від того, наскільки швидко особистість подолає ряд соціальних, психологічних, дидактичних і біологічних труднощів, з цього висновку були розроблена психокорекційна програма, щодо підтримки особистісного психологічного саморегулювання поведінки та досягнення формування ефективних копінг-стратегій у біженців.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Теоретико–методологічні засади психокорекційної роботи

Найважливішим завданням психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини у складних ситуаціях її особистісного й соціального буття [38].

Психологічна корекція - це систематичний та обґрунтований вплив на психологічні аспекти з метою забезпечення повного розвитку та функціонування особистості. Головною метою психологічної корекції є подолання психологічних станів та переживань, таких як емоційні травми (наприклад, страхи, тривога, почуття самотності, провини, дратівливість, агресивність і т. д.), внутрішньо-особистісні конфлікти (зазвичай ситуативні), проблеми поведінки та ставлення до себе та інших (наприклад, низька або неадекватна самооцінка, невпевненість у собі, сором'язливість або надмірні очікування, негативне ставлення до навколишнього середовища і т. д.), проблеми особистісної ідентифікації (процес формування самосвідомості) - включаючи вікові та екзистенційні аспекти, проблеми адаптації та соціалізації (у сім'ї, дитячому садку, школі, групі тощо), а також проблеми комунікації та міжособистісних відносин. Іншими словами, це широкий спектр впливів на емоційно-сміслову життя людини.

Визначення потреби і доцільності психокорекції залежить і від ступеня глибини, стійкості, складності психологічної проблеми.

Психологічний тренінг - це спеціально розроблена програма або сесія, спрямована на підвищення психологічної готовності, розвиток особистості та набуття психологічних навичок [1]. Метою психологічного тренінгу може бути:

1. Розвиток особистості. Тренінг може сприяти розвитку різних аспектів особистості, включаючи самосвідомість, самоповагу, емоційну інтелігентність, спроможність керувати власними почуттями та діями.

2. Подолання стресу. Тренінги з управління стресом допомагають вивчити стратегії подолання стресу та зниження тривожності.

3. Розвиток комунікативних навичок. Тренінги з комунікації допомагають покращити спілкування, розвивати навички слухання, ефективно виражати свої думки і почуття.

4. Покращення міжособистісних відносин. Тренінги зі створення позитивних міжособистісних відносин можуть сприяти покращенню взаємин з іншими людьми.

5. Розвиток конкретних навичок. Тренінги можуть бути спрямовані на розвиток конкретних навичок, таких як лідерська, творчість, прийняття рішень тощо.

Мета психологічного тренінгу може варіюватися в залежності від конкретної програми і цілей учасників, але загальна мета полягає в покращенні психологічного благополуччя та розвитку особистості [4].

Тренінги як вид психологічної роботи почали застосовуватися в Україні з 70-х років минулого сторіччя. У 90-х роках почала формуватися національна школа тренінгу, чому сприяли вчені і практики, що працюють у Київському національному університеті ім. Т.Г. Шевченка, Інституті психології ім. Г. Костюка, Інституті соціальної і політичної психології і інших освітніх і

науково-дослідних установах. Серед учених і практиків – аматорів сучасної психотренінгової школи в Україні – можна назвати професора В. Казмиренка, дійсного члена АПН України Т. Яценко, професора Ю. Швалба, професора О. Тімченка, професора Л. Балабанову, професора С. Яковенка. З кожним роком зростає кількість психологів, які практикують у сфері тренінгу, серед них особливо виділяються Г. Бевз, Є. Білоножко, А. Гірник, С. Дідковський, З. Дружинін, Ю. Живоглядів, Л. Мороз, С. Остапенко, Г. Попова, С. Проманенко, С. Хоружий та інші.

Основні методи соціально-психологічного тренінгу включають у себе групові дискусії та рольові ігри, які можуть бути варіюваннями та комбінаціями цих методів. Вони використовуються для сприяння внутрішньогруповій взаємодії з метою розвитку особистості та покращення групових відносин [30]. Розмір групи зазвичай коливається від 7 до 15 учасників. Тривалість загального курсу тренінгу може варіюватися від декількох днів до кількох місяців. Зустрічі можуть проводитися щоденно або з меншою частотою, наприклад, один-три рази на тиждень. Тривалість окремої зустрічі зазвичай становить від півтори до трьох годин або більше. Також можливі так звані групи-марафони, що проводяться за два-три дні безперервної роботи.

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу конкретизується у таких завданнях:

- 1) оволодіння психологічними знаннями;
- 2) формування вмінь і навичок у сфері спілкування;
- 3) корекція, формування і розвиток установок, потрібних для успішного спілкування;
- 4) розвиток здібностей адекватного і повного пізнання себе та інших людей;
- 5) корекція і розвиток системи відносин особистості [41, с.6].

Слід відзначити, що існує різні способи класифікації психокорекційних функцій. Оголошуючи загальні категорії, можна виділити такі основні функції: діагностична, яка спрямована на визначення індивідуально-психологічних характеристик особистості та її поведінки; розвивальна, яка сприяє всебічному розвитку індивіда; навчальна, яка допомагає набутти знання, вміння та навички; евристична, що сприяє формуванню здатності людини створювати нові елементи поведінки на основі свідомого розуміння свого потенціалу; психокорекційна, яка включає в себе корекцію недоліків психічного розвитку та поведінки; саморегулятивна, що сприяє розвитку навичок самоконтролю та саморефлексії; праксеологічна, яка описує вплив групового тренінгу на підвищення ефективності практичної діяльності; терапевтична, яка зосереджена на лікуванні психологічних дефектів; реадаптаційна, яка спрямована на адаптацію психіки особистості до оточуючого середовища та формування необхідних стереотипів поведінки; функція ресоціалізації, що спрямована на відновлення порушених соціальних контактів особистості.

Особистість, яка страждає від наслідків перебування в незвичній ситуації, потребує психологічної допомоги, а саме розроблення психокорекційних засобів які сприятимуть переживанню випробувань, спричинить формуванню нових механізмів адаптації до нової ситуації та призведе до глибоких конструктивних змін того, хто долає розлади [53].

Мета психологічної допомоги полягає у наданні психологічної підтримки, виправленні або полегшенні психологічних проблем та страждань особистості. Основні цілі психологічної допомоги включають:

1. Покращення психічного стану. Допомогти особистості подолати емоційний дистрес, тривожність, депресію, стрес та інші психічні страждання.

2. Самопізнання і саморозвиток. Поширювати усвідомлення власних потреб, цілей, цінностей та можливостей, а також сприяти розвитку особистісних ресурсів.

3. Збільшення функціональності: Допомогти особистості знаходити більш адекватні та продуктивні способи взаємодії з навколишнім середовищем та вирішувати побутові, соціальні та професійні проблеми.

4. Підтримка при важких життєвих обставинах: Надавати психологічну підтримку індивідуумам, які зіткнулися з травмуючими подіями, втратами або життєвими змінами.

5. Покращення міжособистісних відносин: Допомогти вирішувати конфлікти та поліпшувати взаємини з іншими людьми, включаючи родинні, партнерські, та професійні відносини.

6. Попередження психологічних проблем: Надавати інструменти для запобігання розвитку психічних розладів та забезпечення психологічного благополуччя.

Мета психологічної допомоги може змінюватися в залежності від потреб і конкретної ситуації кожної особистості. Головною метою завжди є поліпшення якості життя та психічного самопочуття клієнта.

Отже, застосування й апробування розробленого в кваліфікаційній роботі програму соціально-психологічного тренінгу, як методу психокорекційного впливу, що несе реадаптаційну функцію, спрямованого на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу адаптації та формування ефективних копінг-стратегій у біженців.

3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Копінг-стратегія» як шлях покращення адаптаційного процесу

Програма проведення психокорекційного тренінгу «Копінг-стратегія», як формування ефективних копінг-стратегій, як шлях нормалізації психічного стану для поліпшення адаптаційних механізмів.

Мета. Тренінг направлений на формування ефективних копінг-стратегій для покращення адаптації біженців під час війни.

Зустрічі проводилися на платформі ZOOM, з 15 по 20 жовтня 2023 року, по 1.5 години кожна зустріч, та були розділені на блоки.

Заняття 1. Знайомство.

1. Часточка мене [89].

Мета: ближче знайомство один з одним, зняття напруження на початковому етапі роботи.

Тривалість: 20-30 хвилин

Опис.

Кожен учасник обирає певну змістовну річ, яка належить йому/їй, і показує у камеру, наприклад, прикраса, брелок, кишеньковий ніж, гаманець або ручка. Власник предмета каже групі, чому він обрав саме цей предмет, розповідає його історію, призначення і ціль. Після цього наступна людина продовжує вправу таким чином..

Ця вправа являє собою легкий метод для поживлення початкового етапу навчального курсу; він також ефективний у групах, в яких учасники вже знають один одного.

Цю вправу можна пов'язати з темою навчального курсу, наприклад, попросивши учасників пояснити, як той чи інший предмет може допомогти їм у досягненні поставлених цілей або розв'язанні завдань. Предмети мають бути різноманітними, наприклад, ручка, яблуко, пластир, цвях, книжка, м'ячик, цигарка, гральна карта, іноземна монета, поштова листівка, пакетик чаю.

2. Правила тренінгового процесу.

Мета: виробити правила групи за допомогою мозкового штурму.

Група додає у список правила подальшої роботи.

3. Презентація у групах на тему - важливі шляхи налагодження комфортного життя.

Мета: згуртувати групу, розвиток навичок спілкування, актуалізація теми копінг-стратегій.

Тривалість: 20-30 хвилин

Опис.

Група об'єднується в міні-групи та створюють загальний список на задану тему. Після чого назагал презентують напрацьований матеріал.

4. Міні-лекція. Що таке копінг-стратегії.

Мета: надання інформації про теорії копінг-стратегій.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надає інформацію на задану тематику.

5. Вправа. Висновки у чат.

Мета: Закріплення отриманих знань.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Учасники надсилають висновки у чат або кажуть через мікрофон. Якщо треба тренер корегую дану інформацію або задає додаткові питання учасникам.

Заняття 2. У світі нових можливостей.

1. Інтерв'ю з партнером [89].

Мета: ближче знайомство один з одним, взаємодія та обмін інформацією.

Тривалість: 20-30 хвилин

Опис.

Учасників розподіляють на пари, в яких партнери не дуже добре знають один одного. У разі якщо кількість учасників непарна, тренер може долучитися до виконання вправи чи створити групу з трьох осіб.

Один учасник у кожній парі проводить інтерв'ю зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього/неї якомога більше. Тренерові слід поставити деякі навідні запитання з метою сприяння процесу.

Десь хвилин через п'ять учасники міняються ролями, і другий учасник проводить інтерв'ю з першим. Після проведення інтерв'ю всі учасники представляють усій групі те, про що вони дізналися з інтерв'ю своїх колег.

Це ефективний метод для подолання напруження, яке є типовим на початку роботи в групах, коли учасники мало знайомі один з одним. Відбувається переведення уваги з тренера на учасників, що дає поштовх позитивній груповій динаміці.

Вводячи до навідних питань запитання про інтереси та очікування від курсу, тренер дістане цінні відомості про мотивацію учасників. Але слід пам'ятати, що головна мета цього завдання – заохочення до спілкування між учасниками, тому не повинно мати значення те, чи вирішать учасники відійти від навідних питань.

2. Міні-лекція. Копінг-стратегії за Лазарусом.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надає інформацію на задану тематику.

3. Вправа. Діагностика і мої копінг стратегії.

Мета: розвиток логічного мислення та обмін досвідом в групі, надання інформації про копінг-стратегії за Лазарусом.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надсилає інформацію з психодіагностиці учасникам. Учасники проводять самостійно методику і після виконання виносять назагал результати та висновки.

Заняття 3. У світі копінг-стратегій – 2.

1. Установлення зв'язку з темою [89].

Мета: ближче знайомство один з одним, взаємодія та обмін інформацією

Тривалість: 20 хвилин

Опис.

Тренер пише у чат ключові слова, що стосуються змісту навчального курсу. Учасники обирають по одному слову, яке привернуло їхню увагу. Один учасник починає пояснювати, чому він/вона обрав (ла) саме це слово; він/вона коротко повідомляє про себе і каже, як обране слово пов'язане з його/її досвідом чи біографією. Якщо учасник відчуває зв'язок із тим, про що говорив попередній учасник, то цей учасник продовжує, представляючи своє слово і розповідаючи про себе.

2. Міні-лекція. Копінг-стратегії від Роджерса та Даймонда.

Мета: надання інформації про копінг-стратегії від Роджерса та Даймонда.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надає інформацію на задану тематику.

3. Вправа. Діагностика і мої копінг стратегії.

Мета: розвиток логічного мислення та обмін досвідом в групі, надання інформації про копінг-стратегії від Роджерса та Даймонда.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надсилає інформацію з психодіагностиці учасникам. Учасники проводять самостійно методику і після виконання виносять назагал результати та висновки.

Заняття 4. Моя копінг-стратегія.

1. Дерева життя [89].

Мета: ближче знайомство один з одним, налагодження зворотного зв'язку, оцінка, взаємодія та обмін інформацією, актуалізація досвіду з використання копінг-стратегій у повсякденному житті.

Тривалість: 70-90 хвилин

Опис.

Кожен учасник малює на листку паперу своє «дерево життя», яке складається з коріння, стовбура і гілок. Коріння символізує минуле, стовбур – сьогодення, а гілки – майбутнє. Учасники додають ключові слова до кожної частини дерева: біля коріння вони зазначають події, які вплинули на них чи змінили їх у минулому, коло стовбура записують те, що характеризує їх теперішню ситуацію, а близько до гілок вказують те, що хочуть зробити чи чого хочуть досягти в майбутньому.

Після цього кожен учасник представляє своє «дерево життя» групі.

Це інтенсивний метод, який потребує багато часу для знайомства; отже, корисний лише у тих випадках, коли учасники проведуть більш тривалий період разом. Сприяє формуванню зв'язків між учасниками і довірі між ними.

Тих, хто говорить, не слід квапити, і групу варто заохочувати до вияву поваги до розповідей колег, оскільки історії з життя можуть бути дуже емоційними.

Дерево – це гарна метафора, за допомогою якої можна робити вступ до різноманітних тем. Отже, вправу «Дерево життя» можна використовувати в різних цілях, наприклад, у контексті оцінної вправи до «дерева життя» можна прив'язати такі запитання:

Коріння = Якими були Ваші очікування до початку курсу?

Стовбур = Що Ви вивчаєте під час проходження курсу?

Гілки = Як Ви застосуєте вивчене?

Заняття №5. Мотивація, самооцінка та адаптація.

1. Приклади з життя [89].

Мета: взаємодія та спільне використання інформації про персональне використання копінг-стратегій, застосування інформації

Тривалість: 60 хвилин

Опис.

Учасники розподіляються на групи по чотири-шість осіб. Кожен учасник отримує текст, з описаною ситуацією за темою, що вивчається. Такий матеріал може бути підготовлений учителем чи взятий із газети, книжки чи веб-сайту.

Один і той же текст можна дати кожній із груп, у такий спосіб надаючи можливість порівняти результати; як варіант кожній групі можна дати різні тексти, завдяки чому тему можна розглянути під різними кутами. Разом з описом учасникам ставляться навідні запитання для обговорення в малих групах. Спершу кожен учасник працює над завданням самостійно. Далі кожен член групи представляє своїй малій групі власні початкові відповіді, після чого група обговорює, що спільного та відмінного є у відповідях окремих учасників. На останньому етапі кожна мала група вирішує, які аспекти їхніх висновків і результатів роботи вони повідомлять усій аудиторії.

Це завдання дає можливість учасникам застосувати інформацію в реальному житті та пов'язати зміст навчального курсу із власним досвідом.

2. Вправа «Діагностика за С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс копінг-поведінки в стресових ситуаціях».

Мета: визначити свою копінг-поведінку для формування ефективних навичок для адаптації.

Тривалість: 20-25 хвилин

Опис.

Тренер надсилає інформацію з психодіагностиці учасникам. Учасники проводять самостійно методичку і після виконання виносять назагал результати та висновки.

Заняття 6. Копінг-стратегія 4.0.

1. А що, якщо [89].

Мета: взаємодія та спільне використання інформації, застосування інформації

Тривалість: 30-45 хвилин

Опис

Підготуйте роздруківку із запитаннями «А що, якщо ...», в якій наголошується на можливих проблемах, пов'язаних з темою курсу (дивіться приклад в кінці цієї сторінки). По можливості також напишіть ті самі запитання на аркушах фліпчарту і розмістіть їх по навчальній кімнаті. Слід писати тільки одне чи два запитання на одному аркуші, передбачивши достатньо вільного місця для запису відповіді.

Кожен учасник отримує роздруківку із запитаннями «А що, якщо ...» по темі копінг-стратегій. Розподіліть учасників на групи по три або чотири особи і попросіть їх вибрати для обговорення три або чотири з переліку запитань «А що, якщо ...». Коли учасники знайшли деякі відповіді на те, що вони робили б, якби стикнулися з відповідними проблемами. Спонукайте їх записати свої відповіді у вигляді ключових слів на аркушах фліпчарту. Заохотьте групи прочитати коментарі один одного і написати «ПОГОДЖУЮСЬ» під коментарями, які, на їх думку, є слушними ідеями. Але, звісно ж, учасники можуть також додавати свої власні думки. Переконайте учасників записувати свої особисті ідеї, якщо вони відрізняються від ідей групи або якщо потрібно прискорити процес.

Відведіть на цей вид діяльності 15-20 хвилин. Коли учасники дадуть відповіді на три або чотири запитання «А що, якщо ...», попросіть їх обрати інші запитання, які ще не були розглянуті.

Обговорення

- Які проблеми найскладніші і чому?
- Чи хтось уже стикався саме з цими проблемами? Якщо так, то як вони їх вирішили?

- Оберіть одну проблему/одне питання, для розв'язання якого було запропоновано кілька рішень. Яке б рішення Ви обрали як першочергове і чому?

- Чи будь-які із запропонованих відповідей недоречні?
- Чи існують будь-які інші потенційні проблеми, які Вас турбують і які ми могли б обговорити зараз?

Цей метод дає учасникам можливість застосувати вивчену інформацію і власний досвід до можливих проблемних ситуацій, які можуть їх спіткати в реальному житті.

2. Презентація у групах. Копінг-стратегії моїх близьких.

Мета: згуртувати групу, розвиток навичок спілкування, актуалізація теми копінг-стратегій.

Тривалість: 20-30 хвилин

Опис.

Група об'єднується в міні-групи та створюють загальний список на задану тему. Після чого назагал презентують напрацьований матеріал.

3. Вправа. Висновки у чат.

Мета: Закріплення отриманих знань.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Учасники надсилають висновки у чат або кажуть через мікрофон. Якщо треба тренер корегую дану інформацію або задає додаткові питання учасникам.

Заняття 7. Тема: Продовження

1. Мозковий штурм на тему - ідентифікація життєвих проблем [89].

Мета: взаємодія та обмін інформацією, модерація та структурування інформації, зформувані список з проблемних ситуацій.

Тривалість: 20 хвилин

Опис.

Учасникам повідомляють наступні правила мозкового штурму, які допомагають у створенні творчої атмосфери, в якій всі учасники можуть вільно висловлювати свої думки.

1. Наша ціль – згенерувати якомога більше ідей.

Обґрунтування: щоб мати ширший вибір під час пошуку ідей для реалізації.

2. Не враховуйте будь-які зовнішні перешкоди, такі як нестача коштів чи ноу-хау, непоінформованість державних органів чи брак часу.

Обґрунтування: привертання уваги до перешкод обмежує творчість.

3. Не коментуйте ідеї, висловлені іншими; за жодних обставин Ви не маєте права критикувати думки своїх колег.

Обґрунтування: коментування і критика обмежують вільний потік ідей.

4. Використовуйте думки, висловлені іншими, застосовуйте їх як трамплін для на працювання нових ідей.

Обґрунтування: мозковий штурм – це командна робота; немає сенсу захищати власні ідеї чи боятися розвивати думки інших.

5. Зосереджуйте увагу на нових і нетрадиційних ідеях.

Обґрунтування: озвучування того, що вже було зроблено, не додає цінності.

6. Не проголошуйте загальні наміри; натомість зосереджуйтесь на конкретних діях.

Обґрунтування: хоча загальні наміри, такі як «покращити наше спілкування», мають право на життя, вони не несуть інформації про те, як саме досягнути поставленої мети. Для мозкового штурму більше підходить твердження: «Узгодити правила спілкування одного з одним».

Під час безпосереднього проведення мозкового штурму одна людина записує всі ідеї, висловлені групою, у чаті. Модератор повинен забезпечити оперативність цього процесу і попередити його гальмування учасниками, що говорять не по суті, не з теми або починають обговорювати обґрунтованість озвучених думок.

2. Вправа у групах. Зробити інструкцію-презентацію для вирішення проблем екологічними методами.

Мета: згуртувати групу, розвиток навичок спілкування, актуалізація теми копінг-стратегій.

Тривалість: 30-45 хвилин

Опис.

Група об'єднується в міні-групи та створюють загальний список на тему ефективності використання копінг-стратегій у проблемних життєвих ситуаціях.

3. Вправа. Дякуємо за приємне заняття.

Мета: підвищення самооцінки, завершення заняття.

Тривалість: 10 хвилин

Опис.

Учасники по черзі висловлюють слова зворотнього зв'язку.

Заняття 8. Різноманітність копінг-стратегій.

Мета: отримання додаткової корисної інформації на тему копінг-стратегій.

1. Вправа. Моє хоббі жестами.

Мета: згуртувати групу, розвиток навичок спілкування.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Учасники за допомогою жестів показують своє хоббі.

2. Вправа у групах - 5 ризиків і варіанти їх рішень на шляху формування ефективних копінг-стратегій.

Мета: підвищення саморефлексії, дослідження варіацій ризику та методи їх ліквідації.

Тривалість: 20-30 хвилин

Опис.

Група об'єднується в міні-групи та створюють загальний список на задану тему. Після чого назагал презентують напрацьований матеріал.

3. Міні-лекція. Що таке копінг-стратегії.

Мета: надання інформації про теорії копінг-стратегій.

Тривалість: 10-15 хвилин

Опис.

Тренер надає інформацію на задану тематику.

4. Вправа «Тривожність та невмотивована тривожність за В. Бойко».

Мета: отримати актуальную інформацію про тривожність.

Тривалість: 10-20 хвилин

Опис.

Тренер надсилає інформацію з психодіагностиці учасникам. Учасники проводять самостійно методичку і після виконання виносять назагал результати та висновки.

Заняття 9. Зміни

1. Вулик [89].

Огляд

Мета: дати учасникам можливість відпочити, налагодити взаємодію та обмін інформацією, зворотний зв'язок та надати оцінку

Тривалість: 25-30 хвилин

Опис

Після проведення лекції чи іншого виду презентації нового матеріалу учасників просять обмінятися думками. Вони розподіляються на групи по дві-три особи й обговорюють протягом п'яти хвилин представлений їм матеріал. Тренер може ставити навідні запитання, як-от: Як ця тема пов'язана з Вашою роботою?, Які ще є запитання у Вас стосовно цієї теми? або ж Як Вам допомогти у застосуванні озвучених ідей у Вашій практиці?

Через п'ять хвилин тренер може попросити кожену групу представити висновки про обговорення або ж він/вона може запропонувати всій групі висловити свої думки і поставити запитання.

Цей метод сприяє спілкуванню всередині групи, допомагає учасникам засвоїти поданий матеріал, а також дає їм можливість поставити запитання чи висловити свої додаткові потреби.

2. Детективи [89].

Огляд

Мета: налагодити взаємодію та обмін відомостями про тему копінг-стратегії, зворотний зв'язок, використання інформації, надати оцінку

Тривалість: 30 хвилин

Опис.

Після лекції або певного періоду іншої навчальної діяльності учасників розподіляють на групи по 4-6 осіб. Кожна група обмірковує тему і спільно формулює не більше як три питання, щодо яких хотіла б одержати більше інформації, ідей чи думок. Потім група обирає одну особу, котра буде детективом, якого найняли всі інші члени групи. Завдання детектива полягає в пошуку відповідей на поставлені запитання. Інші учасники в групі стають експертами; їхнім завданням буде запропонувати детективам з інших груп відповіді на їхні запитання.

Детектив кожної групи спілкується з експертами з інших груп, ставить запитання і занотовує одержані на них відповіді. Через п'ять хвилин детективи переходять, рухаючись за годинниковою стрілкою до наступної групи, і повторюють процес. Після того як детективи поспілкувалися з усіма групами, вони повертаються до своєї групи і надають їй отримані відповіді.

Під час заключного загального обговорення кожна група представляє короткий підсумок своєї роботи.

Заняття 10. Фінал.

1. Модель GROW [89]

Мета: модерація та структурування інформації, формування цілей та подальших кроків для формування ефективних копінг-стратегій

Тривалість: 60-120 хвилин

Опис

Існує два різні підходи до планування розвитку особи чи організації.

1. Поширеним підходом є виявлення недоліків у теперішній ситуації і поступове внесення покращень. Недоліком цієї стратегії є те, що вона робить людину вразливою до неочікуваних подій, а розвиток здебільшого обумовлений збігом обставин.

2. Альтернативним підходом є встановлення чіткої цілі та планування кожного наступного кроку з огляду на неї. Зрозуміле уявлення кінцевого результату з плином передбачуваного проміжку часу і надання цій ідеї центрального місця робить цей підхід більш визначеним і менш залежним від зовнішніх факторів.

Без сумніву, розвиток відбувається протягом усього життя, однак проходить він по запланованому маршруту лиш частково. Більшість впливових змін та етапів розвитку життя людини залежать від людей, з якими вона знайомиться, збігу обставин та інших зовнішніх факторів. Альтернативним підходом є постановка чіткої цілі для власного життя і визначення точки, якої людина хоче досягнути.

Модель GROW допомагає людям впроваджувати другу, альтернативну, стратегію розвитку особи чи організації.

1. Ціль.

Першим кроком є встановлення кінцевої мети. Цілі слід формулювати на основі принципів SMART, згідно з якими добре визначена мета є конкретною (Specific), вимірною (Measurable), досяжною (Achievable), актуальною (Relevant) та обмеженою в часі (Time-bound).

Ефективним способом постановки завдання є встановлення конкретної дати, достатньо віддаленої в майбутньому, щоб передбачити адекватну кількість часу для забезпечення впливу, але не занадто віддаленої, щоб не втратити актуальність.

2. Реальність.

Визначені цілі порівнюють із поточною ситуацією. Метою є відповідність цілей з огляду на існуючі проблеми та пріоритети. Група (особа) також повинна зрозуміти, що потрібно буде зробити. Наприклад, якщо однією з цілей є забезпечення володіння всіма членами групи навичок користування Інтернетом до 1 червня наступного року, на цьому етапі слід проаналізувати теперішню ситуацію у використанні комп'ютерів, доступі до Інтернету тощо.

3. Перешкоди та можливі варіанти.

Наступний крок передбачає виявлення основних перешкод на шляху від поточної ситуації до бажаної. Під час цього кроку група визначає методом мозкового штурму можливі дії, спрямовані на подолання цих перешкод.

4. Наступні кроки.

Після визначення бажаного стану, який треба досягнути, і способів його досягнення ціллю останнього етапу даного процесу є забезпечення можливості для групи (особи) пройти наміченим шляхом. Це передбачає

візуалізацію можливих проблем і способів їх вирішення, підвищення мотивації та забезпечення готовності досягнути мети.

2. Вправа. Фінальний фідбек.

Мета: отримати фінальний зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин

Опис.

Учасники по черзі висловлюють слова зворотнього зв'язку.

3.3. Результати формувального експерименту

В результаті проведення комплексної соціально-психологічної програми та повторного аналізу рівня адаптації вимушених українських переселенців можна побачити деякі поліпшення у наукових показниках.

Результати опитування за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазарус вказують на наступні результати: конфронтація – 36,67 %, дистанціювання - 49,81 %, самоконтроль - 69,33 %, пошук соціальної підтримки - 70 %, прийняття відповідальності - 56,67 %, втеча уникнення - 40,28 %, планування рішення проблеми – 70,93 %, позитивна переоцінка -61,11 % (див. табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Результати опитування за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазарус (після корекції)

Номер респондента	Конфронтація, %	Дистанціювання, %	Самоконтроль, %	Пошук соціальної підтримки, %	Прийняття відповідальності, %	Втеча-уникнення, %	Планування рішення проблеми, %	Позитивна переоцінка, %
1	33,33	44,44	73,33	72,22	66,67	41,67	77,78	71,43

Продовж. табл. 3.1

2	44,44	44,44	60,00	66,67	58,33	50,00	72,22	57,14
3	50,00	44,44	66,67	61,11	58,33	37,50	72,22	47,62
4	33,33	55,56	60,00	72,22	66,67	41,67	66,67	47,62
5	38,89	55,56	60,00	77,78	50,00	41,67	72,22	52,38
6	44,44	44,44	80,00	72,22	58,33	33,33	77,78	76,19
7	27,78	50,00	73,33	83,33	66,67	37,50	72,22	71,43
8	50,00	44,44	73,33	66,67	58,33	33,33	83,33	66,67
9	27,78	55,56	53,33	72,22	50,00	41,67	61,11	61,90
10	44,44	61,11	60,00	72,22	41,67	37,50	66,67	47,62
11	38,89	50,00	53,33	61,11	41,67	50,00	72,22	57,14
12	33,33	50,00	66,67	72,22	41,67	50,00	61,11	52,38
13	27,78	50,00	66,67	77,78	50,00	45,83	66,67	57,14
14	44,44	50,00	86,67	72,22	66,67	29,17	77,78	57,14
15	44,44	44,44	80,00	72,22	58,33	25,00	83,33	71,43
16	50,00	38,89	73,33	66,67	58,33	29,17	72,22	71,43
17	16,67	55,56	73,33	77,78	50,00	50,00	55,56	61,90
18	33,33	55,56	66,67	83,33	50,00	41,67	61,11	52,38
19	38,89	55,56	66,67	55,56	58,33	50,00	61,11	57,14
20	27,78	55,56	53,33	55,56	66,67	45,83	61,11	52,38
21	44,44	50,00	66,67	61,11	50,00	50,00	66,67	47,62
22	44,44	50,00	73,33	77,78	58,33	37,50	72,22	61,90
23	38,89	61,11	80,00	72,22	58,33	37,50	66,67	57,14
24	33,33	44,44	86,67	66,67	58,33	29,17	83,33	76,19
25	27,78	44,44	86,67	66,67	66,67	29,17	77,78	66,67
26	38,89	44,44	80,00	72,22	58,33	37,50	83,33	71,43

Продовж. табл. 3.1

27	38,89	50,00	66,67	66,67	58,33	45,83	66,67	71,43
28	38,89	38,89	66,67	77,78	66,67	37,50	72,22	66,67
29	22,22	50,00	60,00	66,67	58,33	50,00	66,67	61,90
30	22,22	55,56	66,67	61,11	50,00	41,67	77,78	61,90
Середній показник	36,67	49,81	69,33	70,00	56,67	40,28	70,93	61,11

За даними результатами показник конфронтація зменшилася на 2,94 %, дистанціювання зменшилося на 10,33 %, самоконтроль збільшився на 13,04 %, пошук соціальної підтримки збільшився на 6,48 %, прийняття відповідальності збільшилося на 14,45 %, втеча уникнення зменшилося на 14,45 %, планування рішення проблеми збільшилося на 19,31 %, а позитивна переоцінка збільшилася на 21,84 % (див. табл. 3.2):

Таблиця 3.2

**Динаміка результатів опитування за опитувальником
«Копінг-стратегії» Р. Лазарус після впровадження комплексної
соціально-психологічної програми**

Номер респондента	Конфронтація, %	Дистанціювання, %	Самоконтроль, %	Пошук соціальної підтримки, %	Прийняття відповідальності, %	Втеча-уникнення, %	Планування рішення проблеми, %	Позитивна переоцінка, %
Приріст показників	-2,94	-10,33	13,04	6,48	14,61	-14,45	19,31	21,84

Така зміна показників може свідчити про ефективність комплексної соціально-психологічної програми.

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» вказують на такі діагностичні конструкти як: адаптація – 64,34%, самоприйняття – 65,70%, прийняття інших – 61,17%, емоційний комфорт – 56,43%, інтернальність – 62,54%, прагнення до домінування – 58,49% (див. табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Результати опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (після корекції)

Номер респондента	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	65,52	64,52	58,15	55,88	59,85	62,07
2	61,64	62,90	61,17	54,55	57,69	59,26
3	62,59	60,34	55,88	54,29	58,33	54,55
4	61,29	59,09	55,96	59,46	60,23	58,33
5	62,86	61,90	54,55	56,41	59,30	90,00
6	77,83	78,13	75,00	60,00	70,42	64,00
7	65,71	67,57	55,81	56,41	59,28	62,07
8	77,50	78,79	65,75	58,97	68,18	64,52
9	58,06	65,22	55,88	52,63	57,87	55,17
10	57,79	67,16	53,13	52,63	61,40	58,06

Продовж. табл. 3.3

11	58,43	66,67	60,00	55,26	59,85	56,00
12	61,29	64,71	60,67	56,41	57,69	53,85
13	62,18	68,18	62,96	55,56	63,64	55,17
14	66,67	75,28	79,34	59,46	75,76	68,97
15	72,85	77,78	66,67	57,50	70,89	66,67
16	65,63	65,28	55,96	57,89	66,74	60,61
17	64,52	64,29	57,29	55,26	63,07	53,33
18	63,64	62,50	55,88	55,56	60,67	55,56
19	59,88	58,73	55,96	58,97	61,96	53,85
20	62,03	59,32	59,02	58,33	60,18	51,61
21	64,02	62,07	61,17	54,05	62,37	56,25
22	65,57	66,67	72,00	57,89	66,08	53,33
23	66,83	64,41	63,83	58,33	62,37	53,33
24	68,60	64,81	59,46	63,16	61,11	58,06
25	67,01	70,21	63,30	60,53	67,82	51,61
26	65,34	67,27	68,35	58,97	66,36	55,56
27	64,17	63,93	62,69	52,78	62,08	61,11
28	60,84	60,34	58,54	52,78	57,83	57,14
29	59,28	59,32	60,00	51,43	59,81	51,61
30	60,61	63,64	60,83	51,43	57,32	52,94
Середній показник	64,34	65,70	61,17	56,43	62,54	58,49

Як бачимо адаптація збільшується на 11,87 %, що характеризує успішність проведеної програми за достатньо короткий час. Емоційний комфорт на 16,40 %, прийняття інших покращується на 11,07 %, не суттєва зрушення в самоприйнятті на 5,39 %, інтернальності на 7,28 %, та у прагненні до домінування – 5,48 % (див. табл. 3.4):

Таблиця 3.4

Динаміка результатів опитування за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда після впровадження комплексної соціально-психологічної програми

Шкала показників	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Приріст, %	11,87	5,39	11,07	16,40	7,28	5,48

Повторне проведення методики С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» дозволила визначити показники копінг-стратегій у респондентів: проблемно-орієнтована стратегія- 67,5 %; емоційно-орієнтована стратегія – 48,17 %; стратегії уникнення – 42,71 %; відволікання – 39,50 %; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) – 68,53 % (див. табл. 3.5):

Таблиця 3.5

**Результати проведення методики С. Норман, Д. Ендлер,
Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-
поведінки в стресових ситуаціях» (після корекції)**

Номер респондента	Копінг, орієнтований на вирішення завдань	Копінг, орієнтований на емоції	Стратегія уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціального відволікання
1	61,25	41,25	43,75	42,5	68
2	60	43,75	53,75	50	56
3	58,75	45	40	37,5	60
4	63,75	47,5	52,5	45	72
5	62,5	51,25	51,25	42,5	72
6	75	48,75	36,25	35	76
7	72,5	52,5	37,5	32,5	80
8	77,5	46,25	33,75	35	76
9	68,75	51,25	45	37,5	68
10	66,25	55	46,25	42,5	68
11	61,25	50	46,25	40	64
12	62,5	50	50	42,5	72
13	63,75	51,25	46,25	45	72
14	75	50	35	35	76
15	77,5	45	31,25	30	68

Продовж. табл. 3.5

16	73,75	43,75	32,5	32,5	60
17	66,25	47,5	42,5	40	72
18	67,5	53,75	38,75	37,5	80
19	61,25	50	47,5	42,5	68
20	66,25	51,25	50	45	56
21	63,75	45	46,25	47,5	64
22	68,75	51,25	43,75	42,5	76
23	63,75	50	40	37,5	64
24	80	48,75	36,25	32,5	60
25	72,5	50	38,75	32,5	64
26	72,5	46,25	38,75	35	68
27	65	45	46,25	42,5	72
28	67,5	43,75	37,5	37,5	72
29	63,75	46,25	47,5	42,5	64
30	66,25	43,75	46,25	45	68
Середній показник	67,50	48,17	42,71	39,50	68,53

У наступній таблиці ми можемо побачити на скільки змінилися результати після проведення комплексної соціально-психологічної програми (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Динаміка результатів проведення методики
С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер
в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в
стресових ситуаціях» після впровадження комплексної соціально-
психологічної програми**

Показник	Копінг, орієнтований на вирішення завдань блеми, %	Копінг, орієнтований на емоції, %	Стратегія уникнення, %	Субшкала відволікання, %	Субшкала соціального відволікання, %
Приріст	18,68	-13,31	-13,21	-14,59	7,76

Результати експрес-діагностики схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко) викладені у таблиці (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Результати експрес-діагностики схильності до немотивованої
тривожності (автор В. В. Бойко) (після корекції)**

Номер респондента	Значення, %	Рівень
1	45,45	Середній

Продовж. табл. 3.7

2	54,55	Середній
3	36,36	Низький
4	45,45	Середній
5	45,45	Середній
6	27,27	Низький
7	36,36	Низький
8	27,27	Низький
9	45,45	Середній
10	45,45	Середній
11	90,91	Високий
12	63,64	Середній
13	36,36	Низький
14	27,27	Низький
15	27,27	Низький
16	27,27	Низький
17	18,18	Низький
18	36,36	Низький
19	45,45	Середній
20	36,36	Низький
21	45,45	Середній
22	45,45	Середній
23	36,36	Низький
24	45,45	Середній
25	45,45	Середній
26	36,36	Низький
27	45,45	Середній

Продовж. табл. 3.7

28	36,36	Низький
29	54,55	Середній
30	36,36	Низький
Середній показник	41,52	

Таким чином, середній рівень немотивованої тривожності зменшився на 13,83%.

3.4 Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента

Для оцінки ефективності корекційних заходів була проведена статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Таблиця 3.8

Розрахунок t-критерію Ст'юдента за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазарус (копінг-стратегія «позитивна переоцінка»)

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	10,53	12,83
Величина t-критерію Ст'юдента	3,91	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	
Кількість досліджуваних в групі	30	30

Значення t-критерію Ст'юдента – 3,91 більше значення 3,466 отже рівень значимості менше 0,001. Якщо рівень значимості менше 0,05 робиться висновок про наявність різниці між групами. Таким чином, між двома групами результатів є відмінності.

Таблиця 3.9

Розрахунок t-критерію Ст'юдента за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (копінг-стратегія «емоційний комфорт»)

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	48,48	56,43
Величина t-критерію Ст'юдента	6,86	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	
Кількість досліджуваних в групі	30	30

Значення t-критерію Ст'юдента - 6,86 більше значення 3,466 отже рівень значимості менше 0,001. Якщо рівень значимості менше 0,05 робиться висновок про наявність різниці між групами. Таким чином, між двома групами результатів є відмінності.

Значення t-критерію Ст'юдента для методики С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (копінг-стратегія «копінг орієнтований на вирішення завдань») – 4,09 більше значення 3,466 отже рівень значимості менше 0,001. Якщо рівень значимості менше 0,05 робиться висновок про наявність різниці між групами. Таким чином, між двома групами результатів є відмінності викладені у таблиці (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Розрахунок t-критерію Ст'юдента за методикою
С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації
Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(копінг-стратегія «копінг орієнтований на вирішення завдань»)**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	45,5	54
Величина t-критерію Ст'юдента	4,09	
Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	
Кількість досліджуваних в групі	30	30

Після розрахунку результатів та проведення оцінки ефективності корекційних заходів за допомоги статистичної обробки даних можна стверджувати, що розроблена програма тренінгів дієва.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

В даному розділі кваліфікаційної роботи було теоретично проаналізовано та експериментально доведено що психологічна корекція по своїй суті це спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Мета психологічної корекції полягає в подоланні психотравмуючих емоційних станів і переживань, тому розроблений тренінг мав націленість на подолання стресового стану та покращення адаптації біженців у військовий час.

Тренінг проводився онлайн та включав в себе прослуховування міні-лекції, тематикою якої стало роз'яснення концепцій формування копінг-стратегій. За допомоги проведення вправ та обговорення проблем з'ясовано механізми формування адаптації, яка є визначальним і діагностичним критерієм психічного здоров'я, чинником продуктивної самореалізації та самоактуалізації, та чинників успішної самореалізації. На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування.

За даними результатами показники дистанціювання зменшилося на 10,33 %, самоконтроль збільшився на 13,04 %, пошук соціальної підтримки збільшився на 6,48 %, прийняття відповідальності збільшилося на 14,61 %, втеча уникнення зменшилося на 14,45 %, планування рішення проблеми збільшилося на 19,31 %, а позитивна переоцінка збільшилася на 21,84 %. Також адаптація збільшилась на 11,87 %, емоційний комфорт на 16,40 %, прийняття інших покращується на 11,07 %. Копінг, орієнтований на вирішення завдань збільшився на 18,68 %. А середній рівень немотивованої тривожності зменшився на 13,83%.

Отже, після розрахунку результатів та проведення оцінки ефективності корекційних заходів за допомогою комп'ютерної програма статистичної обробки даних SPSS 20.0 можна стверджувати, що розроблена комплексна соціально-психологічна програма дієва.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного і емпіричного дослідження були виокремлені соціально-психологічні особливості копінг-стратегій у біженців під час війни:

1. Проаналізовано наукову літературу за проблемою дослідження соціально-психологічних особливості формування копінг-стратегій у біженців під час війни.

Роботи Р. Лазаруса та С. Фолкмена відіграють ключову роль у розумінні стресу та копінгу як психологічних процесів. Вони розробили теорію стресу та модель копінгу, яка допомагає розуміти, як люди впораються зі стресом. Автори також висвітлили проблеми соціальної адаптації і соціального захисту в контексті копінг-стратегій. Вони досліджували, як суспільство та системи підтримки можуть впливати на копінг-поведінку осіб.

Деякі дослідники зосередили увагу на особливостях адаптації біженців та вимушених переселенців. Це важлива тема, оскільки ці групи людей стикаються зі складними викликами та потребують психологічної підтримки.

Література також відзначає важливість розуміння впливу фактору міграції на особистісні особливості та динаміку психологічних процесів.

Проблеми психотерапії та корекційної роботи з мігрантами також розглядаються у дослідженнях, що вказує на важливість адаптації психологічних методів до конкретних груп населення.

2. Соціально-психологічні особливості копінг-стратегій у біженців під час війни включають наступні характеристики.

Травматичний досвід: Біженці під час війни часто переживають травматичні події, які впливають на їхнє психічне становище. Це може включати втрату дому, близьких людей, тортури, насильство та інші

травматичні події.

Розлад соціального середовища: війна призводить до руйнування соціальних структур та звичайного способу життя. Біженці втрачають свої соціальні зв'язки та мережі підтримки.

Соціальна ізоляція: біженці можуть відчувати себе соціально ізольованими у новому оточенні або спільноті. Це може впливати на їхні можливості знайти підтримку та застосовувати копінг-стратегії.

Транскультурна адаптація: біженці зазвичай стикаються з культурними різницями у новому місці проживання, що може впливати на їхні копінг-стратегії та спосіб сприйняття стресу.

Брак доступу до послуг: біженці можуть мати обмежений доступ до медичної допомоги, освіти та інших соціальних послуг, що ускладнює їхню можливість впоратися зі стресом та травмами.

Специфічні копінг-стратегії: біженці можуть використовувати різні копінг-стратегії для подолання стресу, такі як пошук підтримки від родини та спільноти, релігійна віра, психологічна підтримка від професіоналів тощо.

Посттравматичний стресовий розлад: багато біженців після війни стикаються з посттравматичним стресовим розладом, що впливає на їхні копінг-стратегії та загальний стан психічного здоров'я.

Загальною характеристикою копінг-стратегій у біженців під час війни є їхнє розмаїття та адаптивність. Біженці намагаються адаптуватися до складних умов та подолати стрес, використовуючи доступні ресурси та підтримку оточення. Однак ця адаптація може бути важкою через травматичний досвід та обмежені ресурси, що стають доступними для біженців у новому оточенні.

3. Спираючись на теоретичний аналіз проблеми дослідження, підібрано та проведено методики, спрямованих на дослідження соціально-психологічних особливостей формування копінг-стратегій під час війни (опитувальник

«Копінг-стратегії» Р. Лазарус, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко). Після проведення та інтерпретації отриманих групових результатів було виявлено копінг-стратегії та психологічні стани, які мали вплив на процес адаптації біженців.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованих на створення умов, спрямованих на поліпшення процесу формування ефективних копінг-стратегій біженців під час війни. Тренінги проводилися в онлайн форматі та включали в себе актуалізацію знань, прослуховування міні-лекції, відпрацювання навичок, дебрифінг за тематикою копінг-стратегій.

За допомогою проведення вправ та обговорення проблем з'ясовано механізми формування копінг-стратегій, які є визначальними для адаптації біженців та збереження психічного здоров'я. На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування.

5. Після отримання результатів повторного тестування було оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики, а саме t-критерію Ст'юдента. Можна стверджувати, що ефективні копінг-стратегії та психічний стан має суттєвий вплив на адаптацію біженців під час війни, отже розроблена програма тренінгів дієва, що підтверджено методами математичної статистики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. / Д. С. Волков, О. А. Абатурова // Science of XXI century: development, main theories and achievements. – 2022. – С. 12-15.
2. Артеменко С. І. Психологічна допомога людям, які зазнали вимушеного переміщення / С. І. Артеменко, О. В. Думчева, Л. О. Кравченко, О. В. Лазебна // - 2019.
3. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. / Г. І. Атаманчук // Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1(34). С. 88–97.
4. Афанасьєва Н.Є., Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник / Н. Є. Афанасьєва, Л. А. Перелигіна [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>
5. Балакіревої О.М. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред. канд. соціол. наук О.М.Балакіревої / О.М.Балакіревої // НАН України, ДУ «Ін-т економ. та прогноз. НАН України». – К., 2016. – 140 с.
6. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2018. №1(46). С. 29–34.
7. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / О. Є. Блинова // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. 2010. № 3/LXXXX, квітень. – С. 12-16.
8. Біленький Є.А. Соціологія: словник термінів і понять / Є.А.Біленький, А.С. Жиловага, М.А.Козловець, А.А. Котвицький, І.В. Саух,

В.О. Федоренко, В.В. Цибульський, , В.М. Дебой К.: Кондор, 2006. – 372 с.

9. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. / А. В. Бойченко //Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. No1 (01). С.125-128.

[Електронний ресурс] -Режим доступу:

<http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>.

10. Боровинська І. Є. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. /

І. Є. Боровинська // [Електронний ресурс] - Режим доступу:

<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> .

11. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії /

І. Є. Боровинська //Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2022. – 301 с.

12. Бохонкова Ю.О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації / Ю. О. Бохонкова // Соц. психологія. - 2005. - № 2. - С. 45-54.

13. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2013. – С.54-60.

14. Бурлай Т. В. Соціальні виклики повоєнної європейської інтеграції України (Doctoral dissertation, Сумський державний університет) / Т. В. Бурлай // - 2013. – С.64-70.

15. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл./ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

16. Вдовиченко А. В. Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. / А. В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки, 2013. – С. 17-20.

17. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном / О. Верховод // Евакуація. City. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vse-chuzhe-hochu-dodomu-psihiologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>].

18. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.

19. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. / І. Галецька // - 2005. – С.74-78.

20. Грабовська С., Єсип М. Я. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. / С.Грабовська, М. Я. Єсип // - 2010. – С. 34-38.

21. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності та ставлення до часу як медіатори посттравматичного відновлення особистості. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Г. М. Громова // (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. - С. 30-34.

22. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. Вісник психології і педагогіки, 2020. №27(2). С.22–29.

23. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології / Т. О. Даценко // 2014. – С. 150-155.

24. Дідух, М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. - Київ, 2018. - 227 с.

25. Волченко Н. В. Визначення міжнародно-правового статусу біженців

у сучасних військових реаліях (український досвід). / Н. В. Волченко, Т. К. Дацюк, В. О. Мирошніченко // Академічні візії, - 2023. – С. 17.

26. Грандт, В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] / В. В. Грандт. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf. - Проблеми сучасної психології. - Запоріжжя : ЗНУ, 2012. - № 1. - С. 97-102.

27. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т. М. Титаренко // Київ: ІСПП НАПН України, 2021. - С. 11-15.

28. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук / В. Дуб // Психологія, 2021. - С. 61–71.

29. Жданкіна Л. К. Біженці та притулок: виклики сучасності. / Л. К. Жданкіна // Правові засади організації та здійснення публічної влади, - 2022. – С. 131.

30. Зливков В.Л. Теорія та практика психологічних тренінгів /, С.О. Лукомська – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

31. Ілюшик О. Процес інтеграції біженців як основа забезпечення дотримання їхніх прав / О. Ілюшик // 2021. – 32 с.

32. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 55(1), - 2020 С.23-30.

33. Карпінчук Л. Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки / Л.Карпінчук, І.Сушик, // Together united: науковці проти війни: збірник тез

доповідей I Міжнародної благодійної науково-практичної конференції (Луцьк, 20 травня 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 274-278.

34. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. / К. : Унів. вид-во Пульсари, 2017.- 216 с.

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

36. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини / О. М. Кокун // Проблеми заг. та пед. психол.: Зб. наук. Праць Ін-ту психол. ім. ГС Костюка АПНУ, 2002. - С. 137-140.

37. Королевська А. В.. Аналітичний інструментарій оцінки інтеграції мігрантів у приймаюче суспільство / А. В. Королевська // 2019. – 27 с.

38. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми :Університетська книга, 2020. – 304 с.

39. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 140 с

40. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології, 3(14), 2018. - С. 26-64.

41. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. – Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. – Донецьк: ДЮІ, 2008. – 240 с.

42. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях / Ляшин Л. Є. // Міжнародний науковий журнал Інтернаука, 2016. – С. 78-81.

43. Маліновська О. В. Вивчення вимушеного переміщення як об'єкта

соціально-психологічного аналізу. Вісник Національного університету "Києво-Могилянська академія". Психологія, 2019. №1(13). С. 15–21.

44. Маліновська О. В. Використання концептуального підґрунтя теорії травми соціально-психологічних змін у дослідженні адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, 2019. №3(2). С. 45–51.

45. Маліновська О. В. Соціально-демографічний портрет внутрішньо переміщених осіб в Україні. Психологічний журнал, 2020. №41(5). С. 34–40

46. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.

47. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія /НАН України, Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького. – К.: Довіра, 1998. – 912 с.

48. Міхеєва О., Серета В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9–49.

49. Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг: підручник / Л.І. Мороз, С.І. Яковенко – К.: ПАЛИВОДА А. В., 2011. 252 с.

50. Музальов О. Теоретико-методичні засади професійної адаптації особистості у навчально-виховному процесі. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2007. № 6. С. 130–139.

51. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Коврига Н. В., Носенко Е. Л. // . – К., 2003.

52. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя / М. О. Нестеренко // Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1(01).

C.200-202. [Електронний ресурс] -Режим доступу:
<http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3>.

53. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

54. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - К. : Академвидав, 2005. - 446 с.

55. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн. 2:/ Л.Е. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – К.: Либідь, 2006. – 560 с.

56. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.

57. Павленко В.М. Етнопсихологія: Навчальний посібник. / В.М. Павленко, С.О. Таглін // – К.: Сфера, 1999. – 407 с.

58. Пірен М.І. Основи етнопсихології: Підручник. Вид. 2-е доп. / М.І. Пірен // – К., 1998. – 436 с.

59. Поліщук, С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посібник / С. А. Поліщук. — Суми : Університетська книга, 2009. — 442 с.

60. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року.

61. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Н. Пророк – Київ, 208 с

62. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культурного середовища, криза ідентичності. Науковий вісник Ужгородського

університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. 479 с.

63. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ-студія», -2006. – 320 с.

64. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», 18 травня 2018 р. м. Ченівці [електронний документ]/ ред. кол.: Т.М. Титаренко [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://www.academia.edu/37353976/>

65. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.

66. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації / О. А. Резнікова // Випуск 17, 2011. - 12 с.

67. Рисинець, Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами / Т. П. Рисинець // Вісник Національного університету оборони України. - 2013. - Вип 1 (32). - С. 280-287.

68. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта / Н. В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. Психологія, 14(6). 2009. – 8 с.

69. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна; Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. - Київ, 2012. - 504 с.

70. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

71. Родіна, Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких

життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н. В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - Вип. 5-6. – С. 39-48.

72. Розов В.І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / В.І. Розов – К., 1993. – 147 с.

73. Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я / В. Д. Сакевич, Т. А. Трибрат, С. В. Шуть, // Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. - С. 23-31.

74. Свій серед чужих: психологічна адаптація в чужій країні . - 28.04.2022. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://holdyou.net/news/psihologicheskaya-adaptaciya-v-chuzhoj-strane>.

75. Семигіна Т. В., Гусак Н. Є., Трухан С. О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб Український соціум. 2015. №2. С. 53.

76. Серова І.І. Сучасні світові тенденції протидії нелегальній міграції та їх вплив на боротьбу з торгівлею людьми / І.І. Серова //Співробітництво держави і громадськості з питань протидії торгівлі людьми: Збірник наукових праць. – Київ – Харків: Вид-во Нац. ун-ту внутр.справ, 2004.

77. Синявський В.В. Адаптація. Психологічний словник / В.В. Синявський, Сергеєнкова О.П. //за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007, С.12.

78. Словник української мови: в 11 томах. — Том 9, 1978. — Стор. 751.

79. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді // Вісник НАПН України. – 2022. – №4(1). – С. 1-11.

80. Слюсаревський М. М. Психологія міграції. Навчальний посібник. / М. М. Слюсаревський , О. Є. Блинова – Кіровоград, 2013. - 244 с.

81. Соціальна адаптація мігрантів к соціокультурному середовищу регіону. [Електронний ресурс] - Режим доступу:

<http://www.dslib.net/sociologia-kultury/socialnajaadaptacija-migrantov-k-sociokulturnoj-srede-regiona.html>

82. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців / Л. В. Степаненко // Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. – С.206- 210.

83. Субашкевич І. Р. Дослідження соціально- психологічних настроїв українців у період війни / І. Р. Субашкевич, А. Д. Шпагіна // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). – No 2. – С. 116-122.

84. Ткачук, Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. / Т.А. Ткачук // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України. - 2008. - Том 7. - Вип. 14. – С. 255-260.

85. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко // – К., 2003. – 376 с.

86. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Титаренко Т. М. // За ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998. – 348 с.

87. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко // . – К., 2004.

88. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Т. М. Титаренко // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2010. - 84 с.

89. Томс Урдзе (Toms Urdze) Посібник для фахівців з освіти дорослих /

Урдзе Томс . – К.: ТОВ «Золоті Ворота», - 2013. – 84 с.

90. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Л. Царенко – Київ, - 2018. - 240 с

91. Чуйко О. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб / Чуйко О., Голотенко А. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – Київ, 2017. – №1(6), 2(7). – С. 146-150.

92. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.

93. Шебанова, В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2018. - Вип. 39. - С. 368–379.

94. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8(2), 2022. - P. 28-30.

95. Piaget J. *Biology and Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press, 1971. - 384 p.

96. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1988. - 463 p.

97. Maddi S. R. Hardiness training at Illinois bell telephone. *Health promotion evaluation*, 1987. – P. 101-115.

98. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 1994. – P.265-274.

99. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 2006. – P. 160-168.

100. Mangal S.M. *Abmoral psychology*// Sterling Publishers Pvt.LTd, 2008. - 267 p.

101.Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. American Psychologist, 2001. №56(3). P. 227–238.

102.Masten A. S., Narayan, A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. Annual Review of Psychology, 2012. №63. P. 227–257.

103.Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O.,& Churpita, S. Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. International journal of environmental research and public health, 19(20), 13094, - 2022.

104.Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model // Self-efficacy: Thought Control of Action. – Washington, 1992. – P. 217 –245.

105.Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs // Self-efficacy in changing societies / Ed. by A. Bandura – Cambridge, 1995. – P. 259 – 288.

106. Selye H. Stress and disease / H.Selye // Science. – 1955. –Vol. 122. – P. 625–631.

107.Vaillant, G. E. Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. Dialogues in clinical neuroscience. – 2022

108.World Health Organization. Building Back Better: Sustainable Mental Health Care after Emergencies. Geneva: WHO, 2013.

Додаток А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - 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. Включає також релігійний вимір [42].

опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0 - ніколи, 1 - рідко, 2 – іноді, 3 – часто.

1. Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.

2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.

Продовження Додатку А

3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.

4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.

5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.

6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.

7. Сподівався (ась) на диво.

8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.

9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.

10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.

11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.

12. Спав (а) більше, ніж звичайно.

13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.

14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.

15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.

16. Намагався (ась) забути все це.

17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.

18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.

19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.

20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.

21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.

22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.

23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.

24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.

25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.

26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву.

Продовження Додатку А

28. Знаходив (а) нову віру в щось.
29. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
30. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
31. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
32. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
33. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
34. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
36. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
37. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.
38. зганяти (а) це на інших людях.
39. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
40. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
42. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
44. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось міняв (а) в собі.
46. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
47. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував (а) в розумі, що мені сказати або зробити.

50. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Продовження Додатку А

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа»

підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. *Втеча-уникнення.* Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. *Планування рішення проблеми.* Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. *Позитивна переоцінка.* Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Б

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонд

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності. *Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.*

3) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

4) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.

Продовження Додатку Б

11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнаю.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірю в майбутнє.
30. Впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не

заслуговують.

Продовження Додатку Б

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.

- 53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
- 54. Намагається не думати про свої проблеми.

Продовження Додатку Б

- 55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
- 56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
- 57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
- 58. У душі відчуває перевагу над іншими.
- 59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
- 60. Боїться того, що думають про нього інші.
- 61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
- 62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
- 63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
- 64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65. Себе просто недостатньо цінує.
- 66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
- 67. Відноситься до себе в цілому добре.
- 68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
- 69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
- 70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
- 71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
- 72. Чи задоволений собою.
- 73. Невдаха.
- 74. Людина приємний, що розташовує до себе.

75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.

Продовження Додатку Б

76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати.

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

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

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

87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.

88. Людина тлумачний, любить міркувати.

89. Інколи любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

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

92. Ніколи не виправдовується.

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікбельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

Продовження Додатку Б

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Таблиця Б.1

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Продовження Додатку Б

Таблиця Б.2

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

№	Показники	Твердження	Норма
1	a Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8,82,92,101	
3	a Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Не прийняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Не прийняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b Покірність	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Ескапізм	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Додаток В

Методика С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Опис методики. Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [2]. У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten) [5].

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей. Ніколи – 1 бал, рідко – 2, іноді – 3, часто – 4, дуже часто – 5.

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.

Продовження Додатку В

10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.

Продовження Додатку В

37. Телефоную другу.
 38. Відчуваю роздратування.
 39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
 40. Дивлюся фільм.
 41. Контролюю ситуацію.
 42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
 43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
 44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
 45. Відриваюся на інших.
 46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
 48. Дивлюся телевізор.
- Обробка результатів.

Таблиця В.1

Ключ діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Додаток Г

**Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності
(автор В. В. Бойко*)**

Серед багатьох методик дослідження *властивостей темпераменту*, які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає “Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності” (В. В. Бойко).

Інструкція до тесту

Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь “так”) або заперечте (відповідь “ні”) кожне із цих висловлювань.

Тестовий матеріал

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві).
5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.
6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал.
7. Вам часто сняться страшні сни.
8. Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.
9. Ви часто тривожитесь, аби чого не сталося.
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у від'їждження, за кордон.

Продовження Додатку Г

11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід’ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

Додаток Д

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ №1**за методикою «Опитувальник «Копінг-стратегії»****Р. Лазарус»****Респондент:** 1 (38 років).**Експериментатор:** Семенов Кирило Олександрович.**Самопочуття:** задовільне.

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.*Дистанціювання* - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.*Самоконтроль* - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.*Прийняття відповідальності* - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.*Втеча-уникнення* - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.*Планування рішення проблеми* - 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. Включає також релігійний вимір [42].

Продовження Додатку Д

Опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0 - ніколи, 1 - рідко, 2 – іноді, 3 – часто.

1. Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.2
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.1
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.1
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.2
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.2
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.2
7. Сподівався (ась) на диво.1
8. Упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.2
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.1
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.2
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.2
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.1
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.1
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.1
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.2
16. Намагався (ась) забути все це.1
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.2
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.2
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.2
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.1

Продовження Додатку Д

21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.1
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.2
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.1
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.2
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.2
26. Ризикував (а) де тільки можна.1
27. Намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву.1
28. Знаходив (а) нову віру в щось.1
29. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.2
30. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.1
31. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.1
32. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.1
33. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).2
34. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.1
35. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.1
36. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.2
37. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.1
38. зганяти (а) це на інших людях.2
39. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.2
40. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.2
41. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.1
42. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.2
43. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.2

Продовження Додатку Д

44. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.1
45. Щось міняв (а) в собі.2
46. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.1
47. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.1
48. Молився.2
49. Прокручував (а) в розумі, що мені сказати або зробити.1
50. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.1

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа»

підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

Продовження Додатку Д

6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір.

Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Результати: конфронтативного копінг – 6, дистанціювання – 8, самоконтроль – 9, пошук соціальної підтримки – 11, прийняття відповідальності – 8, втеча-уникнення – 10, планування рішення проблеми – 10, позитивна переоцінка – 12.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ №2

за методикою «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К.Роджерса і Р.Даймонд»

Респондент: 1 (38 років).

Експериментатор: Семенов Кирило Олександрович.

Самопочуття: задовільне.

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 («це до мене зовсім не стосується») до 7 («це повністю про мене»).

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала «Неправди» (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В).

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.1
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.1
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.4
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.4
5. Часто лає себе за зроблене.3
6. Часто відчуває себе приниженим.2

Продовження Додатку Е

7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.1
8. Свої обіцянки виконує завжди.5
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.6
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.0
11. У своїх невдачах звинувачує себе.3
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.5
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.2
14. На багато дивиться очима однолітків.4
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.6
16. Власних переконань і правил не вистачає.1
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.3
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.3
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.4
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.1
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.3
22. Люди, як правило, йому подобаються.5
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.3
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.1
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.3
26. З оточуючими зазвичай ладнаю.6
27. Всього важче боротися з самим собою.7
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.2

Продовження Додатку Е

29. У душі - оптиміст, вірю в майбутнє.6
30. Впертий; таких називають важкими.4
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.2
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.1
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.5
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.1
35. Людина з привабливою зовнішністю.6
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.1
37. Прийнявши рішення, слід йому.5
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.1
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.0
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.0
41. Всім задоволений.6
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.2
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.1
44. Урівноважений, спокійний.5
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.3
46. Часто відчуває себе скривдженим.0
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.3
48. Буває, що бреше.1
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.2
50. Досить важко бути самим собою.1
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.4

Продовження Додатку Е

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.3
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.4
54. Намагається не думати про свої проблеми.3
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.6
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.0
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.1
58. У душі відчуває перевагу над іншими.3
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.4
60. Боїться того, що думають про нього інші.1
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.4
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.1
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.6
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.1
65. Себе просто недостатньо цінує.1
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.6
67. Відноситься до себе в цілому добре.6
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.6
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.4
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.1
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.2
72. Чи задоволений собою.6

Продовження Додатку Е

73. Невдаха.0
74. Людина приємний, що розташовує до себе.6
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.6
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.0
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.2
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.3
79. Вміє наполегливо працювати.6
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.6
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.2
82. Завжди говорить тільки правду.6
83. Стривожений, стурбований, напружений.2
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.2
85. Відчуває невпевненість в собі.1
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.1
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.3
88. Людина тлумачний, любить міркувати.4
89. Інколи любить похвалитися.5
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.1
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомгу.5
92. Ніколи не виправдовується.5
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.2

Продовження Додатку Е

94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Таблиця Е.1

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Додаток Ж

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ №3

за методикою С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»»

Респондент: 1 (38 років).

Експериментатор: Семенов Кирило Олександрович.

Самопочуття: задовільне.

Опис методики. Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [2]. У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten) [5].

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей. Ніколи – 1 бал, рідко – 2, іноді – 3, часто – 4, дуже часто – 5.

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.3
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.4

Продовження Додатку Ж

3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.4
4. Намагаюся бути серед людей.2
5. Звинувачую себе за нерішучість.2
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.2
7. Занурююся у свій біль і страждання.2
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.1
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.2
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.3
11. Намагаюся більше спати.3
12. Балую себе улюбленою їжею.3
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.2
14. Відчуваю нервову напругу.3
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.2
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.2
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.1
18. Іду кудись перекусити або пообідати.2
19. Відчуваю емоційний шок.3
20. Купую собі якусь річ.2
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.4
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.2
23. Іду на вечірку.2
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.3
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.2
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.3
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.4
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.3
29. Іду в гості до друга.2

Продовження Додатку Ж

30. Турбуюся про те, що я буду робити.1
31. Проводжу час з близькою людиною.3
32. Іду на прогулянку.2
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.2
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.2
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.3
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.2
37. Телефоную другу.2
38. Відчуваю роздратування.1
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.2
40. Дивлюся фільм.2
41. Контролюю ситуацію.2
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.2
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.2
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.3
45. Відриваюся на інших.4
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.2
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.2
48. Дивлюся телевізор.1

Обробка результатів.

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Продовження Додатку Ж

Таблиця Ж.1

Ключ діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Результат:

Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія) – 42.

Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія) – 33.

Стратегія уникнення – 38.

Субшкала відволікання – 18.

Субшкала соціального відволікання – 16.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ №4

за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко)»

Респондент: 1 (38 років).

Експериментатор: Семенов Кирило Олександрович.

Самопочуття: задовільне.

Серед багатьох методик дослідження *властивостей темпераменту*, які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає “Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності” (В. В. Бойко).

Інструкція до тесту

Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь “так”) або заперечте (відповідь “ні”) кожне із цих висловлювань.

Тестовий матеріал

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною. так
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті(можливо, боїтеся і досі). ні
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне. так
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві). ні
5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності. так
6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал. ні
7. Вам часто сняться страшні сни. Ні

Продовження Додатку 3

8. Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин. Так
9. Ви часто тривожитеся, аби чого не сталося. Так
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон. Ні
11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом). Ні

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

Результат: 5 балів, спостерігається деяка схильність до тривожності.