

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання  
Кафедра практичної психології

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ  
ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»**

кваліфікаційна робота  
здобувачки вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»  
**Віти КЛЮЙ**

**Науковий керівник:**  
Старший викладач кафедри практичної  
психології  
**Наталія КАЛЬКА**

**Рецензент:**  
доцент кафедри теоретичної  
психології, доцент  
доктор педагогічних наук  
**Галина ЛЯЛЮК**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_  
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів  
2024**

## **Клюй В. Психологічні особливості копінг-поведінки внутрішньопереміщених осіб**

Робота містить психологічну характеристику основних копінг і стратегій та копінг-поведінки внутрішньопереміщених осіб. Описано основні теоретичні підходи у рамках копінг-поведінки, що пов'язані з подоланням складних ситуацій. Проаналізовано психологічні особливості внутрішньопереміщених осіб, що впливають на формування певного типу копінг-поведінки

Емпірично досліджено особливості та переважання певних копінг-стратегій та їхній зв'язок із соціальною адаптацією. Наведено особливості копінг-стратегій у різних вікових групах досліджуваних та наявність конструктивних та деструктивних копінгів.

**Ключові слова:** копінг, копінг поведінка, копінг стратегії, вимушені переселенці, соціальна підтримка, прийняття відповідальності, дистанціювання.

## **Kluy V. Psychological features of coping behavior of internally displaced persons**

The work contains a psychological description of the main coping strategies and coping behavior of internally displaced persons. The main theoretical approaches within the framework of coping behavior related to overcoming difficult situations are described. The psychological features of internally displaced persons that affect the formation of a certain type of coping behavior are analyzed

Empirically researched features and predominance of certain coping strategies and their connection with social adaptation. The peculiarities of coping strategies in different age groups of the researched and the presence of constructive and destructive coping are given.

**Key words:** coping, coping behavior, coping strategy, forced migrants, social support, acceptance of responsibility, distancing.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	6
1.1.Трактування терміну копінг у поглядах у психологічних підходах і концепціях.....	6
1.2. Поняття, історія та зміст проблеми вимушеного переселення.....	14
1.3. Копінг поведінка та копінг стратегії внутрішньо переміщених осіб.....	19
Висновки до Розділу I.....	26
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВПО</b> .....	28
2.1. Процедура та організація дослідження: аналіз вибірки та методик.....	28
2.2. Результати описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу.....	32
Висновки до Розділу II.....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46

## ВСТУП

Вивчення питання копінг-поведінки у галузі психологічної науки триває відносно віднедавна. Особливості патернів поведінки людини у складних ситуаціях, які часто пригнічують домінуючі форми особистісної активності, зумовили потребу детальніше розглядати дану проблему.

В цілому дане поняття застосовується у психологічній науці для опису способів поведінки притаманних особистості у різноманітних ситуаціях, що супроводжуються труднощами, у професії чи в житті загалом. Підсумком ефективності копінг-поведінки виступає зниження стресового впливу ситуації, здатність людини справитися з обставинами і повернутися до нормального функціонування. Різноманітні особистісні фактори (вік, гендер) впливають на вибір людиною копінг-стратегій, через які здійснюється копінг-поведінка. Зазвичай виокремлюють особистісні та ситуативні визначальні фактори копінг-поведінки.

Багато вчених досліджували поняття стратегій копінгу, що допомагають людям впоратися зі стресом та важкими життєвими ситуаціями. Ось кілька відомих вчених у цій області: Р. Лазарус, ввів концепцію «оцінки стресу», яка визначає, як люди оцінюють події і реагують на них; С. Фолкмен разом із Р. Лазарусом розробила теорію стратегій копінгу, де виділяються проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії; К. Шнайдер вивчав поняття активного копінгу та його вплив на психічне здоров'я; Р. Хенсон досліджував, як позитивні думки та емоції можуть впливати на стресостійкість через формування позитивних копінг-стратегій; М. Шир та Ч. Карвер розробники Концепції Загального Оцінювання (Coping) – моделі, яка висвітлює, як люди використовують стратегії копінгу для вирішення проблем і справляння зі стресом. Ці та інші вчені внесли значний вклад у розуміння та вивчення стратегій копінгу та їх впливу на психічне здоров'я.

Кількість кризових, стресових, складних для сучасної особистості ситуацій стрімко зростає. Тому актуальність вивчення питання копінг-поведінки поза сумнівом займає важливе місце у психологічній науці, адже дослідження способів подолання, які може використовувати людина з метою усунення наслідків складної ситуації, є базою для створення алгоритму та методів психологічного забезпечення підтримкою населення. Однією з таких стресових ситуацій, з якими останнім часом доводиться стикатися людям, є ситуація вимушеного переміщення.

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

**Предмет дослідження:** особливості: особливості копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження з'ясувати характерні особливості прояву копінг-поведінки у внутрішньо переміщених осіб.

У відповідності з цією метою були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати явище копіngu та копінг-поведінки у психологічній науці;
2. Розглянути основні психологічні підходи трактування копіngu;
3. Розкрити зміст і специфіку особливостей внутрішньо переміщених осіб (далі- ВПО) у сучасних реаліях;
4. Виявити психологічні особливості копінг-стратегій у ВПО;
5. Провести емпіричне дослідження копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб.

**Теоретико-методологічна основа.** Теоретичним підґрунтям вивчення феномену копіngu та копінг –поведінки стали наукові дослідження Р. Лазаруса, С. Фолкмена, Р. Моос, К. Коппасс, Дж. Клайман, К. Шнайдера, Р. Хенсона, М. Шир та Ч. Карвер, С. Грабовська.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань і перевірки гіпотези було застосовано загально-наукові методи теоретичного та емпіричного дослідження, зокрема такі, як метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження, аналіз основних понять, їх синтез, систематизація матеріалу, порівняння та узагальнення даних, статистичний аналіз отриманих даних

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні знань щодо особливостей копінгів та копінг стратегій у ВПО в умовах воєнного конфлікту і ситуації вимушеного переселення.

**Практичне значення роботи** є важливим для з'ясування основних конструктивних та деструктивних копінгів, їхнього зв'язку із психологічними захистами для побудови системи психологічного супроводу та допомоги ВПО для покращення їхньої адаптивності у нових умовах життя.

**Надійність і вірогідність** дослідження забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

## **Розділ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

### **1. 1. Трактування терміну копінг у поглядах різноманітних вчених**

У вітчизняній психології термін «копінг» став використовуватися, починаючи з 1980-х років. Він був перекладений та інтерпретований як «поглинання стресу», «психологічне подолання», як «адаптивна поведінка», «опановуюча поведінка». У сучасній психологічній літературі як синоніми використовуються терміни «копінг-стратегії», «копінг-поведінка».

Поняття «копінг» у вітчизняній психологічній літературі має «розмитий» характер. Звернемося до визначення поняття «копінг». Часто зазначають, що напрям психології, центрований на дослідженні опановуючої поведінки, знаходиться «на стику психології розвитку, соціальної психології, психології суб'єкта і медичної психології». Таким чином, проблема копіngu потребує інтеграції знань із різних галузей психології.

Часто є копінг визначають як як притаманний окремій людині своєрідний спосіб взаємодіяти у певній ситуації згідно своєї логіки, значимості у житті особистості та її психологічних здатностей. Аналізуючи дане визначення, можна відзначити, що автор робить акцент на індивідуальному характері копіngu, при цьому стратегія співволодіння залежить як від ситуації, так і від суб'єкта.

Копінг є можливістю точно та вчасно зрозуміти причини, що спонукали виникнення складної ситуації, правильно відреагувати на ті чи інші обставини, порозумітися з новими обставинами, які з'явилися через складну ситуацію, впоратися із завданням, що стоїть перед людиною, дилемою чи труднощами, знайти спільну мову з іншими.

Деякі визначення копіngu наголошують на відповідність (адекватність) реакції суб'єкта обставинам, здатність подолати наявні складнощі.

Якщо у першому з розглянутих нами визначень йдеться про конкретну стратегію поведінки, то у другому визначенні копінг визначається з позиції наявності суб'єкта ресурсів для подолання складної життєвої ситуації.

Копінг окремлюють як «цілеспрямовану поведінку особистості, що усуває або зменшує шкідливий вплив стресу, адекватними особистісним та ситуаційним особливостям способами. Деякі науковці наголошують на адекватності стратегії поведінки суб'єкта. При цьому автор говорить про цілеспрямованість (і, відповідно, свідомість) вибору суб'єктом даної моделі поведінки.

Вважають, що копінг-стратегії близькі за своєю сутністю захисним механізмам особистості. Відмінною особливістю копіngu є усвідомлене застосування певних стратегій поведінки.

Аналізуючи уявлення дослідників про копінг, Церковський А. Л. визначає копінг як сукупність усіх різновидів взаємодії суб'єкта із завданнями різного характеру (зовнішнього та внутрішнього) – намагання опанувати чи пом'якшити, адаптуватися чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. Незважаючи на схожість копіngu з адаптацією, автор зазначає, що копінг – процес складніший, ніж адаптація за рахунок додаткових зовнішніх та внутрішніх умов, пов'язаних зі складною ситуацією [28, с.113].

Лазарус Р., розглядаючи складну ситуацію, що вимагає включення механізмів копіngu, виділяє такі можливі характеристики ситуації, як: тривалість, інтенсивність, невідконтрольність, високі вимоги до ресурсів суб'єкта [33].

На думку Weber Н., основна мета копіngu – це підтримання добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я, задоволеності стосунками. При цьому копінг розуміється автором як «стратегія дій, що провадиться в умовах психологічної загрози».



Тенн О. Р., аналізуючи уявлення зарубіжних дослідників про копінг, виділяє три підходи: его-орієнтований, диспозиційний та когнітивно-феноменологічний.

Витоки его-орієнтованого підходу лежать у концепціях Фрейда З. та Фрейд А. У рамках даного підходу (Menninger K., Vaillant V., Naan N.) опановуюча поведінка розглядається як специфічний его-механізм, який індивід використовує, задля позбавлення від внутрішньої напруги (tention).

В рамках диспозиційного підходу (Moose R.), особливості опановуючої поведінки обумовлені особистісними передумовами, що зумовлюють особливості реакції на стресові фактори.

Найбільшого поширення набув когнітивно-феноменологічний підхід (Фолкман С., Лазарус Р.), згідно з яким копінг розглядається як динамічний процес, на характер якого впливають особливості ситуації, оцінка ситуації суб'єктом, фаза зіткнення зі стресором [32; 33].

Бітюцька О. В. розглядає три підходи до дослідження копінг-стратегій, виходячи з особливостей організації дослідження: дослідження копінг-стратегій у рамках одного типу ситуацій (такі дослідження дозволяють позначати роль особистісних особливостей, факторів середовища, гендерних та вікових особливостей при реакції на певний тип ситуацій); дослідження, що охоплюють кілька типів складних життєвих ситуацій (дозволяють оцінити особливості копінг-стратегії, пов'язані з нею установки, оцінки ситуації); комплексний підхід (облік одночасно різних факторів – особистісних особливостей, оцінки суб'єктом ситуації та особливостей ситуації) [2].

Дмитрієва Н. В. і Сидоренко І. М до структури опановуючої поведінки включають: поодинокі копінг-дії, пов'язані з особливостями ситуації; копінг-стратегії (образи дій); копінг-стилі (сукупність близьких копінг-стратегій) [1;2;3].

На думку авторів, копінг-дії, що переломлюються в копінг-стратегіях, можна поділити на такі групи: 1) поведінкові (різні способи зняття напруги, пов'язаної з діями зовнішніх та внутрішніх факторів); 2) емоційні – емоційне опрацювання пригніченого (емоційна розрядка або пошук соціальної підтримки); 3) когнітивні (зміна оцінки ситуації та, за рахунок цього, зниження рівня стресу).

З поведінковими групами пов'язана зміна виду чи форми діяльності (наприклад, звернення до заміної діяльності чи діяльності, спрямованої на вирішення проблеми).

Дмитрієва Н. В., Сидоренко І. М., Кіясь М. розглядають такі варіанти поведінкових копінг-дій: активне співробітництво, спрямоване на вирішення проблеми; пошук підтримки (спроба виговоритися); відволікаюча поведінка, що виражається у задоволенні інших бажань; вихід із поля травмуючої ситуації (усамітнення) [8;9;10].

Крім цього, автори пов'язують поведінкові копінг-дії з різними діями, що замінюють: з прагненням здаватися спокійним або ж, навпаки, з збудженням, тривогою, плачем.

Дії з емоційного подолання проявляються у вигляді неадекватної оцінки ситуації у вигляді її драматизації та відповідних поведінкових реакцій (плачу, протесту тощо) або ж у вигляді надмірного оптимізму (самовпевність, зниження значущості проблеми). Також можливе повне покладання провини на себе, самозвинувачення або, навпаки, перекладання відповідальності на іншу особу, пасивну співучасть, слабку емоційну реакцію на ситуацію.

В якості когнітивних дій справляння з ситуацією автори розглядають: відволікання від неприємної ситуації та перемикання думок на інші питання; ігнорування неприємної ситуації або використання гумору; пошук додаткових відомостей, аналіз ситуації (дозволяє надати ситуації іншого забарвлення); аналіз наслідків ситуації (можлива переоцінка ситуації, раціоналізація);

порівняння своєї ситуації з більш важкими з досвіду інших, що полегшує її прийняття; наділення неприємної ситуації новим змістом (як перевірка на міцність, як досвід, як випробування, яке дається під силу).

Існують різні варіанти класифікації копінг-стратегій. У роботі Р. Лазаруса та С. Фолкмана розглядаються 2 типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований (дії, спрямовані на вирішення проблеми); емоційно-орієнтований (зниження негативних емоцій, пов'язаних із проблемною ситуацією) [32;33].

Близьку за змістом класифікацію пропонує J. R. Weisz. Дослідник виділяє як типи копіngu первинний контроль і вторинний контроль, що відповідають за своїм змістом виділеним Лазарусом Р. і Фолкманом С. типам копінг-стратегії. Weisz J. R. при цьому доповнює зазначені стратегії третім типом – відмовою від контролю (фактично це означає нездатність суб'єкта впоратися із ситуацією).

Ебата А. та Мусс Р. розглядають такі стилі копіngu: контактний (дії, спрямовані на вирішення проблеми) та уникнення (мінімізація зіткнення з проблемою).

Carver C. S із співавторами розглядає стратегії копіngu, з погляду особливостей їх реалізації та ефективності.

Першу групу склали стратегії, створені задля вирішення проблемної ситуації. До них автори відносять: активний копінг (дії, створені задля усунення джерела проблеми); планування (розробка плану вирішення проблеми); пошук підтримки (пошук підтримки в тій соціальній спільності, до якої належить суб'єкт); позитивне тлумачення (інтерпретація проблеми як досвіду); прийняття (дії, створені задля прийняття ситуації).

До другої групи дій автор відносить дії, які також можуть бути використані суб'єктом адаптації до ситуації, проте при цьому дані дії мають менш активний характер.

До таких дій автор відносить: пошук емоційної підтримки з боку громадськості (уваги, співчуття); пригнічення діяльності, що становить

конкуренцію (зниження активності в інших сферах діяльності та зосередження на проблемній галузі); стримування (очікування сприятливіших для подолання ситуації обставин).

До третьої групи стратегій автор відносить неадаптивні копінг-стратегії: концентрація на емоціях (реагування у складних обставинах з більшим проявом емоційності); заперечення (заперечення факту наявності проблеми); ментальне усунення (відволікання від стресової ситуації через сон, мрії); поведінкове усунення (відмова вирішувати проблему).

Окремо автор розглядає такі копінг-стратегії, як релігійність, вживання алкоголю та наркотичних речовин, використання гумору.

Часто у наукових дослідженнях орієнтуються на наступну класифікацію копінг-стратегій: перетворюючі стратегії подолання (подання складної ситуації як проблеми, яка потребує вирішення, цілепокладання (визначення загальної та проміжних цілей), планування, формування нової системи саморегуляції); дії, створені задля пристосування до ситуації (зміна ставлення до ситуації, наділення її іншим змістом, позитивне тлумачення); допоміжні прийоми у ситуації труднощів (уникнення, ухиляння від проблеми, зокрема, усунення думок про проблему).

До стилів опановуючої поведінки автори відносять: емоційну компетентність (першосигнальний тип) і раціональну компетентність (другосигнальний тип). Як форми захисної поведінки автори розглядають усунення, уникнення, пригнічення (першосигнальний тип); проекція, витіснення, раціоналізація (другосигнальний тип).

Вважається, що поняття «опановуюча поведінка» ширше, ніж поняття «копінг». У структуру власної поведінки особистості включають механізми психологічного захисту; копінг-стратегій; антиципаційну самостійність. Таким чином, можна відзначити, що в даний час не досягнуто єдності термінології, уявлень дослідників про сутність і структуру власної поведінки [11;14].

Також часто розглядають копінг-ресурси, говорячи про їхню значущість для адаптації до стресових ситуацій. Низький рівень сформованості копінг-ресурсів становить основу вибору неадаптивних стратегій опановуючої поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості.

Автори виділяють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (або психологічні та соціальні ресурси). До особистісних копінг-ресурсів відносять: високий рівень розвитку когнітивних здібностей, що дозволяють проводити оцінку ролі соціального середовища, оточуючого людину; високий рівень розвитку самосвідомості, досить достовірні бачення особистістю самої себе; можливість здійснювати контроль над власним життям, бути відповідальним (інтернальний локус контролю); комунікативні вміння, навички ефективної взаємодії, соціальна компетентність, розвинуті аффіліативні потреби; високий рівень розвитку емпатії; позиція людини, яка стосується різних категорій (життя, самотність, духовність, віра та інші); ціннісна та мотиваційна сфера особистості; здібності, знання, вміння та навички особистості.

До класу соціальних копінг-ресурсів належить соціально-підтримуюча мережа (оточення суб'єкта).

Значущою характеристикою стратегій управління стресом (копінг-стратегій) є їхня ефективність.

Автор Nakano K. пропонує визначати ефективність власної поведінки через призму благополуччя суб'єкта. Серед стратегій, які відзначаються високою ефективністю, автор вказує на ті, що сприяють зменшенню рівня невротизації суб'єкта, вираженої у ситуативних змінах депресії, тривожності, психосоматичних симптомах та дратівливості.

Conway V. J., Terry D. J. використовують зниження вразливості суб'єкта до стресів як критерій ефективності копінг-стратегії. Зазначається, що

зменшення вразливості відіграє ключову роль у визначенні успішності таких стратегій.

Weber Н. наводить докази, що уникнення та самостійне заниження можливостей вважаються менш ефективними копінг-стратегіями. Замість цього, автор вказує на те, що зміна ситуації або оцінки є більш продуктивними стратегіями управління стресом, сприяючи поліпшенню психічного благополуччя суб'єкта.

Лазарус Р. і Фолкман С., як уже зазначалося, виділили два основних типи опановуючої поведінки: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг. У цьому автори пропонують вісім можливих напрямів: через планування, конфронтацію («боротьба»); прийняття відповідальності (тобто через активізацію зусиль); посилення самоконтролю (регулювання свого емоційного стану) та позитивна переоцінка (пошук позитивних характеристик у ситуації); дистанціювання (зменшення значущості ситуації) та втеча (уникнення, прагнення уникнути вирішення проблеми) [32;33].

Таким чином, в даний час не існує єдиних уявлень про копінг, його структуру, не розроблено єдиної типології копінг-стратегій. Спостерігаються складності в розмежуванні опановуючої поведінки і психологічних захистів, опановуючої поведінки та адаптації. У той же час, опановуюча поведінка має важливе значення для збереження та підтримки благополуччя особистості та різних груп населення у складних життєвих ситуаціях.

## **1. 2. Поняття, історія та зміст проблеми вимушеного переселення**

Проблема масового переміщення людей та найнебезпечніше з його видів – вимушене, значуща на всіх етапах розвитку суспільства та держави. Примусове переселення є результатом порушень прав людини. Збільшення розмірів міграційних процесів та захист прав та інтересів їх учасників є актуальною проблемою. Сучасна світова спільнота прагне усвідомлення того, що не збройні конфлікти, а підвищення рівня сприйняття загальнолюдських цінностей, таких як бажання досягти миру, взаєморозуміння та співпраці, ведуть людство шляхом сталого соціального розвитку, гарантуючи рівні права та можливості.

Тим часом мігранти, для того щоб потрапити в інші країни, часто обирають альтернативні, нелегальні шляхи, обходячи встановлені прикордонно-пропускні пункти, що може призвести до серйозних ризиків, включаючи небезпеку для їхнього життя. Мирне населення стикається з труднощами, втрачає членів своїх сімей. Прибуваючи в нові місця, вони замість отримання захисту своїх прав часто стикаються з нелюдським обходженням та дискримінацією за ознаками національної та релігійної належності.

У глобальному плані країни продовжують виявляти ініціативу, керуючи та регулюючи, а також впливаючи на міграційні процеси для збереження контролю над міграційним потоком.

Незважаючи на те, що рівність, мир та розвиток проголошені пріоритетами ООН, спостерігається нездатність цієї організації до реалізації Загальної Декларації Прав Людини з метою забезпечення виконання цих принципів, а також захисту прав учасників міграційних процесів та запобігання дискримінації, внаслідок чого світова спільнота замислюється про необхідність проведення реформ у цій організації.

Доцільним вважається надання особам правової, психологічної та інших видів допомоги, розширення відповідних заходів щодо забезпечення їх

зайнятості, створення у селищах компактного проживання виховних комплексів для дітей дошкільного віку та реабілітаційних центрів.

Що ж до правової освіти ВПО, слід врахувати, що це не гомогенна маса, а представлена різними віковими і соціальними групами: молоді, старі чи інші категорії, котрим потрібні спеціальні програми.

Проблема вимушеного переміщення людей представляє собою одну з найбільш актуальних проблем у глобальній спільноті. За останні 25 років відзначалося систематичне збільшення обсягів вимушеного переміщення людей, що є наслідком політичних напруг, воєн, етнополітичних конфліктів та екологічних катастроф, що періодично виникають і знову вибухають.

У широкому розумінні, термін «переміщені особи» охоплює громадян третіх країн або осіб без громадянства, які примушені залишити свою країну чи регіон походження. Це можуть бути евакуйовані особи, відповідаючи закликам міжнародних організацій, і ті, хто не може повернутися через нестабільну ситуацію в рідній країні. Це також може включати осіб, які підпадають під захист міжнародного права, зокрема статті 1 Женевської конвенції, або інших міжнародних чи внутрішньодержавних документів, що надають міжнародний захист. До цієї групи можна віднести осіб, які залишили території збройного конфлікту або вибухів, втекли від насилля, або особи, для яких існувала серйозна небезпека, піддавалися насиллю систематичних або загальних порушень прав людини [16].

Хоча термін «переміщені особи» не фігурує в Статуті ООН або Загальній декларації прав людини 1948 року, яка закріпила «право вільно пересуватися і змінювати місце проживання» як одне з основних прав людини (ст. 13), міжнародне право не надає загального визначення цього терміну, хоча конкретні категорії мігрантів були визначені.

У доктрині міжнародного права однозначно не надано роз'яснення поняття «переміщені особи». Відсутність у міжнародному праві узгодженого



визначення цього поняття зазначає і швейцарський юрист-міжнародник Р. Перручоуд. Але він не дає конкретизованого визначення, а лише концентрує увагу на основний суб'єктний склад самої міграції: біженці, переміщені особи та економічні мігранти. Він визначає переселення людей, які покидають суспільство з якого вони родом, або проживали на постійній основі, до іншої країни на тимчасовій або постійній основі.

Враховуючи те, що ВПО зазвичай є індикатором поширення та інтенсивності збройного конфлікту, основним завданням світової спільноти є надання допомоги та захисту, а також сприяння їх поверненню на Батьківщину. Оскільки ВПО належать до економічної, політично та соціально вразливої групи населення, вони часто бувають не в змозі виступати на захист своїх прав та інтересів. Але разом з тим вони також демонструють здатність швидко відновлювати свої сили, набувати нових навичок, які далі виявляться незамінними при їх поверненні додому, допоможуть зробити внесок у стабілізацію ситуації на Батьківщині [15].

У результаті переміщення ця категорія стикається зі значними труднощами, що стосуються, перш за все, відновлення знищених чи втрачених документів, свободи пересування на території своєї країни; доступу до тимчасового житла, придатного для проживання; одержання соціального захисту від держави; реалізації виборчих прав; компенсації за зруйноване житло або за те, що не можуть мешкати у власному житлі. Зокрема часто виникають суперечки про право власності на нерухомість, неясність ситуації є перешкодою для повернення ВПО реалізації намічених планів.

В умовах зростання надзвичайних ситуацій сьогодні як ніколи очевидна потреба у створенні можливостей для прийняття ефективних, дієвих і чітко спланованих глобальних дій.

Важливо мобілізувати всі необхідні, у тому числі й додаткові ресурси та створити сприятливі умови для досягнення цілей і формування «захисного

простору». З цього погляду для сусідніх країн це збереження відкритих кордонів і дотримання права отримання притулку і принципу недопущення примусового повернення, тобто забезпечення доступу до єдиної системи права. Країни, що приймають, забезпечують продовження надання притулку або інших форм захисту. Для владного апарату держав, що зіткнулися з цією глобальною проблемою, визнання потреб уразливих груп населення, що, своєю чергою, означає невпинну роботу щодо створення умов для їхнього гідного та безпечного повернення до своїх домівок, незалежно від етнічної приналежності. Для міжнародного співтовариства важлива підтримка гуманітарних програм, створення можливостей переселення для найбільш уразливих верств населення та спільна робота щодо покращення перспектив добровільного повернення та захисту прав власності.

Загальна декларація прав людини, перший, фундаментальний документ ООН, який закликав усі держави до забезпечення рівноправності всіх людей, без дискримінації на будь-якій основі

Пізніше цей принцип справді отримав загальне визнання і є невід'ємною частиною основного закону-конституції майже усіх країн. Надійними чинниками є згуртованість народу навколо загальнонаціональних пріоритетів, стабільність, демократичне управління країною, сталий розвиток. В принципі діяльність спрямована на гармонізацію суспільства і на захист прав кожної людини та громадянина, на відновлення будь-яких порушень будь-якого права, наданого йому Конституцією країни або законами, міжнародними конвенціями, ратифікованими країною.

ВПО визначаються як «окремі особи або групи осіб, яких заставили або змусили покинути власні домівки, зокрема, як результат або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, систематичних порушень прав людини, стихійних чи спричинених діяльністю людини лих, які не перетнули міжнародно визнаних державних кордонів. Серед них – люди, що

належать до різних вікових та соціальних груп, також чоловіки, жінки, діти, інваліди. З цієї причини важливим є забезпечення у задовільній формі їх основних потреб, а також створення необхідних умов для їх реалізації. Іншими словами, ВПО почуваються знедоленими у своїх власних країнах, користуються незначним юридичним чи фізичним захистом, а майбутнє їх дуже невизначене.

Отже, вирішення питання вимушеного переселення є складовим міжнародно-правовим захистом прав людини, а міжнародні масштаби внутрішнього переміщення, які набагато перевищують сьогodнішню міжнародну проблему біженців, потребують пильної уваги та вивчення. Очікується, що чисельність ВПО продовжуватиме дестабілізувати місцевий, регіональний та міжнародний світ, якщо їхні проблеми та присутність залишаються поза увагою та вирішенням. Великомасштабне переміщення, що часто розглядається як симптом потенційного провалу держави або зростання громадянських заворушень, є особливо проблематичним для правлячих держав та їхніх сусідів. Крім того, ВПО, які перетинають іншу державу, можуть іноді дестабілізувати вже чутливі регіональні політичні відносини.

Причина, через яку ВПО останнім часом набула більшої міжнародної уваги, полягає не в тому, що внутрішнє переміщення є новою проблемою. Тепер відомо, що це питання важливе, і що ці особи продовжують стикатися з повсякденними турботами, які заважають їм мати адекватний або достатній захист та доступ до гуманітарних забезпечень. Тим часом, у багатьох країнах ВПО не враховуються у національному плануванні та у стратегіях.

Однак не існує стандартизованих міжнародних заходів реагування на те, як належним чином адекватно реагувати на ВПО. Недоліки міжнародного реагування на ВПО будуть продовжуватися, якщо не буде явного визнання того, хто є ВПО, а також потреб і проблем, з якими вони стикаються під час їхнього переміщення.

### **1. 3. Копінг - стратегії внутрішньо переміщених осіб**

Внутрішньо переміщеною особою (ВПО) вважається особа, яка була примушена покинути своє місце проживання унаслідок або з метою уникнути негативних наслідків воєнного конфлікту, актів насильства, порушень прав людини або надзвичайних природних чи техногенних ситуацій [16].

Таким чином, внутрішній переселенець переживає втрату звичного способу життя через порушення його особистих цінностей та смислів. Це визначається змінами у структурі особистісних цінностей та звичного способу життя, що виникають внаслідок примусового переміщення. Такий процес включає в себе зміну ролей, які відігравала особа раніше, перетворення соціального оточення та розширення кола осіб, які взаємодіють з нею. Це також призводить до розширення спектру вирішуваних проблем.

В цілому, внутрішнє переміщення визначається внутрішньою роботою над перетворенням системи цінностей та пошуком сенсу в нових умовах життя. Результати цього процесу проявляються у поведінці, діях та вчинках індивіда.

Внутрішні мігранти стикаються з двома основними проблемами, такими як неприйняття їх постійним населенням, до якого вони потрапили проти своєї волі, та фрустрація їх базових потреб. Під час опитування вимушено переселених осіб з території військових дій вони висловлювали такі думки: «немає впевненості в майбутньому»; «немає перспектив у роботі», «потрібно мати міцні нерви, щоб хоча б вижити».

Розглядаючи адаптаційний процес вимушених мігрантів до нових умов та вимог життя, важливо враховувати взаємне пристосування обох сторін цього процесу.

Коли ВПО потрапляють у нове соціальне середовище, у них перебудовуються деякі особисті якості, патерни поведінки, установки, погляди та цінності. Соціальне середовище, яке ми визначаємо як «приймаюче

населення», у свою чергу, задовольняючи адаптаційні потреби вимушених мігрантів, також має підлаштовуватись та коригувати існуючу соціальну культурно-функціональну систему. Тобто, разом із особливостями мігрантів, змінюється і їх соціальне оточення.

За результатами власних досліджень визначають налагодження позитивних зв'язків із новим соціальним середовищем та успішне вирішення щоденних життєвих проблем (освіта, сім'я, робота, побут). Серед основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів можна ізначити характерні недоліки у впевненості в собі, недовірі до оточуючих та психосоматичних проявів серед мігрантів. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності та невтішних переживань виражаються у гніві, агресивності та ворожості до представників регіону, що приймає.

Ці аспекти свідчать про те, що успішна адаптація мігрантів включає не лише вирішення практичних проблем, але й розв'язання психологічних аспектів, таких як самопідтримка, взаємодія з оточуючими та психосоматичне благополуччя. Такі висновки дозволяють розуміти комплексність процесу адаптації мігрантів та важливість розвитку підходів, спрямованих на покращення як фізичного, так і психосоціального стану цієї категорії населення.

Можна виділити 4 узагальнених типи особистостей, які демонструють різні форми поведінки у важких життєвих ситуаціях [16].

Особистість першого типу орієнтована на досягнення, на зміну навколишнього світу, і навіть використання та пробу своїх можливостей. Така особистість намагається зберігати та розширити соціальні контакти, прагне зберегти колишні інтереси. Такі люди сприймають своє становище як здатне змінитись, складають плани на майбутнє.

Другий тип особистості акцентує увагу на своєму становищі, на ситуації. Такі люди орієнтуються в основному на внутрішні зміни свого «Я», тобто

демонструють активну інтровертовану установку, яка слабо проявляється у поведінці.

Третій тип особистості характеризується покірністю долі, слабо орієнтується на зміни поведінки і діяльності, не має планів на майбутнє, тобто в даному випадку проявляється інтернальна установка.

У четвертого типу особистості домінують почуття гіркоти та розчарування. Такі люди обирають «техніку пристосування» як опір усьому – не беруть до уваги порад, відкидають консультації, вони не зацікавлені в майбутньому. Саме ці люди найбільше потребують психологічної допомоги, їм необхідна підтримка у виробленні більш адекватних «технік життя».

У контексті ціннісно-сислової теорії описано динаміку копінг-поведінки, яка включає реакцію людини на несподівану подію, яка спочатку викликає стан заціпеніння, який швидко перетворюється на активність особистості – «когнітивне оцінювання». Цей процес охоплює розпізнання особливостей ситуації, виявлення негативних та позитивних аспектів, визначення сенсу та значення події.

Вибір стратегії впорання з травмуючою подією залежить від рівня розвитку механізму «когнітивного оцінювання» та здібностей особистості різнобічно розглядати складну ситуацію та вдаватися до прийомів переоцінки. Головним результатом «когнітивного оцінювання» є висновок особистості щодо того, наскільки вона вважає ситуацію підконтрольною.

Якщо суб'єкт вважає ситуацію підконтрольною, то відбувається активація конструктивних стратегій подолання. Такий висновок вказує на важливість «когнітивного оцінювання» у визначенні ефективних методів адаптації та здатністю впоратися з труднощами.

На думку вчених, одним із перспективних напрямів вивчення психологічних детермінантів копінг-поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях є вивчення її ставлення до подій.

В іноземній психології виділяють два основні стилі реагування на стресові ситуації:

**Проблемно-орієнтований стиль:** орієнтований на раціональний аналіз проблеми та включає опанування та виконання плану для вирішення складної ситуації. Виявляється у формах поведінки, таких як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших та пошук додаткової інформації.

**Суб'єктивно-орієнтований стиль:** є результатом емоційної реакції на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у спробах уникнення думок про проблему загалом, залученні інших до своїх переживань та компенсації негативних емоцій їжею чи алкоголем.

Отже, дослідження стресової адаптації в зарубіжній психології проводиться в декількох напрямках, включаючи аналіз стресових ситуацій, вивчення когнітивних механізмів подолання та вплив особистісних змінних.

У контексті структурно-функціональна модель поведінки людини у важких життєвих ситуаціях визначають важливість емоційного компоненту (емоційна компетентність) як один із ключових елементів власної поведінки. Автор підкреслює важливість позитивної ролі емоцій у подоланні труднощів.

Отже, аналіз наукових досліджень в галузі психологічного подолання вказує на те, що цей процес можна розглядати як систему когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються, з метою управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які сприймаються особою як випробування або перевищення її ресурсів.

Метою подолання важких життєвих ситуацій є подолання труднощів, зменшення їх негативних наслідків, уникнення труднощів або терпимість щодо них. До особистісних та індивідуально-психологічних детермінантів такої поведінки відносять психологічний вік, самооцінку, локус контролю, емпатію, соціальний статус та самоефективність суб'єкта.

Критерієм ефективності опановуючої поведінки є психологічне благополуччя суб'єкта. Копінг-поведінка охоплює всі навмисні спроби особистості впоратися зі стресом, викликаним складною ситуацією, і не обмежується лише успішними зусиллями. Дві основні функції копінгу включають вирішення проблеми, що створює стрес, або спроби змінити стресор (проблемно-фокусований копінг), а також регулювання емоцій, зокрема негативних, спричинених стресором, наприклад, дистанціювання або самоконтроль (емоційно-фокусований копінг).

Копінг може виявлятися наближенням до стресора (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або уникненням стресора (ігнорування, відволікання, віддалення від нього) на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Ці характеристики лежать в основі різних стратегій копінг-поведінки. Класифікація П. Тойса, ґрунтована на комплексній моделі копінг-поведінки, є важливим інструментом для розуміння різних аспектів та варіантів цього процесу.

Вчений П. Тойс виокремив дві групи копінг-стратегій до яких належать: Поведінкові стратегії, у яких можна викоремити декілька підгруп, а саме :

1. Поведінка, спрямована на ситуацію, яка передбачає прямі дії (вивчення і обговорення ситуації); намагання знайти підтримку у соціальних взаємодіях; «ухилення» від ситуації.
2. Поведінкові стратегії, спрямовані змінити фізіологічні стани: використання алкогольних та наркотичних речовин; трудоголізм; інші фізіологічні методи (пігулки, їжа, сон).
3. Поведінкові стратегії, спрямовані на емоційно-експресивне вираження почуттів, що може проявлятися через контроль чи стримання емоцій, а також катарсис.

Когнітивні стратегії включають у себе такі підгрупи:



1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (міркування над альтернативами, створення алгоритму дій); інше бачення ситуації; ухвалення ситуації; відволікання від ситуації; вигадування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичний вираз» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитви.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на зміни у емоціях: переінтерпретація наявних почуттів.

Вчений виокремив написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування, як додаткові стратегії.

Деякі дослідники прийшли до того, що стратегії найкраще згрупувати в копінгові стилі, що є функціональними та дисфункціональними аспектами копіngu. Функціональні копінгові стилі проявляються у прямих спробах ефективно вирішити проблему, використовуючи для цього як індивідуальні, так і соціальні ресурси. З іншого боку, дисфункціональні копінгові стилі асоційовані з використанням неефективних стратегій, що може призвести до негативних наслідків для психічного стану та загального благополуччя особи.

У науковій літературі звичайно використовується термін «уникаючий копінг» для опису дисфункціональних копінг-стилів. Наприклад, Е. Фріденберг пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій групуються в три категорії: звернення до інших (звернення за підтримкою до однолітків чи батьків), непродуктивний копінг (стратегії уникнення, пов'язані з нездатністю ефективно впоратися з ситуацією) та продуктивний копінг (розв'язання проблеми зі збереженням оптимізму, соціальний зв'язок та емоційний тонус).

Ця класифікація, хоча ґрунтується на вимірі «ефективності – неефективності», також враховує вимір «соціальна активність». Дослідники відзначають, що стратегії, пов'язані із зверненням до інших, виступають окремо від стратегій, що відносяться до «ефективного» та «неефективного» копіngu.

Такий підхід відображає спробу врахувати соціальний аспект копінг-стратегій, який, згідно з дослідниками, не піддається однозначній оцінці щодо його продуктивності чи непродуктивності.

Шляхом аналізу різних класифікацій копінг-стратегій виявлено, що внутрішні ресурси, які сприяють успішному подоланню життєвих труднощів, взаємодіють із гнучкістю когнітивних процесів, поведінки та емоційних реакцій. Це виражається у швидкому адаптивному реагуванні на нові стандарти, ефективному набутті нових навичок, здатності переключати увагу між ситуаціями та виявленні емоційної гнучкості, а також в захисній реакції уяви.

Проте важливо враховувати, що необхідно утримуватися від завищення ролі внутрішніх ресурсів суб'єкта. Зовнішні фактори подолання труднощів виявляються надзвичайно важливими, перевищуючи вплив внутрішніх факторів.

## Висновки до Розділу I

Вивчення подолання важких ситуацій у зарубіжній психології ведеться у трьох основних напрямках. Представники першого напрямку велику увагу приділяють аналізу найважчих ситуацій, наголошуючи, що їх контекст надає сильний вплив на стиль подолання. У рамках другого напрямку робиться акцент на вплив особистісних змінних, що детермінують перевагу індивідом тих чи інших стратегій порозуміння зі складними обставинами. Багато робіт присвячено вивченню впливу соціального середовища на копінг-поведінку, приналежності людини великому та малому соціуму (етнічній групі, соціальному шаблону), а також вікових, статево-рольових особливостей. Представники третього напрямку наголошують на ролі когнітивних чинників, що зумовлюють способи реагування на життєві труднощі.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – це люди, які були вимушені покинути свої домівки через конфлікти, насильство або природні катастрофи, але залишаються всередині своєї країни. Вони можуть стикатися з рядом психологічних викликів, і копінг-поведінка грає важливу роль у їх адаптації та вирішенні стресових ситуацій.

Копінг-поведінка внутрішньо переміщених осіб має певні психологічні особливості. До них належать: Травматичні досвіди: ВПО часто переживали травматичні події, такі як втрата дому, родини, страх та переслідування. Ці травматичні досвіди можуть суттєво вплинути на їх копінг-стратегії, викликаючи відчуття небезпеки та невизначеності; Соціальна ізоляція: ВПО можуть відчувати соціальну ізоляцію в нових місцях, де вони шукають притулок. Це може впливати на їхні можливості знаходження соціальної підтримки та сприйняття інших як джерела допомоги; Адаптація до нового середовища: ВПО змушені адаптуватися до нового середовища, що може включати в себе нову мову, культурні відмінності та соціальні норми. Копінг-стратегії можуть включати навчання нових навичок, розвиток міжкультурної

компетентності та побудову нових соціальних зв'язків; Емоційна регуляція: Зважаючи на травматичні досвіди, ВПО можуть стикатися з емоційною регуляцією. Копінг-стратегії можуть включати роботу з терапевтом, вивчення емоційної саморегуляції та розвиток позитивних механізмів впорядкування; Втрата контролю: ВПО можуть відчувати втрату контролю над своїм життям через небезпеку та невизначеність. Копінг-стратегії можуть спрямовуватися на відновлення відчуття контролю через власні дії та рішення; Пошук допомоги: Для багатьох ВПО пошук психологічної та соціальної підтримки стає важливою частиною їхніх стратегій копіngu. Це може включати участь у групових терапевтичних сесіях, консультування та взаємодію з іншими, хто пережив подібні труднощі.

Для кращого розуміння і допомоги ВПО важливо враховувати їхні унікальні потреби та досвід, розвивати інтервенції, спрямовані на покращення їхнього психологічного благополуччя.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВПО

### 2.1. Процедура та організація дослідження: аналіз вибірки та методик

Емпіричне дослідження проводилося у грудні 2023–січні 2024 рр. У ньому взяли участь 50 вимушено переселених осіб, що переїхали на територію Львова та Львівської області із Луганської, Запорізької, Миколаївської та Донецької областей. Віковий діапазон у досліджуваній вибірці від 20 до 57 років. Віковий розподіл серед досліджуваних наступний:

- від 20 до 30 рр. -18 осіб,
- від 30 до 40 рр.- 13 осіб.,
- від 40 до 50 рр.- 19 осіб.,
- старші 50 р. -10 осіб.

Статевий розподіл у вибірці 10 чоловіків і 40 жінок. Більшість досліджуваних працюють, деякі навчаються.

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

- Тест Лазаруса.
- Тест Холмса- Раге для вимірювання рівня стресу, викликаного життєвими подіями.
- Діагностика механізмів психологічного захисту Індекси життєвого стилю Келлермана-Плутчика

Тест Лазаруса, також відомий як опитувальник способів подолання (WCQ), є психометричним інструментом, призначеним для вимірювання копінг-стратегій, що люди використовують для подолання стресових ситуацій. Розроблений психологами Річардом Лазарусом і Сюзанною Фолкман в 1980 році. Тест складається з 50 тверджень, які описують різні способи подолання і поведінкових реакцій. Досліджувані повинні оцінити, наскільки часто вони

використовують певний спосіб подолання в складних ситуаціях. Відповіді оцінюються за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто). За допомогою тесту вимірюють такі основні копінг-стратегії:

1. Конфронтація - це пряме зіткнення з проблемою. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається знайти рішення проблеми, активно діючи.

2. Соціальна підтримка - це звернення за допомогою до інших людей. Людина, яка використовує цю стратегію, шукає підтримки у друзів, членів сім'ї або професійних консультантів.

3. Планування вирішення проблеми - це розробка стратегії для вирішення проблеми. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається продумати всі можливі варіанти вирішення проблеми і вибрати найбільш ефективний.

4. Самоконтроль - це здатність керувати своїми емоціями і поведінкою. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається зберігати спокій і контроль у стресових ситуаціях.

5. Дистанціювання - це відсторонення від проблеми. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається не думати про проблему і зосередитися на інших речах. Наприклад, якщо людина переживає розлучення, вона може спробувати зайнятися новими захопленнями або подорожами, щоб відволіктися від своїх думок.

6. Позитивна переоцінка - це зміна способу сприйняття проблеми. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається знайти позитивні сторони проблеми або побачити її в новому світлі.

7. Прийняття відповідальності - це усвідомлення своєї ролі в проблемі. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається зрозуміти, як її власні дії або думки можуть сприяти проблемі.

8. Уникнення - це спроба ігнорувати проблему або уникати її. Людина, яка використовує цю стратегію, намагається не думати про проблему або не стикатися з нею.

Тест Холмса і Раге, відомий як Шкала соціальної реадaptaції (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) є психометричним інструментом, що розроблений американськими психіатрами Томасом Холмсом і Річардом Раге в 1967 році. Він призначений для вимірювання рівня стресу, спричиненого життєвими подіями.

Тест складається зі списку з 43 життєвих подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів залежно від її потенційного рівня стресу. Досліджуваному пропонується проаналізувати список за останній рік і визначити, які події з нього відбулися в його житті. Потім він має підсумувати кількість балів для всіх пережитих подій. За результатами отриманих балів визначають наступні рівні стресі

- Бал 150–199: помірний рівень стресу, який може вплинути на фізичне та психічне здоров'я.
- Бал 200–299: високий рівень стресу, який може призвести до розвитку психосоматичних захворювань та інших проблем зі здоров'ям.
- Бал 300 і більше: дуже високий рівень стресу, який може призвести до серйозних наслідків для вашого здоров'я та благополуччя.

Тест Келлермана-Плутчика, також відомий як Індекс життєвого стилю (ІЖС), є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки механізмів психологічного захисту. Він був розроблений Робертом Плутчиком і Генрі Келлерманом у 1979 році. ІЖС складається з 97 тверджень, на які випробуваний відповідає за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки часто він погоджується з твердженням. Відповіді підсумовуються для отримання оцінки за кожним із восьми механізмів психологічного захисту:

- A. Заперечення - це відмова визнавати або приймати реальність неприємної ситуації чи переживання. Наприклад, людина, яка пережила аварію, може заперечувати, що це сталося.
- B. Витіснення - це видалення небажаної думки, почуття чи спогаду зі свідомості. Наприклад, людина, яка відчуває гнів до свого начальника, може витиснути ці почуття, щоб уникнути конфлікту.
- C. Регресія - це повернення до більш ранніх, менш зрілих форм поведінки у відповідь на стрес. Наприклад, людина, яка відчуває тривогу, може почати поводитися як дитина.
- D. Компенсація - це прагнення компенсувати свої недоліки або невдачі в одній сфері життя успіхами в іншій. Наприклад, людина, яка низька ростом, може прагнути до успіху в спорті.
- E. Проекція - це приписування своїх власних думок, почуттів чи бажань іншій людині. Наприклад, людина, яка відчуває ревності, може звинуватити свого партнера в невірності.
- F. Заміщення - це вираження пригнічених чи неприйнятних думок, почуттів чи бажань у більш прийнятній формі. Наприклад, людина, яка відчуває агресію, може займатися спортом або грати в бойові ігри.
- G. Інтелектуалізація - це розгляд проблеми чи ситуації з чисто раціональної точки зору, уникаючи емоційних аспектів. Наприклад, людина, яка переживає розлучення, може говорити про це як про юридичну процедуру.
- H. Реактивне утворення - це розвиток протилежних думок, почуттів чи бажань до тих, які пригнічуються. Наприклад, людина, яка відчуває гнів, може стати надмірно доброю і співчутливою.



## 2.2. Результати описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу емпіричного дослідження

За результатами підрахунку середніх показників визначено, що внутрішньо переміщені особи найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як соціальна підтримка (M=10,4), дистанціювання (M=9,5) та прийняття відповідальності (M=9,2) (Рис.2.1.)

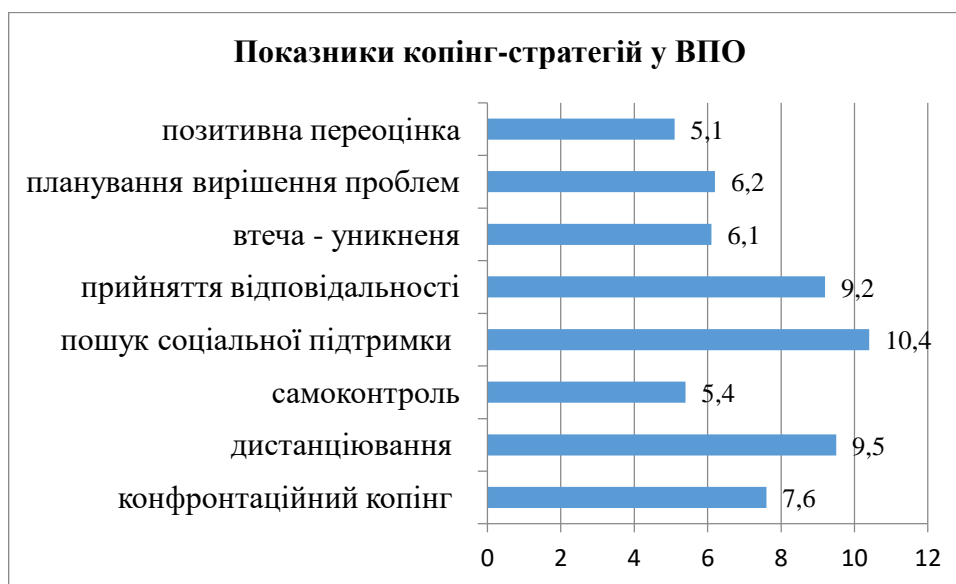


Рис.2.1 Копінг-стратегії ВПО

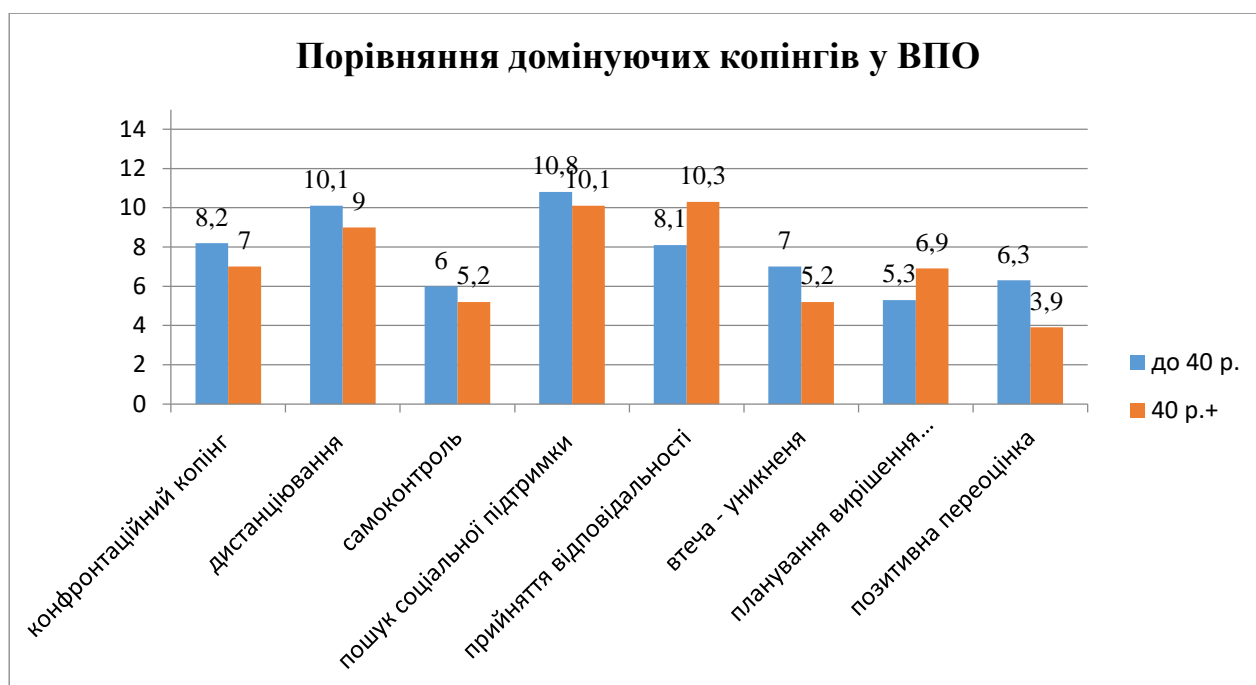
Пошук соціальної підтримки - це найчастіше використовувана стратегія. Ця стратегія передбачає звернення за допомогою до інших людей. Наприклад, ВПО можуть шукати підтримки у друзів, членів сім'ї або професійних консультантів. Завдяки наявності цієї підтримки такі особи підвищують свою адаптацію до нового середовища та зменшують рівень стресових переживань.

Також достатньо високий рівень дистанціювання вказує на відсторонення від думок і почуттів, пов'язаних з війною або переїздом. Наприклад, ВПО може намагатися не думати про втрату домівки, смерті близьких або інших трагічних подій, які сталися під час війни. Проте зайняття новими справами для таких осіб допомагає відволіктися від проблем. Вони можуть почати займатися новим хобі, волонтерством або подорожувати, щоб не думати про війну. Дистанціювання

може бути корисним способом для ВПО впоратися зі стресом і неприємними емоціями, пов'язаними з війною та переїздом. Однак, якщо дистанціювання використовується надмірно, воно може призвести до проблем. Наприклад, ВПО, яка постійно відсторонюється від проблем, може мати труднощі з адаптацією до нового життя.

Прийняття відповідальності - це копінг-стратегія, яка передбачає усвідомлення своєї ролі в проблемі та відповідальність за її вирішення. Особи, які використовують цю стратегію, намагаються зрозуміти, як дії або думки можуть сприяти проблемі, і зробити все можливе, щоб її вирішити. У такому випадку внутрішньо переміщені особи розробляють план вирішення проблем, які в них з'явилися, шукають допомогу в інших або ж зосереджуються на позитивних моментах, таких як безпека, наявність рідних поруч.

Найнижчий рівень прояву позитивної переоцінки вказує на те, що досліджувані не можуть знайти жодного позитивного аспекту в ситуації, що викликає у неї стрес. Вона може відчувати приреченість, безнадію та безпорадність. Часто такі особи яка втратила домівку, може відчувати, що її життя зруйноване і що вона ніколи не зможе повернутися до нормального життя. Низький рівень позитивної переоцінки може ставати причиною тривоги, апатії та депресії.

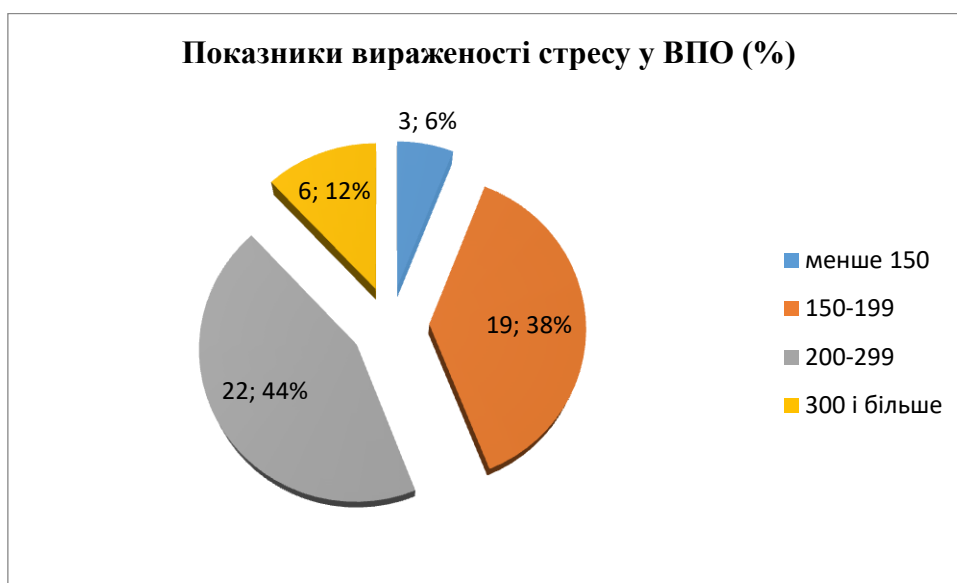


*Рис.2.2. Домінуючі копінг-стратегії відповідно до віку*

У віковій групі (до 40 років) найчастіше зустрічаються копінги пов'язані із пошуком соціальної підтримки, дистанціювання та конфронтацією, а у досліджуваних у віковій групі (40 років і старше) планування вирішення проблем та прийняття відповідальності використовується частіше, ніж у молодшій віковій групі. Це може бути пов'язано з тим, що люди старшого віку мають більше життєвого досвіду і краще розуміють, як вирішувати проблеми.

Молоді ж люди більш схильні до соціальних зв'язків і підтримки, ніж люди старшого віку, ому у них переважає копінг із пошуком соціальної підтримки. Завдяки цьому використанню цієї копінг-стратегії вони можуть позбавитися самотності та ізоляції, отримати співчуття та розуміння, знайти необхідну інформацію та ресурси. Реалізація конфронтаційного допінгу допомагає ВПО впоратися виражати свої емоції, захищатися від образ та відновлювати контроль над ситуацією.

Одним із завдань нашого емпіричного дослідження було визначення рівня стресу, для цього нами було поділено досліджуваних на 4 групи відповідно до отриманих балів за тестом Холмса-Раге:



*Рис.2.3. Показники рівня стресу у ВПО*

- Низький рівень (до 150). Цей рівень характеризується відсутністю або незначними симптомами стресу. ВПО на цьому рівні можуть відчувати легку тривогу або хвилювання, але вони здатні функціонувати в звичайному режимі.
- Помірний рівень (150-199 б.). Цей рівень характеризується більш вираженими симптомами стресу. ВПО на цьому рівні можуть відчувати тривогу, депресію, проблеми зі сном або концентрацією уваги. Вони можуть також мати проблеми з адаптацією до нового життя, навчання та роботою
- Високий рівень (200-299 б.). Цей рівень характеризується серйозними симптомами стресу. ВПО на цьому рівні можуть відчувати сильну тривогу, депресію, панічні атаки або фобії. Вони можуть також мати проблеми з фізичним здоров'ям, наприклад, порушенням роботи серцево-судинної системи або травної системи.
- Дуже високий рівень (300 і більше-200). Цей рівень характеризується критичними симптомами стресу. ВПО на цьому рівні можуть відчувати постійний страх, паніку або апатію. Вони можуть також мати проблеми з мисленням і прийняттям рішень. Іноді вони можуть мати суїцидальні наміри та думки

Щодо наявності і переважання певних механізмів захисту нами підраховано середні значення (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Середні значення показників психологічного захисту у ВПО

Механізми психологічного захисту (шкали методики)	М	SD
Заперечення	7,1	2,2
Витіснення	8	3,1
Регресія	8,3	3,1
Компенсація	9,2	1,8
Проекція	6,3	2,4
Заміщення	9,8	2,3
Інтелектуалізація	5,6	2,5
Реактивне утворення	8,8	2,4

Дані таблиці показують, що найчастіше використовуваними механізмами психологічного захисту у ВПО є компенсація ( $M=9,2$ ,  $SD=1,8$ ) і заміщення ( $M=9,8$ ,  $SD=2,3$ ). Компенсація - це механізм захисту, який передбачає заміну неприємних або небажаних характеристик чи ситуацій на приємніші або бажаніші. Наприклад, ВПО, яка втратила домівку, може спробувати компенсувати це, залучившись до волонтерської діяльності або допомагаючи іншим людям, які постраждали від війни.

Заміщення передбачає спрямування негативних почуттів або емоцій на менш загрозливу або небезпечну ціль. У випадку застосування заміщення відбувається зменшення напруження та негативних емоцій переключення на інших об'єкт, проте від його використання виникає тільки тимчасове полегшення.

Інші механізми захисту, які часто використовуються ВПО, включають витіснення ( $M=8,0$ ,  $SD=3,1$ ), регресію ( $M=8,3$ ,  $SD=3,1$ ), проекцію ( $M=6,3$ ,  $SD=2,4$ ) та інтелектуалізацію ( $M=5,6$ ,  $SD=2,5$ ).

Щодо результату кореляційного аналізу то встановлено наступні кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик (Таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

Кореляційна матриця взаємозв'язку копінг - стратегій із механізмами психологічного захисту

Шкали методик	Види копінгів							
	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Заперечення	0,311	0,644*	-0,599*	0,331	0,212	0,176	0,322	0,352
Витіснення	0,412	0,332	0,342	0,219	0,112	0,356	0,245	0,319
Регресія	0,113	0,211	0,198	0,278	-0,544*	0,013	0,119	0,105
Компенсація	0,145	0,541	0,376	0,255	0,111	0,215	0,243	0,211
Проекція	0,198	0,221	0,299	0,116	0,322	0,236	0,111	0,342
Заміщення	0,342	0,321	0,411	0,102	0,213	0,303	0,356	0,223
Інтелектуалізація	-0,612*	0,229	0,296	0,003	0,111	0,106	0,657*	-0,597*
Реактивне утворення	0,502**	0,411	0,199	0,344	-0,228	0,226	0,455	0,223

Як бачимо, конфронтаційний копінг має прямий зв'язок із «реактивним утворенням» ( $r=0,502$  при  $p \leq 0,01$ ) та непрямий – із «інтелектуалізацією» ( $r=-0,612$  при  $p \leq 0,05$ ). Така особливість зв'язку у досліджуваній вибірці вказує, що при наявності конфронтаційного копінгу особи намагаються змінити її, тобто залучають активні дії, а інтелектуалізація є пасивною стратегією тому вона не має місця під час реалізації цього виду допінгу. Людям важливо не просто пояснювати собі стресову ситуацію, а вони прагнуть змінити її.

Дистанціювання має прямий зв'язок із «запереченням» ( $r=0,644$  при  $p \leq 0,05$ ), а самоконтроль непрямий зв'язок із «запереченням» ( $r=-0,599$  при  $p \leq 0,05$ ).

Так зв'язки вказують на те, що досліджувані юди, які використовують дистанціювання, часто намагаються уникнути стресової ситуації або її наслідків. Ця тенденція також сприяє використанню заперечення. Люди, які намагаються уникнути стресової ситуації, часто не хочуть визнавати її реальність.

Самоконтроль - це стратегія, яка характеризується тим, що людина намагається контролювати свої емоції та поведінку. Заперечення характеризується тим, що людина не контролює свої емоції та поведінку. Самоконтроль є активною стратегією, яка вимагає від людини дії. Заперечення, навпаки, є пасивною стратегією, яка не вимагає від людини дії. Особи, які використовують самоконтроль, часто прагнуть до контролю над своїм життям. Вони не хочуть просто ігнорувати стресову ситуацію, вони хочуть з нею впоратися.

Таким чином, можна зробити висновок, що дистанціювання та заперечення є нездоровими копінговими стратегіями, які можуть ускладнювати ефективне подолання стресу. Самоконтроль, навпаки, є відносно здоровою копінговою стратегією, яка може сприяти ефективному подолання стресу.

Також важливим є непрямий зв'язок прийняття відповідальності із «регресією» ( $r=-0,544$  при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що особи, які використовують прийняття відповідальності, часто мають високий рівень самооцінки та усвідомлення своїх можливостей. Вони вірять у себе та свої сили, тому вони не бояться стикатися зі стресовими ситуаціями та приймати на себе відповідальність за їхнє вирішення. Ці люди також мають розвинене почуття контролю над своїм життям. Вони вважають, що можуть впливати на власну

долю, тому вони не схильні впадати в відчай або пасивність у період стресу. У той же час, люди, які використовують регресію, часто мають низький рівень самооцінки та усвідомлення своїх можливостей. Вони не вірять у себе та свої сили, тому вони уникають стресових ситуацій та перекладають відповідальність за їхнє вирішення на інших людей або обставини. У них спостерігається безпорадність, не здатність впливати на власну долю, схильні впадати в відчай або пасивність у період стресу. Тому прийняття відповідальності є відносно здоровою копінговою стратегією, яка сприяє ефективному подолання стресу.

Наявність прямого кореляційного зв'язку планування вирішення проблеми і «інтелектуалізація» ( $r=0,657$  при  $p\leq 0,05$ ) вказує на здатність до логічного мислення та аналізу ситуації. Тому ці якості допомагають оцінити стресову ситуацію, опираючись не на емоції, а на раціональну складову.

Однак, важливо відзначити, що надмірне використання цих стратегій може призвести до проблем. Наприклад, надмірне використання планування вирішення проблеми може призвести до того, що людина буде постійно відкладати вирішення проблеми, а надмірне використання інтелектуалізації може призвести до того, що людина буде уникати емоційного реагування на стресову ситуацію.

Наявність непрямого кореляційного зв'язку планування вирішення проблеми і «позитивна переоцінка» ( $r=-0,597$  при  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що логічне вирішення проблеми блокує емоційне позитивне ставлення до її оцінки. Під час використання копінгу планування вирішення проблеми особи опирають на логіку та аналітичну здатність, тому спрямовані на раціональне вирішення ситуації. А позитивна переоцінка передбачає радше емоційну реакцію на ситуацію.

Таким чином, можна зробити висновок, що планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка є відносно здоровими копінговими стратегіями, які можуть сприяти ефективному подолання стресу. Однак,



важливо відзначити, що надмірне використання цих стратегій може призвести до проблем. Наприклад, надмірне використання планування вирішення проблеми може призвести до того, що людина буде постійно відкладати вирішення проблеми, а надмірне використання позитивної переоцінки може призвести до того, що людина буде уникати реальності стресової ситуації.

## Висновки до Розділу II

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як прийняття відповідальності, дистанціювання та пошук соціальної підтримки.

Соціальна підтримка є однією з найважливіших копінг-стратегій для ВПО. Вона дозволяє їм відчувати себе не самотніми, отримувати розуміння та підтримку від інших людей. Соціальна підтримка може бути отримана від друзів, членів сім'ї, колег або волонтерів.

Дистанціювання є копінг-стратегією, яка передбачає відсторонення від стресової ситуації або її наслідків. ВПО, які використовують дистанціювання, можуть намагатися не думати про війну, переїзд, втрату дімівки або близьких. Дистанціювання може бути корисним способом впоратися зі стресом на короткий термін, але якщо воно використовується надмірно, то може призвести до проблем з адаптацією до нового життя.

Прийняття відповідальності є копінг-стратегією, яка передбачає усвідомлення своєї ролі у вирішенні проблеми та відповідальність за її вирішення. ВПО, які використовують прийняття відповідальності, намагаються зрозуміти, як їхні дії або думки можуть сприяти проблемі, і зробити все можливе, щоб її вирішити. Прийняття відповідальності є важливою копінг-стратегією, яка дозволяє ВПО відчувати себе більш контрольованими і здатними впоратися з труднощами.

Крім того, дослідження показало, що дистанціювання та заперечення є нездоровими копінговими стратегіями, які можуть ускладнювати ефективне подолання стресу. Ці стратегії можуть призвести до таких проблем, як збереження негативних емоцій, таких як тривога, депресія та гнів, порушення адаптації до нового життя, зниження самооцінки та самоповаги.

Самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка є відносно здоровими копінговими стратегіями, які можуть сприяти ефективному подолання стресу.

Також у результаті проведення кореляційного аналізу встановлено наявність значимих кореляційних зв'язків, а саме: конфронтаційний копінг має прямий зв'язок із «реактивним утворенням» та непрямий із «інтелектуалізацією», дистанціювання має прямий зв'язок із «запереченням», самоконтроль непрямий зв'язок із «запереченням», планування вирішення проблеми має прямий кореляційний зв'язок з «інтелектуалізацією» і непрямий із «позитивною переоцінкою».

## ВИСНОВКИ

Вивчення копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) дозволило зрозуміти особливості підходів для подолання стресів та труднощів пов'язаними із їхньою життєвою ситуацією.

Найчастіше у науковій літературі під копінг–поведінкою розуміють сукупність дій, спрямованих на подолання стресу або труднощів. Вона може включати в себе як когнітивні, так і поведінкові стратегії.

Когнітивні копінг-стратегії спрямовані на зміну способу мислення про стресову ситуацію. Вони можуть включати в себе такі методи, як: позитивна переоцінка, тобто зосередження на позитивних аспектах ситуації або на можливості отримати з неї позитивний досвід, прийняття: усвідомлення та прийняття того, що ситуація не підконтрольна особистості та відволікання, тобто фокусування уваги на інших речах, щоб не думати про стресову ситуацію.

За результатами теретичного дослідження проблеми встановлено, що копінг-поведінка ВПО має певні особливості, які відрізняються від копінг-поведінки людей, які не пережили травматичні події, а саме включає травматичний досвід (ВПО часто переживають травматичні події, які можуть суттєво вплинути на їхні копінг-стратегії, викликаючи відчуття небезпеки та невизначеності); соціальну ізоляцію (ВПО можуть відчувати соціальну ізоляцію в нових місцях, де вони шукають притулок. Це може впливати на їхні можливості знаходження соціальної підтримки та сприйняття інших як джерела допомоги; адаптація до нового середовища (ВПО змушені адаптуватися до нового середовища, що може включати в себе нову мову, культурні відмінності та соціальні норми); емоційна регуляція (зважаючи на травматичні досвіди, ВПО можуть стикатися з постійним переживанням стрес ута емоційною нстійкістю); втрата контролю (ВПО можуть відчувати втрату контролю над своїм життям через небезпеку та невизначеність).

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки, дистанціювання та прийняття відповідальності. Крім того, дослідження показало, що дистанціювання та заперечення є нездоровими копінговими стратегіями, які можуть ускладнювати ефективне подолання стресу. Ці стратегії можуть призвести до таких проблем, як збереження негативних емоцій, таких як тривога, депресія та гнів, порушення адаптації до нового життя, зниження самооцінки та самоповаги.

Визначено особливості використання копінгів у різних вікових групах ВПО. Так, особи 40 років найчастіше використовують такі копінги, як пошук соціальної підтримки, дистанціювання та конфронтацію, а особи вікової групи 40 років і старше – планування вирішення проблем та прийняття відповідальності. Це може бути пов'язано з тим, що люди старшого віку мають більше життєвого досвіду і краще розуміють, як вирішувати проблеми.

Відносні здорові копінгові стратегії, які можуть сприяти ефективному подолання стресу, включають самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку.

Найчастіше використовуваними механізмами психологічного захисту у ВПО є компенсація і заміщення. Їх використання певним чином допомагає зменшити рівень та інтенсивність стресових переживань.

У результаті проведення кореляційного аналізу встановлено наявність значимих кореляційних зв'язків, а саме: конфронтаційний копінг має прямий зв'язок із «реактивним утворенням» та непрямий із «інтелектуалізацією», дистанціювання має прямий зв'язок із «запереченням», самоконтроль непрямий зв'язок із «запереченням», планування вирішення проблеми має прямий кореляційний зв'язок з «інтелектуалізацією» і непрямий із «позитивною переоцінкою».

Враховуючи результати дослідження, ВПО можуть використовувати такі рекомендації для ефективного подолання стресу звернення за допомогою та підтримкою до інших, усвідомлення та регуляція власних емоційних переживань, прийняття відповідальності за ситуацію, яка дозволяє відчувати себе більш контрольованими і здатними впоратися з труднощами, розроблення плану вирішення проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С.27-37.
2. Василенко М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Академії педагогічних наук України / за ред. С. Максименка*. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95–107.
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Гальченко А. В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація : дис. ... доктора філософії : спец. 222 «Медицина». – Полтава: Полтавський державний медичний університет, 2021. 207 с.
5. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2013. Вип. 24. С.282-288.
6. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368-379.
7. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 55-63.

8. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28- 33.
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С.23-30.
10. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
11. Корнієнко І. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
12. Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. *Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка*. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. С. 230- 240.
13. Корнієнко І. О. Білас І.Г. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.115-123.
14. Корольчук М. С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. вищих навч.закл. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
15. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131-138.
16. Макарова О. В. Соціальна політика в Україні : монографія; Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України. К., 2015. 244 с.
17. Носенко Д.В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. К. : 2013. Т.11



- : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 7., ч. 1. С. 459–472.
- 18.Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
- 19.Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності / Під ред. Г. У. Солдатової. К. : Логос, 2009. 479 с.
- 20.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. educ\_2023\_120 73 Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 2018. 206 с
- 21.Путінцев А.В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *ЕКОНОМІКА. ФІНАНСИ. МЕНЕДЖМЕНТ: актуальні питання науки і практики.* №9.2000. С.110-120.
- 22.Расказова Е.І., Гордєєва Т.О. Копінг-стратегії в психології стресу: підходи, методи та перспективи. *Психологічні дослідження: електрон. наук. журн.* 2011. №3(17). С.17-22.
- 23.Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 504 с.
- 24.Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 185-189.
- 25.Сірант М. М. Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа.* 2015. № 2(2.2). С. 154-159.
- 26.Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психологія.* 2019. 33. Т.1. С.105-109.

- 27.Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 33. 2019.С. 78-91.
- 28.Церковський О. Л. Сучасні погляди на копінг -проблему. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 5. №3. С. 112-121.
- 29.Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.
- 30.Шебанова, В. І., Діденко, Г. О. (2017). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. Випуск 39. С.368–379.
- 31.Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету*. 2011. №937. С. 306–310.
- 32.Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. № 21(3). P. 219-239.
- 33.Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. Handbook of emotion, adult development, and aging / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. New York: Academic Press, 1996. P. 289-306.