

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Копінг стратегії та психологічна адаптація осіб юнацького віку в
умовах вимушеного переселення
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

КУТЬЄВА К.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КУТЬЄВА КАТЕРИНА ВАСИЛІВНА

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Копінг стратегії та психологічна адаптація осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення

керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент ХРУСТАЛЬОВА Марина Станіславівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 111 сторінок, 70 джерел, 6 рисунків, 5 таблиць.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «копінгу та психологічної адаптації»; виявлено, що питання адаптації ВПО вимагає подальших досліджень у зв'язку з актуальністю цього явища та високим соціальним замовленням, що спричинено збільшенням цієї групи населення; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для людей юнацького віку які були вимушені виїхати зі своїх місць проживання у зв'язку з конфліктом.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Вік учасників дослідження (у %); рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю (у %); рис. 2.3. Стратегії зняття стресу серед респондентів (у %); рис. 2.4 Відповіді респондентів на питання « Чи адаптувались ви до нового місця» (у %); рис. 2.5 Шкала психологічного стресу (у %); рис. 2.6 Рівень адаптованості респондентів за методикою Осада (у %) таблиця 2.1. Основна зайнятість респондентів (у %); таблиця 2.2. Результат Копінг тесту Лазаруса (у %); 2.3. Шкала психологічного стресу (у %); 2.4. Адаптованість респондентів за опитувальником ОСАДА (у %); 2.5. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	

11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Катерина КУТЬЄВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Марина ХРУСТАЛЬОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 111 с., 5 табл., 6 рис., 70 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: є психологічна адаптація осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення.

Предмет дослідження: є копінг-стратегії, що використовуються особами юнацького віку для подолання стресу та адаптації в нових соціальних умовах, спричинених вимушеним переселенням.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації та тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз літературних наукових джерел, присвячених досліджуваній проблематиці, узагальнення, синтез. Емпіричне дослідження проводилося з застосуванням наступних методів: бесіда, опитування, тестування.

Отримані результати вказують на необхідність розробки цілеспрямованих інтервенцій для підтримки вимушено переселених осіб, зокрема молоді, які стикаються з високим і середнім рівнем стресу. Програми психологічної підтримки повинні бути спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також надання соціальної підтримки, що допоможе цій уразливій групі впоратися з наслідками травматичного досвіду.

Результати дослідження рівня адаптації вимушено переселених осіб юнацького віку вказують на значні психологічні труднощі та потребу в підтримці. Більшість респондентів стикаються з низьким рівнем адаптації в сферах міжособистісних стосунків, функціонального стану та життєдіяльності, що вказує на можливі ризики для психічного здоров'я. Це

підкреслює важливість надання психологічної підтримки, соціальної інтеграції та розвитку адаптаційних навичок для покращення якості життя молоді, яка пережила вимушене переселення. Важливо розробити програми реабілітації, які враховують специфіку потреб цієї групи, з метою поліпшення їхнього психічного здоров'я та адаптації до нових умов.

Підводячи підсумок емпіричного дослідження, варто зазначити, що результати дослідження свідчать про те, що активні та зрілі копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка, пошук вирішення проблеми, самоконтроль та соціальна підтримка, є більш ефективними для зниження рівня стресу та сприяють успішній адаптації осіб юнацького віку, які пережили вимушене переселення. Натомість стратегії уникнення та дистанціювання можуть асоціюватися з підвищенням рівня стресу та меншою адаптивністю, що вказує на їхню менш ефективну роль у довгостроковій адаптації. Ці результати мають практичне значення для психологічної підтримки молоді в умовах війни, підкреслюючи необхідність акценту на активних копінг-стратегіях у рамках психологічної допомоги та реабілітації.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження нами було зроблено спробу розробити практичні рекомендації та тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ВИМУШЕНЕ ПЕРЕСЕЛЕННЯ,
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.**

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТА СУТНОСТІ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ	14
1.1. Поняття копінг стратегій в психологічній науці	14
1.2. Аналітичне дослідження поглядів зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо сутності, підходів до класифікації та ролі копінг стратегій в психологічному житті та здоров'ї особистості.....	24
1.3. Теоретичний аналіз сутності та механізмів психологічної адаптації в контексті робіт вітчизняних та зарубіжних психологів.....	36
1.4. Взаємозв'язок копінг стратегій та психологічної адаптації в контексті психічного життя особистості в кризових умовах, специфіка ситуації переселення та особливості юнацького віку	46
Висновки до розділу 1	54
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ.....	56
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження	56
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	63
Висновки до розділу 2	78

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОЛЕГШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	79
3.1. Аналіз існуючих підходів та поглядів щодо психологічної адаптації вимушених переселенців та визначення проблемних аспектів цього процесу в рамках досвіду України.....	79
3.2. Розробка практичних рекомендацій та тренінгу для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.....	90
Висновки до розділу 3	95
ВИСВНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність досліджуваної проблематики у сучасному контексті України, яка переживає значну гуманітарну кризу, є надзвичайно високою через складні соціально-політичні умови, зумовлені військовою агресією з боку росії, масовими міграційними процесами та вимушеним внутрішнім переміщенням великої кількості людей (ВПО), серед яких чималу частку складають особи юнацького віку. Для цієї вікової категорії характерні специфічні психологічні особливості, які потребують адаптації в нових соціальних умовах, що зумовлює потребу у теоретичному та емпіричному дослідженні відповідних копінг-стратегій.

Сучасні умови в Україні, особливо у зв'язку з війною та масовим вимушеним переселенням, створюють безпрецедентний виклик для молоді, що переживає період активної соціальної та психологічної адаптації. Юнаки в умовах вимушеного переселення стикаються з серйозними стресовими факторами, які можуть впливати на їхнє психічне здоров'я та соціальне життя. Враховуючи постійні зміни у соціальному оточенні, втрату знайомих соціальних зв'язків, зміни освітнього середовища та загальний тиск на психіку через військовий конфлікт, дослідження копінг-стратегій у цій віковій групі є вкрай актуальним для розробки ефективних програм підтримки та адаптації.

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у формуванні здатності до психологічної адаптації в умовах стресу та кризи. У молоді віком від 15 до 24 років активізуються процеси соціалізації, самоідентифікації та розвитку особистості, що є критичними для їх подальшого життя. Однак вимушене переселення ускладнює ці процеси, ставлячи перед ними нові виклики, серед яких необхідність адаптації до нового соціального середовища, пошук нових

соціальних ролей, відновлення почуття безпеки та стабільності. Таким чином, дослідження копінг-стратегій серед осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення є важливим інструментом для розуміння особливостей та механізмів психологічної адаптації останніх, а також розробки практичних рекомендацій для психосоціальної допомоги досліджуваній віковій групі.

Український досвід вимушеного переселення на сьогоднішній день є унікальним і водночас вкрай проблемним через відсутність належної інфраструктури для соціальної інтеграції та адаптації ВПО. Досліджувана проблематика, на наш погляд, є недостатньо висвітленою в рамках психологічних, соціологічних та педагогічних наукових праць, оскільки проблема переселення у такому масштабі для України є новою. Основні труднощі включають недосконалість системи психологічної підтримки, особливо для молоді. Більшість програм зосереджені на базових соціальних потребах, тоді як питанню психологічної адаптації не приділяється достатньої кількості уваги та ресурсів.

Психологічна допомога молоді в умовах переселення, на нашу думку, має бути комплексною і враховувати специфічні виклики цього віку, такі як проблеми з самовизначенням, пошук нових соціальних ідентичностей, формування стійких моделей поведінки в умовах невизначеності. Дослідження дають підставу вважати, що недостатня увага до розвитку адекватних копінг-стратегій може призвести до психологічних травм, зниження рівня самоконтролю, емоційної нестабільності та проблем із соціальною інтеграцією.

Питання копінг-стратегій та психологічної адаптації молоді в умовах вимушеного переселення є відносно новим напрямом в рамках наукових досліджень. У міжнародному контексті дослідження на цю тему здебільшого пов'язані з вимушеними міграціями внаслідок збройних конфліктів та

природних катастроф. У наукових роботах розглядаються різні аспекти психологічної адаптації переселенців, зокрема когнітивно-поведінкові стратегії та фактори, що сприяють успішній адаптації.

Щодо українського досвіду вивчення зазначеної проблеми, він є досить обмеженим, що зумовлено, насамперед, відсутністю систематичних досліджень щодо копінг-стратегій саме серед молоді, яка зазнала вимушеного переселення. Лише в останні роки починають з'являтися окремі дослідження, що охоплюють питання психологічної підтримки ВПО та вимушених мігрантів в Україні, але увага до особливостей юнацького віку в цьому контексті залишається недостатньою. Ця вікова категорія є вразливою і специфічною щодо психологічних та соціальних потреб, тому вивчення особливостей їхньої адаптації через призму копінг-стратегій є важливим кроком у розвитку вітчизняної психологічної науки та практики.

Таким чином, актуальність цього дослідження визначається не тільки нагальною потребою у вивченні психологічної адаптації осіб юнацького віку, але й недостатньою дослідженістю проблеми у контексті українських реалій. Дослідження копінг-стратегій може стати базою для створення ефективних програм психосоціальної та психотерапевтичної підтримки молоді, що сприятиме їхньому успішному входженню в нові соціальні умови та зниженню рівня психологічних проблем.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації та тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення.

Предметом дослідження є копінг-стратегії, що використовуються особами юнацького віку для подолання стресу та адаптації в нових соціальних умовах, спричинених вимушеним переселенням.

Гіпотези нашого дослідження: *основна гіпотеза*: використання активних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та емоційну регуляцію, сприяє успішній психологічній адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення; *альтернативна гіпотеза*: низький рівень використання конструктивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку, які зазнали вимушеного переселення, призводить до підвищення рівня тривожності, стресу та проблем із соціальною інтеграцією.

У роботі ми ставимо перед собою наступні **завдання**:

1. Визначити сутність поняття копінг-стратегій в психологічній галузі наукового знання;
2. Дослідити різноманітність поглядів та підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо сутності, класифікації, та ролі копінг-стратегій в психологічному житті та здоров'ї особистості;
3. Проаналізувати сутність феномену та механізми психологічної адаптації в контексті робіт вітчизняних та зарубіжних дослідників;
4. Теоретично вивчити специфіку ситуації вимушеного переселення, а також психологічні особливості юнацького віку;
5. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій та психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення;
6. Проаналізувати існуючі підходи та погляди щодо психологічної адаптації вимушених переселенців та визначити проблемні аспекти цього процесу в контексті досвіду України.

Практична значущість дослідження полягає у розробці і можливості подальшого впровадження практичних рекомендацій та тренінгу для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення, що дозволить покращити психологічний клімат серед переселенців, а отже і підвищити якість життя в нових умовах.

Методи дослідження: аналіз літературних наукових джерел, присвячених досліджуваній проблематиці, узагальнення, синтез. Емпіричне дослідження проводилося з застосуванням наступних методів: бесіда, опитування, тестування.

Структура роботи: структура кваліфікаційної роботи визначена метою і завданням дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, що об'єднані восьми підрозділами, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний зміст дипломної роботи викладено на 105 сторінках. Список використаних джерел містить 70 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТА СУТНОСТІ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ

1.1. Поняття копінг стратегій в психологічній науці

Попри значний внесок науковців у дослідження проблематики копіngu, на сьогодні не існує чітких критеріїв для визначення копінг-стратегій, а також єдиного підходу до розуміння їх природи та концептуальних меж. Крім того, дослідники досі сперечаються і не можуть дійти одностайної думки щодо факторів, які впливають на формування та розвиток тих чи інших копінг-стратегій. У зв'язку з цим, доцільним є аналіз основних теоретичних підходів, у рамках яких ці стратегії досліджуються [43, с. 230].

Огляд останніх наукових праць та публікацій вказує на те, що копінг вивчається з різних точок зору. Зокрема, його досліджують у контексті психологічних захисних механізмів (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Закльтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), особистісних характеристик (К. Шефер, Р. Горзук), а також взаємодії індивіда з оточенням (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук). Проблематику копінг-поведінки досліджували Т. Більгільдєєва, О. Власова, Р. Грановська, І. Стрельцова, О. Юрасова, В. Бодров, В. Євдокимов, І. Єсауленко та інші. Особистісні копінг-ресурси та стратегії подолання життєвих труднощів були предметом досліджень Р. Грановської, Є. Куфтяк, С. Нартової-Бочавер, І. Нікольської. Готовність до діяльності в умовах стресу вивчали Л. Анциферова, Р. Єгоров, А. Маклаков, С. Посохов, В. Рибников, А. Шленков та інші.

Проблематика особливостей копінг-стратегій входила в коло наукових інтересів І. Ветрової, Н. Дмитрієвої, О. Сігаєвої, О. Приходченко, О. Журавльової, К. Корнєвої, Г. Коритової, Ю. Мураткіної, Р. Набіулліної, І. Рябченко. Проблеми діагностики копінг-поведінки висвітлювались у дослідженнях С. Гончарова, О. Гришина, О. Кружкової, Л. Вассермана, М. Новожилової, Н. Фетіскіна та інших [8, с. 94].

У вітчизняній психології дослідження, що стосуються феномену копінгу, переважно здійснювалися на емпіричному рівні, зосереджуючись на вивченні окремих його аспектів (Т. Ряполова, О. Склень, І. Аршава, О. Брюханов та ін.). Деякі українські науковці також провели аналіз стану наукових досліджень у сфері копінгу (Е. Носенко, З. Сивогракова, В. Шебанова). Однак спроби узагальнити та концептуалізувати різноманітні аспекти цієї проблеми залишаються недостатньо розробленими і досі [1, с. 13].

Термін «стресостійкість» має значення для розуміння механізмів подолання стресу і характеризується поєднанням особистісних якостей, які сприяють витримці інтелектуальних і емоційних навантажень, викликаних особливостями професійної діяльності, без негативних наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Одним із методів подолання стресу є копінг-стратегія, яка визначає ефективність або неефективність адаптаційних процесів [2, с. 106].

Таким чином, в рамках сучасної галузі психологічного знання адаптивні можливості особистості розглядаються в межах копінг-поведінки [52, с. 80]. Термін «копінг» походить з англійського дієслова «to cope», що в перекладі означає «долати» або «опановувати». У контексті наукової психології це поняття було введено Л. Мерфі у другій половині XX століття як спосіб поведінки, що сприяє подоланню труднощів. Дослідниця визначила, що вирішення проблемних ситуацій, пов'язаних зі стресом, здійснюється шляхом

активного вибору поведінкових стратегій і розвитку адаптаційних механізмів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на підтримку емоційного благополуччя особистості. Копінг, як реакція на стрес і засіб його подолання, виступає одним з ключових механізмів адаптації [43, с. 232-233]. У своїй праці «Психологічний стрес і процес його подолання» (1966) Р. Лазарус розглядає дане поняття, визначаючи його як «...усвідомлені стратегії поведінки...», що відображає спосіб взаємодії з ситуаціями, які викликають стрес [37, с. 132].

В українській психологічній літературі термін "копінг" не має єдиної визнаної форми, внаслідок чого часто вживається англійське запозичення "копінг-поведінка". Відповідно до Великого тлумачного словника української мови, термін "опанування" походить від дієслова "опановувати" і має кілька близьких значень: [1, с. 14-15]

1. Перемагати, знищувати щось або когось у боротьбі; долати різні перешкоди;
2. Справлятися з викликами, які потребують фізичних зусиль; подолати труднощі в навчанні або освоєнні нових знань;
3. Охоплювати або оволодівати кимось; це може стосуватися фізичного стану або подібних аспектів;
4. Справлятися з завданнями, які вимагають фізичних зусиль, або долати певну відстань (зазвичай велику або з перешкодами); вирішувати труднощі, пов'язані з навчанням або освоєнням. Це також включає здатність справлятися з почуттями, бажаннями та певними станами, а також позбуватися недоліків.

На наш погляд, найбільш точним визначенням копінгу є терміни «поведінка подолання» або «долаюча поведінка», які часто використовують як синоніми до поняття «копінг-поведінка» [1, с. 15]. Таким чином, узагальнюючи

вищезазначене, ми можемо зробити висновок, що копінг-стратегії є ефективним інструментом боротьби зі стресом.

Вперше термін «стрес» був запропонований У. Б. Кенноном. Він визначив стрес як емоційне напруження, яке викликає реакцію «боротись або бігти». Пізніше це поняття було переосмислене Г. Сельє, який виокремив два типи стресу: дистрес і еустрес. Дистрес охоплює класичне розуміння стресу, що характеризує реакцію організму на загрозливі обставини, тоді як еустрес відображає будь-який зовнішній вплив, який, хоча і не є загрозовим, також викликає певний стрес для організму. Дистрес має руйнівний характер, у той час як еустрес підтримує організм у тонусі. Для дослідження копінг-стратегій Р. Лазарус запропонував нове трактування стресу, відоме як психологічний стрес, яке ґрунтується на когнітивній теорії. Згідно з Лазарусом, стрес визначається як дискомфорт, що виникає внаслідок дисгармонії між індивідуальними сприйняттям оточуючих умов і ресурсами, доступними для взаємодії з цими умовами. Людина самостійно оцінює ситуацію як стресову. Лазарус і С. Фолкман стверджують, що особи оцінюють рівень стресогенності ситуації та свої можливості для її подолання. Лазарус підкреслює, що людина когнітивно оцінює поточну ситуацію, формуючи стресогенність на основі сукупності когнітивних процесів [64, с. 64-65].

В контексті адаптації до стресу виділяють кілька факторів, які справляють значний вплив. По-перше, це характеристики стресора, такі як його тяжкість, частота та тривалість. По-друге, важливими є відчуття і реальна безпека для членів сім'ї або інших значущих осіб. Крім того, характеристики відновлення навколишнього середовища, включаючи соціальну підтримку, а також сприйнятий рівень підготовленості та психологічного функціонування до виникнення лиха (зокрема, досвід застосування копінг-стратегій), також мають вагомий вплив. Крім того, стрес може бути викликаний не лише

надмірними стимулами, але й їх недостатністю, що може мати об'єктивний (наприклад, сенсорний голод) або суб'єктивний характер. Згідно з думкою С. Мадді, індивіди прагнуть підтримувати звичний рівень напруги не лише шляхом зниження його до необхідного рівня, а й, за необхідності, шляхом його підвищення. Концепція звичного рівня активації пояснює, чому деякі особи віддають перевагу екстремальним умовам і добре адаптуються до них, тоді як інші не можуть цього зробити. Ті, хто живе в умовах постійних стресорів, досягають певного звичного рівня напруги і мобілізації, і наступні ексцеси не сприймаються ними настільки драматично, як для «нетренованої» особи. Більш того, така «тренованість» підвищує стійкість людини до труднощів, функціонуючи як психологічний тренажер. У аспекті управління стресом велике значення мають готовність до лиха, соціальна підтримка після нього, усвідомлення емоційного досвіду, характеристики навколишнього середовища, в якому відбулося лихо, фази самого лиха, а також доступність професійної допомоги з боку психологів, психіатрів та соціальних працівників. Когнітивна оцінка травмуючої ситуації є ключовим фактором адаптації після травми. Багато дослідників вважають, що оптимальною є тенденція приписувати джерело травми зовнішнім факторам, що дозволяє зберегти віру в раціональність і передбачуваність світу, а також у власну здатність контролювати ситуацію. Основне завдання полягає в відновленні у свідомості людини гармонійного сприйняття світу та цілісності її когнітивної моделі, оскільки саме ці параметри найбільш спотворюються у людей, які зазнали психічної травми. У соціальному аспекті підтримка з боку суспільства та близьких людей має найбільший позитивний вплив на процес відновлення після психічної травми [46].

Таким чином, будь-яка поведінка людини є результатом взаємодії особистості та ситуації. Стратегії поведінки в значущих ситуаціях можна

розглядати як особливі поведінкові синдроми, що характеризуються активізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції. Їх можна умовно поділити на продуктивні та непродуктивні орієнтації, які співвідносяться з поняттями «біофілія» та «некрофілія». Ці поняття можуть бути частково зіставлені з фрейдівською опозицією принципів «володіння» і «буття», а також з франклівською опозицією між «екзистенціальним вакуумом» і «прагненням до сенсу». У зарубіжній психології для опису, аналізу та дослідження поведінки людини в складних та екстремальних ситуаціях також використовуються концепції подолання («coping-behavior») К. Лазаруса і стійкості («hardness») С. Мадді [33, с. 237].

На сучасному етапі розвитку психології копінг-стратегії аналізуються з кількох підходів: [43, с. 230-232]

1. Психодинамічний підхід розглядає копінг як свідомі та цілеспрямовані дії, які виступають як відповідь особистості на тривожні переживання. У структурі копіngu виокремлюють поведінкові та емоційні стилі реагування на стресові ситуації, а також адаптаційні особливості. Формування долаючої поведінки залежить від феномена перенесення, що проявляється у перенесенні почуттів на інших людей або об'єкти. Таким чином, копінг вивчається через призму несвідомих тенденцій, що впливають на його формування, де увага акцентується на ролі Его в цій динаміці;

2. Когнітивно-мотиваційний підхід розглядає копінг як динамічний процес, що залежить від специфіки ситуації та когнітивних оцінок, які індивід робить щодо цієї ситуації. Копінг виступає як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових операцій, які допомагають впоратися з причинами стресу. Особистісна оцінка стресогенної ситуації впливає на вибір копінг-стратегій, які можуть бути активними чи пасивними. Активний копінг, що фокусується на конкретних діях, позитивно впливає на здатність особистості

вирішувати проблеми, тоді як пасивний може призводити до депресивних станів;

3. Біхевіоральний підхід визначає копінг як поведінкову реакцію, що пов'язана з уникненням стресогенних ситуацій. Формування копіngu відбувається через навчання та позитивне підкріплення;

4. Ресурсний підхід стверджує, що розвиток копінг-стратегій не залежить від стабільних особистісних характеристик, а оцінюється в контексті вимог ситуації. У цьому підході виділяються особистісні характеристики як ресурси для подолання стресу;

5. Диспозиційний підхід розглядає стратегії копіngu в контексті конкретних стресогенних ситуацій. При виборі копінг-стратегії особа може «платити» особистісну ціну, що включає фізіологічні реакції на емоційні стани. Різні люди можуть демонструвати різний рівень ефективності в подоланні стресу, де активний копінг може призводити до позитивних результатів, а пасивний – до деструктивних. Залежно від ситуації та ресурсів, активний копінг може не завжди приносити задоволення, а іноді індивідуальна ціна за активне подолання стресу може перевищувати особистісні ресурси.

У рамках концепції життєстійкості особистості Л. А. Александрова виокремлює кілька функцій копіngu, серед яких: зменшення негативного впливу травмуючих обставин; відновлення психічних і фізичних ресурсів; модифікація життєвих ситуацій; підтримка позитивного "образу Я"; забезпечення емоційної рівноваги; збереження тісних взаємин з іншими людьми. Н. В. Волкова, у свою чергу, доповнює цей перелік функціями, які включають: руйнування стресового зв'язку між особистістю та навколишнім середовищем; управління емоційним дистресом; підтримку психічного здоров'я та сприяння продуктивній життєтворчості [50, с. 4].

Сьогодні в психологічних дослідженнях, що охоплюють різні етапи життя, від раннього дитинства до пізньої старості, зростає увага до вивчення копінгу. Проте фахівці в галузі вікової та загальної психології при аналізі цієї проблеми спираються на різні теоретичні основи та акцентують увагу на різних її аспектах. Незважаючи на існуючі суперечності, в сучасній психології формується єдиний підхід до розвитку копінгу протягом життєвого шляху особистості. Цей підхід враховує загальні психологічні закономірності процесів подолання та пов'язує їх з особливостями копінгу в різні вікові періоди [53, с. 279].

Існує загальноприйнята думка в науковому середовищі, що копінг та розвиток особистості тісно пов'язані між собою, проте всебічні огляди цієї проблеми ще залишаються рідкісними, оскільки більшість досліджень фокусуються на конкретних вікових групах. Як зазначають Е. Скіннер та К. Едж, копінг і розвиток особистості історично вивчалися в різних дослідницьких парадигмах. Зокрема, копінг традиційно розглядався як стабільна характеристика особистості, яка описує індивідуальні відмінності у вразливості до значних травматичних подій та відповідних реакцій. Натомість фахівці в галузі вікової психології орієнтуються на виявлення нормативних та систематичних змін, що відбуваються з віком. Таким чином, дослідження сталих індивідуальних відмінностей у реакціях на травматичні ситуації не надавало змоги дослідникам описувати універсальні вікові зміни в нормальних популяціях. Проте з такою точкою зору можна погодитись лише частково, оскільки одна з найвідоміших концепцій копінгу — трансакційна теорія Р. С. Лазаруса — є процесно орієнтованим підходом, що визначає копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що здійснюються особистістю для подолання специфічних зовнішніх і/або внутрішніх вимог, які сприймаються як надмірні або що перевищують її

ресурси. Отже, копінг вважається переважно ситуативним феноменом. Не вдаючись у причини розрізнення між дослідницькими парадигмами, можна стверджувати, що інтеграція цих парадигм є важливою задачею для теоретичної психології. Окремі спроби методологічної інтеграції були представлені в працях Н. Гармезі та М. Раттера, К. Олдвіна, Е. Скіннера і М. Циммер-Гембек, а також О. В. Куфтяк та інших авторів [53, с. 280].

В рамках наукових праць Л. І. Анциферової, присвячених вивченню особливостей процесу психологічного подолання життєвих труднощів, зазначено, що процес психологічного подолання відображає прагнення особистості впоратися зі складною ситуацією. Це прагнення, з одного боку, обумовлене вродженими поведінковими характеристиками, такими як рефлексии чи інстинкти, а з іншого — сформованими з досвідом диференційованими формами поведінки, як-от навички опанування чи подолання. За визначенням авторки, копінг є практичним втіленням цього прагнення, яке залучає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії для подолання труднощів. Л. А. Александрова підкреслює, що копінг-реакція на стрес може бути як свідомою, так і несвідомою: у несвідомій формі копінг проявляється захисними реакціями, що виникають без свідомого контролю і залежать від інстинктів самозбереження, тоді як свідомий копінг включає аналітичне осмислення ситуації, оцінку ресурсів та їх цілеспрямоване використання для подолання труднощів [50].

Більшість дослідників узагальнюють основні копінг-стратегії особистості таким чином: [16]

1. Стратегія вирішення проблем – активне залучення особистісних ресурсів для пошуку оптимальних рішень у складній ситуації;
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – звернення за допомогою до близького оточення з метою сприяння ефективному подоланню проблеми;

3. Стратегія уникнення – спроби особистості уникнути взаємодії з оточенням або контакту з ситуацією, що викликає дискомфорт.

Відносно стабільні особистісні та соціальні риси, що створюють психологічний фундамент для подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегій, називаються копінг-ресурсами. Їх також визначають як особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні фактори, які формують та підтримують таку поведінку. Основні копінг-ресурси класифікують за такими категоріями: [9, с. 148]

- Фізичні ресурси: включають стан здоров'я як головний енергетичний ресурс для подолання проблем, витривалість тощо;
- Психологічні ресурси: охоплюють переконання, рівень тривожності, адекватну самооцінку, баланс між рівнем домагань та можливостями, внутрішній локус контролю та інші психологічні характеристики;
- Особистісні якості: включають стійкість, витривалість, гнучкість і подібні риси.

Копінг-ресурси поділяються на дві основні категорії: [9, с. 148]

- Особистісні ресурси: включають розвиток когнітивної сфери, сформовану Я-концепцію, здатність до самоконтролю та відповідальність за особисті рішення;
- Ресурси середовища: охоплюють соціальне оточення, яке підтримує індивіда, а також систему стосунків, що він будує з цим середовищем. Соціальна підтримка, як частина ресурсів середовища, забезпечує задоволення важливих соціальних потреб особистості, таких як потреба у любові, захисті, прийнятті та заспокоєнні.

Важливо зазначити, що отримання соціальної підтримки тісно пов'язане з певними особистісними якостями комунікативного характеру. Розвинутість

комунікативної сфери є важливим особистісним ресурсом копінг-поведінки, оскільки вона значно впливає на використання ресурсів середовища та розвиток інших особистісних копінг-ресурсів. Емпатія, афіліація та чутливість до відчуження є значущими комунікативними ресурсами, які впливають на формування самооцінки індивіда, локусу контролю, а також вибір і реалізацію базових і провідних копінг-стратегій у взаємодії з різними представниками соціально-підтримуючої мережі [9, с. 148].

Отже, проаналізувавши наукову літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що хоча проблематика копінг-поведінки є досить суперечною в рамках наукових кіл і, хоча на сьогодні єдиної загальноприйнятої наукової концепції щодо досліджуваної проблематики не існує, ми можемо зробити висновок, що феномен копіngu є досить складним явищем, дослідження якого вимагає міждисциплінарного підходу, адже на формування тих чи інших копінг стратегій особистості впливає низка різноманітних факторів, як внутрішньопсихічних, так і зовнішніх - соціальних. В рамках наступного підрозділу пропонуємо більш детально проаналізувати існуючу різноманітність підходів та поглядів зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо об'єкту нашого дослідження.

1.2. Аналітичне дослідження поглядів зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо сутності, підходів до класифікації та ролі копінг стратегій в психологічному житті та здоров'ї особистості

1.3.

Як було визначено вище, в рамках сучасних досліджень стресу та життєвих подій спостерігається відсутність однастайності в оцінці значення і механізмів, через які копінг впливає на стрес і загальний стан особи. Незважаючи на це, теорія копіngu отримала широке визнання. В даний час важко узагальнити існуючі погляди на цю тему в єдину концепцію; доцільніше розглядати копінг у рамках кількох теоретичних моделей. Дослідники, що займаються копіngом, зазначають, що організація досліджень у цій сфері стикається з певними методологічними труднощами, зокрема через різноманітність реакцій на стрес і складності їх класифікації, а також через недостатню чіткість критеріїв для диференціації копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів. Крім того, залишається кілька невирішених питань стосовно доцільності методів вимірювання копіngu [67, с. 114].

На думку А. Маслоу, копінг характеризується готовністю особи вирішувати життєві проблеми шляхом адаптації до наявних умов, що включає сформованість навичок використання певних інструментів для подолання стресу. При виборі активних форм поведінки підвищується ймовірність зменшення впливу стресорів на індивіда. Особливості цього вміння залежать від таких факторів, як «Я-концепція», локус контролю, емпатія та умови навколишнього середовища. За словами вченого, копінг є протилежним експресивній поведінці [36, с. 32]. Поняття "копінг" розглядається в трьох основних галузях психології: психології особистості, соціальної психології та психології здоров'я. Сучасні дослідження розглядають поведінку подолання

як динамічний процес, що включає інтрапсихічні, дієорієнтовані та соціальні стратегії, які люди використовують для зміни тривожних ситуацій та покращення свого фізичного і психологічного стану [1, с. 15-16].

У сучасній психології когнітивно-феноменологічна теорія опановуючої поведінки, розроблена R. Lazarus та S. Folkman, є найбільш поширеною. Відповідно до цієї теорії, копінг розглядається як динамічний процес взаємодії особи із зовнішнім середовищем, який залежить від специфіки цієї взаємодії на різних етапах розвитку. Копінг визначається як когнітивні та поведінкові стратегії, що використовуються для подолання значних внутрішніх і зовнішніх вимог, які сприймаються особою як такі, що перевищують її можливості. Цей підхід активно розвивається у контексті подолання складних життєвих ситуацій (Л. І. Анциферова, Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова, А. В. Лібіна та ін.) і досліджує копінг-поведінку як соціальну поведінку суб'єкта (Т. Л. Крюкова). Досліджуються вікові закономірності вибору копінг-стратегій (Р. М. Грановська, О. Р. Ісаєва, І. М. Нікольська, С. К. Нартова-Бочавер, Т. Л. Крюкова, R. McCrae, I. Seiffge-Krenke та ін.), що дозволяє розглядати копінг-стратегії як стабільний набір методів опановуючої поведінки, який формується та закріплюється протягом життя (соціогенез), і суттєво варіюється на різних етапах життєвого циклу. В залежності від особливостей особистісного розвитку та актуальних життєвих цілей, що виникають у різні вікові періоди, можуть домінувати різні стратегії копінг-поведінки, які сприяють досягненню цих цілей. Також вивчаються гендерні особливості копінг-поведінки (Д. А. Андронов, Т. Л. Крюкова, О. В. Лапкіна, О. О. Овсяник, C. Aldwin, Sh. Taylor та ін.), що спонукає дослідників зосереджувати увагу на копінг-стратегіях чоловіків і жінок окремо [5, с. 143].

Сучасне життя людини характеризується поширенням різноманітних деструктивних явищ, які негативно впливають на стресостійкість, викликають

відчуття невизначеності, безперспективності та підвищеної тривожності. Нестабільні економічні, політичні та соціальні умови створюють труднощі в життєдіяльності, які суб'єктивно сприймаються як «життєві проблеми», «постійні стреси» або «складні етапи життя». У численних наукових дослідженнях зазначається, що недостатній розвиток конструктивних форм життєтворчості може збільшувати патогенність життєвих подій, що, у свою чергу, здатне слугувати «пусковим механізмом» для розвитку психосоматичних та інших захворювань. У цьому контексті особливо важливими стають питання, пов'язані з формуванням ефективних поведінкових стратегій особистості для подолання критичних чи стресових ситуацій, відомих як копінг. Ефективні стратегії копіngu сприяють підвищенню продуктивності життєдіяльності суб'єкта та покращують його психологічне здоров'я [50].

У зв'язку з постійними соціально-економічними змінами в Україні, що спричинені різноманітними факторами, зокрема військовою агресією з боку РФ, посилюються вимоги до здатності громадян ефективно долати життєві труднощі. Українські вчені в галузі психології сьогодні спираються на наукові досягнення зарубіжних дослідників у сфері управління стресом, що забезпечує міцну теоретичну базу для вивчення цієї проблеми. Однак дослідження опанування стресом в Україні все ще знаходиться на етапі формування, тоді як зарубіжна методологічна основа вже є досить розвиненою. Останніми роками в українській психології окреслено ключові напрями вивчення копіngu, серед яких аналіз методології досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, узагальнення експериментальних даних, вивчення зв'язку між опануванням стресу та механізмами психологічного захисту, а також застосування зарубіжних методик, зокрема для дослідження впливу професійної діяльності на копінг. Окрім адаптації іноземних методик, українські фахівці розробляють

власні опитувальники, хоча моделі й теорії копіngu, специфічні для українського наукового середовища, поки що недостатньо розроблені та апробовані. Серед наукових концепцій, які мають значний потенціал для вивчення копіng-поведінки, виділяються: психологія розвитку Г. С. Костюка з її акцентом на саморозвиток та самоактивність особистості, генетичний підхід С. Д. Максименка, теорія вчинку В. А. Роменця і суб'єктно-вчинкова парадигма В. О. Татенка. Важливими також є моделі цілепокладання Ю. М. Швалба, концепція життєвого світу особистості та її кризи, розроблені Т. М. Титаренко, а також етичний персоналізм О. Ф. Бондаренка і принципи психології розуміння творчих завдань А. Б. Коваленка. Зазвичай в українській психології дослідження копіngu ведеться на рівні емпіричного вивчення окремих його аспектів у специфічних соціальних групах або в контексті аналізу взаємозв'язку між копіngом та індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками. Найпоширенішими категоріями копіngu є емоційно-орієнтований копіng і копіng, орієнтований на вирішення проблем, хоча деякі автори також додають копіng, орієнтований на уникнення, та копіng, орієнтований на переосмислення. Проте ще у 1996 році Р. С. Лазарус звернув увагу на обмеженість такої класифікації, наголосивши на багатофункціональності копіng-стратегій і зазначивши, що ці категорії зберігають лише історичну значущість, хоча й залишаються актуальними в українських дослідженнях [67, с. 114–115].

Згідно з теорією Р. Лазаруса, копіng-стратегії формуються як реакція індивіда на психотравмуючі події. У своїй роботі Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють вісім основних стратегій подолання стресу. Перша – планування вирішення проблеми, яка передбачає активні дії щодо зміни ситуації, включаючи аналіз проблеми та розробку плану дій. Друга – конфронтуючий копіng, що характеризується активними зусиллями, спрямованими на зміну

ситуації з рішучістю та готовністю до ризику. Третя стратегія – прийняття відповідальності, яка виявляється в усвідомленні індивідом своєї ролі у створенні проблеми та в прийнятті рішень, що можуть на неї вплинути. Четверта – самоконтроль, який охоплює вольову регуляцію емоцій і поведінки, а також осмислення впливу ситуації на особу. П'ята стратегія – позитивна переоцінка, коли людина намагається знайти позитивні аспекти у стресовій ситуації, розглядаючи її як можливість для зростання. Шоста – пошук соціальної підтримки, що включає звернення до оточуючих за порадою чи допомогою. Сьома – дистанціювання, яке полягає у спробах зменшити значимість ситуації, переключаючи увагу на інші аспекти життя; і восьма – уникнення та втеча від проблеми, що супроводжуються ескапістськими тенденціями та можуть призводити до розвитку аддиктивних звичок.

Дослідники Моос та Шеффер визначили три основні стратегії копінг-поведінки. Перша стратегія полягає у фокусуванні на поведінці, що включає встановлення значення ситуації для індивіда. Друга стратегія орієнтована на вирішення проблеми, що передбачає прийняття рішень для управління ситуацією. Третя стратегія акцентує увагу на емоціях, що дозволяє особі регулювати свої почуття та підтримувати емоційну стабільність. Перін і Шулер пропонують іншу класифікацію, що включає стратегію зміни сприйняття проблеми, стратегію зміни самої проблеми та стратегію управління емоційним дистресом. Е. Фрайденберг та Р. Льюїс виділяють основи копінг-поведінки, до яких належать продуктивна, соціальна та непродуктивна копінг-поведінка. Є. Ільїн наводить три критерії для класифікації копіngu: по-перше, розрізняють емоційно-проблемний, емоційно-фокусований та проблемно-фокусований копінг; по-друге, виділяють когнітивно-поведінковий копінг, внутрішній, «відкритий» поведінковий копінг та копінг, орієнтований на активні дії; по-третє, існує поділ на успішний

та неуспішний копінг. Згідно з науковим оглядом, копінг-поведінка формується під впливом численних внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як Я-концепція, локус контролю, особистісні ресурси та соціальне оточення. Копінг-поведінка має значний вплив на життєдіяльність індивіда, адже копінг-стратегії впливають не лише на поведінку особи під час стресових ситуацій, а й на її самовідношення, звички та взаємодію з іншими людьми [13].

Основними теоретичними підходами до дослідження копінгу в зарубіжній психології є концепція Н. Хаан та Т. Кроубера, які розглядають копінг як специфічний его-процес, а також теорія Моуза, що вважає копінг відносно стійкою характеристикою особистості. Серед вітчизняних вчених особливу увагу привертають концепція «пошукової активності» Л. І. Божович та теорія захисно-адаптивних механізмів А. А. Налчаджяна [35, с. 156].

Важливо відзначити зусилля деяких авторів, які працюють над створенням україномовних методик, що мають певне, хоча й опосередковане відношення до копінг-поведінки. Наприклад, І. І. Галецька з Львівського національного університету адаптувала українською мовою Шкалу загальної самоєфективності, розроблену Р. Шварцером і М. Єрусалемом, а також методику відчуття когеренції А. Антоновського. В свою чергу, В. О. Климчук з Житомирського державного університету адаптував Опитувальник внутрішньої мотивації, розроблений Р. М. Райаном. Сьогодні сучасна українська психологія опанування стресу набуває все більшої популярності. Як зазначає Н. В. Родіна, це формує потребу у створенні національної школи, що вивчає копінг-поведінку в контексті стресу. Враховуючи національні особливості суспільного розвитку та спираючись на методологічні досягнення вітчизняної науки і провідні теоретичні підходи світової психології, ця школа має забезпечити адекватні відповіді на сучасні виклики, що, в свою чергу, сприятиме формуванню нових концепцій копінгу. Практична реалізація цих

концепцій повинна допомогти індивідам розвивати широкий спектр ефективних стратегій взаємодії з проблемними ситуаціями, а також набуті навичок гнучкого їх використання відповідно до вимог оточуючого середовища і розвитку особистісного потенціалу [67, с. 115].

Термін «копінг» зазвичай асоціюється з процесом подолання труднощів. Адаптивні або конструктивні стратегії сприяють зниженню впливу стресу і допомагають ефективно вирішувати проблеми, тоді як дезадаптивні або неконструктивні стратегії можуть негативно позначитися на психологічному та фізичному стані особистості. До ефективних стратегій відносяться такі, як самоконтроль, звернення по соціальну підтримку, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем і позитивна переоцінка ситуації; до неефективних належать конфронтація, дистанціювання та уникнення. Незважаючи на багатозначність терміна «копінг», його основне психологічне значення полягає у підтримці адаптації особистості до вимог ситуації, що дозволяє зменшити негативний вплив стресу. У зв'язку з цим перспективним напрямком наукових досліджень є аналіз особливостей вибору копінг-стратегій у різних життєвих ситуаціях та вивчення шляхів оптимізації цього вибору [3, с. 168–169].

В численних наукових джерелах виділяються основні копінг-стратегії, серед яких найпоширенішими є стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Кожна з цих стратегій має свої характерні особливості. Зокрема, стратегія розв'язання проблем є активною поведінковою стратегією, в якій особа використовує свої ресурси для пошуку ефективних рішень проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною, і полягає у зверненні за допомогою та підтримкою до оточення, такого як сім'я, друзі чи колеги. Стратегія уникання, натомість, передбачає прагнення особи уникнути контактів із зовнішнім світом і витіснити

необхідність вирішення проблеми. Крім зазначених базових копінг-стратегій, дослідники, залежно від свого підходу до аналізу, пропонують включати й інші стратегії. Так, Т. Крюкова, спираючись на праці Т. С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера, доповнює базові стратегії двома новими: емоційно-орієнтованою стратегією, яка передбачає появу негативних емоцій, пов'язаних із ситуацією, а також зосередженість на цих емоціях, і стратегією відволікання, що полягає у переключенні уваги на інші види діяльності, що дозволяють забути про проблему. Відзначимо, що стратегія відволікання, на відміну від емоційно-орієнтованої, в науковій літературі описується значно рідше [25, с. 24-25].

Деякі дослідники, такі як Р. Грановська, І. Нікольська та Р. Лазарус, пропонують класифікації копінг-стратегій, ґрунтуючи їх на типах процесів, що лежать в основі цих стратегій. Зокрема, виділяються три основні групи копінг-стратегій, які функціонують на різних рівнях: поведінковому, когнітивному та емоційному. У межах цих груп стратегії поділяються на продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні: [17, с. 152-153]

- У поведінковій сфері продуктивними стратегіями вважаються співпраця та пошук підтримки в соціальному середовищі. Відносно продуктивними вважаються стратегії відволікання від труднощів, занурення у діяльність або роботу, а також альтруїзм. Непродуктивними стратегіями є уникнення та усамітнення;

- У когнітивній сфері продуктивними формами є активна переробка проблем, адаптація та досягнення рівноваги. Відносно продуктивними стратегіями є збереження самоконтролю, релігійність, надання сенсу ситуації, проблемний аналіз з пошуком інформації, усвідомлення власної цінності та сприйняття труднощів як викликів. Непродуктивними формами у когнітивній

сфері виступають відволікання, ігнорування проблеми, відмова від подолання труднощів і почуття розгубленості;

- В емоційній сфері продуктивними формами копінг-поведінки є протест, обурення, оптимізм, досягнення рівноваги та самоконтроль. Емоційне розвантаження також сприяє подоланню складних ситуацій. Непродуктивні стратегії в цій сфері включають придушення емоцій, покірність, фаталізм та самозвинувачення.

Н. Є. Герасимова та І. В. Герасимчук до відносно адаптивних копінг-стратегій, конструктивність яких залежить від значущості та інтенсивності ситуації, відносять: [12, с. 32]

- у поведінковій сфері — компенсація, відвернення та конструктивність, що виражається в прагненні тимчасово відмовитися від вирішення проблем шляхом вживання алкоголю, медикаментів, занурення в улюблені заняття, подорожей або реалізації особистих бажань;

- у когнітивній сфері — релятивізм, надання сенсу, релігійність, що полягає в оцінці труднощів у порівнянні з іншими ситуаціями, наданні особливого сенсу в їх подоланні, вірі в Бога та витривалості у вірі під час зіткнення зі складнощами;

- в емоційній сфері — емоційне розвантаження та пасивна кооперація, що передбачає поведінку, спрямовану на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, або на передачу відповідальності за їх вирішення іншим особам.

Р. Мус та А. Білінгз виділяють кілька підходів до подолання труднощів: [34, с. 299]

- активно-пізнавальний — особистість прагне систематизувати свою оцінку ситуації;

- активно-поведінковий — поведінка особистості безпосередньо орієнтована на розв'язання проблеми;
- ухилення — особистість намагається уникнути зіткнення з складною життєвою ситуацією.

Однією з найбільш розповсюджених концепцій, що аналізує поведінку людей у процесі вирішення конфліктів, є модель Томаса-Кілмена. У цій моделі виділяють п'ять основних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співробітництво. Суперництво передбачає боротьбу за власні інтереси, де особа, яка використовує цю стратегію, задовольняє свої потреби за рахунок інтересів інших, змушуючи їх приймати своє рішення, що означає наявність переможця та переможеного. Стратегія уникнення, навпаки, полягає у прагненні уникнути конфлікту без його вирішення. Пристосування є стратегією, що передбачає згладжування протиріч шляхом поступок, коли особа не намагається відстоювати свої інтереси, а погоджується з бажаннями іншої сторони. Компроміс включає в себе врегулювання конфліктних ситуацій через взаємні поступки. Остання стратегія, співробітництво, вважається найбільш продуктивною в рамках моделі Томаса-Кілмена, оскільки вона часто призводить до вирішення конфлікту зі задоволенням інтересів усіх учасників. Проте реалізація цієї стратегії є складною, оскільки вона потребує значного часу та спеціальної підготовки людей, які її застосовують [35, с. 158]. В процесі аналізу наукової літератури ми дійшли висновку, що в контексті сучасної галузі наукового психологічного знання бракує досліджень, які би розглядали взаємозв'язок копінгу та конфлікту, зокрема використання особистістю різноманітних копінг-стратегій у ситуаціях конфлікту та протистояння.

В психологічному дослідженні динамічної структури копінг-поведінки існує кілька підходів. Так, А. Незу, Т. Дзурілла та М. Голдфрід виділяють кілька етапів копіngu: перший етап — це орієнтація в проблемі, що передбачає активізацію когнітивних і мотиваційних компонентів для загального розуміння ситуації; другий етап полягає у визначенні і формулюванні проблеми, що включає опис проблеми в конкретних термінах та ідентифікацію специфічних цілей; третій етап — генерація альтернатив, яка передбачає розробку різних можливих варіантів розв'язання проблеми; четвертий етап — вибір оптимального варіанту, що передбачає вибір найбільш ефективного рішення; п'ятий етап — виконання рішення, що полягає в реалізації обраного рішення та перевірці його ефективності. Дж. Едвардс пропонує структуру копінг-процесу, що включає сприймання стресу, когнітивну оцінку, вироблення стратегій подолання та оцінку результатів дій. К. Муздибаєв зазначає, що ефективність подолання негативних подій залежить від когнітивних репрезентацій, оцінки взаємодії «суб'єкт-подія», а також попереднього досвіду, соціальної підтримки, самовпевненості і ризикованості. Якщо ситуація сприймається як розв'язувана, особа частіше застосовує проблемно-орієнтовані стратегії, в іншому випадку вдається до емоційно-фокусованих стратегій. Проблемно-орієнтовані стратегії відзначаються активною формою копінг-поведінки, що спрямована на усунення або послаблення впливу стресу, тоді як емоційно-фокусовані стратегії є більш пасивними і передбачають використання механізмів психологічного захисту для зниження емоційної напруги без зміни стресової ситуації. Р. Лазарус виділяє 11 проблемно-орієнтованих копінг-дій і 62 афективно-сфокусовані дії. Серед різноманітних зарубіжних концепцій копінг-поведінки три теоретичні моделі домінують, кожна з яких пропонує унікальний погляд на механізми подолання стресу та оцінку його наслідків [50, с. 5].

На завершення слід підкреслити, що сучасна українська психологія в сфері подолання стикається з вагомими соціальними викликами. У контексті трансформаційних змін у соціально-економічному житті України зростають вимоги до здатності громадян ефективно долати життєві труднощі. Це підкреслює важливість створення національної школи дослідження копінг-поведінки. Враховуючи специфіку національного розвитку та спираючись на методологічні досягнення вітчизняної науки, а також на провідні теоретичні підходи світової психології, ця школа повинна надати адекватні відповіді на ці виклики. В результаті це має сприяти формуванню нових концепцій копіngu, які в практичному застосуванні сприятимуть розвитку у особистості різноманітних ефективних способів і стратегій взаємодії з проблемними ситуаціями, а також навичок їх адаптивного використання відповідно до вимог навколишнього середовища та розширенню особистісного потенціалу [29].

Теоретичний аналіз наукових підходів до стратегій подолання складних життєвих обставин свідчить про те, що багатомірність копінг-стратегій є їх важливою характеристикою. Це дозволяє індивіду ефективно вирішувати складні ситуації, запобігати їх виникненню, контролювати свої емоції, взаємодіяти зі стресом, знижувати його вплив на організм і психіку, а також адаптуватися до змін або трансформувати ситуацію.

1.3. Теоретичний аналіз сутності та механізмів психологічної адаптації в контексті робіт вітчизняних та зарубіжних психологів

Адаптація особистості в суспільстві становить одне з найактуальніших завдань психологічної науки. Це зумовлено не лише універсальністю та різноманітністю адаптивних явищ, але й значним спектром теоретичних і практичних підходів до вирішення проблем адаптації в різних сферах

наукового знання. Понятійно-категоріальний апарат, що стосується досліджуваного феномену, диференціюється відповідно до мети, змісту, методів та результатів адаптаційного процесу, а також з урахуванням відмінностей у характеристиках двох взаємодіючих систем: індивіда та його середовища [38, с. 127].

Проблема адаптації отримала значне висвітлення в психолого-педагогічній літературі. Зарубіжні науковці внесли вагомий вклад у розвиток теорії адаптації: Ж. Б. Ламарк започаткував біологічний підхід, тоді як У. Кеннон і Г. Сельє досліджували фізіологічні аспекти адаптації. І. Г. Гердер акцентував увагу на адаптації особистості в соціокультурному контексті, а Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс і Т. Шибутані зосереджувалися на соціально-психологічних аспектах цього явища. Сучасні дослідження зосереджуються на розумінні адаптації як форми соціальної активності особистості (В. Семиченко, О. Солодухова та ін.), а також на проблемах адаптації студентів і молодих спеціалістів (О. Мороз, І. Соколова, В. Штифурак та ін.). Окремі дослідники, такі як С. Кулик, І. Бойко та В. Казміренко, розглядають психосоціальні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вищих навчальних закладах та до майбутньої професії. Також важливими є роботи, присвячені формуванню та розвитку адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук та ін.) та адаптації як умови якісної підготовки магістрів (О. Єрмоєнко та ін.). Водночас потребує уваги аналіз адаптації з перспективи взаємодії системи «людина – електронне середовище», що ще не було предметом дослідження [58, с. 135].

Загалом розрізняють два теоретико-методологічні підходи до дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО): соціокультурний (психологічний) та ресурсний (економічний). Перший підхід інтерпретує адаптацію як процес подолання шоку, спричиненого зміною звичного

культурного середовища, та необхідність адаптації до нової культури, що передбачає формування способу співіснування ідентичності ВПО з ідентичностями навколишніх соціальних груп. Другий підхід розглядає адаптацію як процес пристосування до втрати значної кількості ресурсів, якими ВПО володіли до переселення, а також як здобуття доступу до ресурсів, доступних у новому місці проживання [7, с. 4].

Термін «адаптація» вперше з'явився в науковій літературі в 1865 році завдяки німецькому фізіологу Г. Ауберту. Він використав це слово для опису явища, що стосується пристосування органів чуття, таких як зір і слух, до впливу різних зовнішніх подразників із варіативною інтенсивністю [58, с. 135]. Аналізуючи історію вивчення адаптації, можна стверджувати, що це поняття є предметом дослідження в межах міждисциплінарного наукового простору. Інтерес до терміна «адаптація» проявляється в різних наукових дисциплінах, таких як біологія, медицина, філософія, соціологія, кібернетика, управління, математика, техніка, педагогіка та психологія. У кожній з цих областей наукового знання спостерігаються різноманітні трактування поняття «адаптація» [65, с. 1480].

Термін "адаптація" виник у біології, щоб описати процес пристосування будови та функцій організмів до умов існування або звикання до них. У психологічних науках це поняття розглядається через кілька призматичних визначень: [51, с. 373-374]

- Адаптація – це процес формування характеристик в організмі, які забезпечують його виживання в певному середовищі, а також взаємозв'язки між організмом та навколишнім середовищем, що дозволяють організму функціонувати відповідним чином і підтримувати взаємодію з видом, до якого він належить;

- Адаптація – це процес і результат пристосування будови та функцій організму до середовища;

- Адаптація визначається як розвиток нових біологічних властивостей організму, популяції або біоценозу, що забезпечують їх нормальну життєдіяльність у змінених умовах навколишнього середовища. При цьому адаптивні властивості можуть мати окремі клітини, органи та тканини, здатні зберігати життєздатність поза організмом. Проте, справжня адаптація є результатом діяльності цілого організму та може бути проаналізована на метаболічному, гомеостатичному та поведінковому рівнях;

- Адаптація (від пізньолатинського "adaptatio" – пристосування) розглядається як вид взаємодії особистості або соціальної групи з соціальним середовищем, під час якого узгоджуються вимоги та очікування учасників. Найважливішим аспектом адаптації є узгодження самооцінок та домагань суб'єкта з його можливостями і реальністю соціального середовища, включаючи тенденції розвитку як середовища, так і суб'єкта. Адаптація охоплює фізіологічний, біологічний, психологічний та соціальний рівні. Психологічна адаптація характеризується активністю особистості та є поєднанням акомодатії (засвоєння правил середовища) і асиміляції (перетворення середовища). Середовище впливає на особистість чи групу, які, у свою чергу, активно взаємодіють із цим середовищем. Цей механізм адаптації, що формується під час соціалізації, стає основою поведінки та діяльності особистості. На соціальному рівні адаптація визначається активною діяльністю суб'єктів, в той час як соціальне середовище визначає цілі діяльності та соціальні норми, які регулюють способи їх досягнення.

Таким чином, філософські, антропологічні та біологічні визначення адаптації підкреслюють процес пристосування, проте специфіка цього пристосування залежить від конкретного контексту. Соціологи акцентують

увагу на пристосуванні людини до соціуму, юристи – до діючих правових норм, а лінгвісти – на пристосуванні текстів до потреб читачів. Водночас поняття "дезадаптація" вивчається набагато рідше, зокрема в психіатричних джерелах. У більшості з них адаптація описується як здатність пристосовуватися до змінених умов, тоді як дезадаптація визначається як нездатність до цього [51, с. 374].

У визначенні адаптації часто відзначається змішування термінів, що стосується цього процесу. Наприклад, у контексті адаптації як процесу формування індивідуального стилю діяльності, згадуються механізми адаптації. І. О. Ходаков розглядає адаптацію як показник (критерій), тоді як В. А. Семиченко відносить її до механізмів активного засвоєння професії. Така неоднозначність термінології пов'язана з тим, що адаптацію можна трактувати як процес і як результат. Отже, поняття «адаптація» є багатозначним і відображає різноманітність та багаторівневість значення цього явища. В загальному розумінні адаптація сприймається як процес пристосування організму до нового середовища, що включає в себе цілісне, системне пристосування, яке об'єднує біологічний, психологічний і соціальний рівні. М. І. Скубій зазначає, що, розглядаючи адаптацію як процес, важливо враховувати її чинники – сукупність умов або обставин, що визначають результати адаптації. Якщо ж акцент робиться на результаті цього процесу, тоді мова йде про критерії або показники. С. В. Овдей у своїх міркуваннях про механізми, чинники та критерії адаптації вказує, що рух адаптуючого суб'єкта в процесі адаптації є етапом, притаманним цьому процесу, і включає певні властивості, тобто чинники, які часто виступають у ролі механізмів. Як тільки рух на даному етапі припиняється, його властивості перетворюються на критерії або ознаки. І. О. Георгієва вважає, що чинники – це умови та передумови, які визначають процес і результат, а також успішність інтеграції

людини в нове соціальне середовище. М. О. Свиридов трактує чинники як сукупність умов, що визначають процес (темп, стійкість) і результати адаптації. Отже, можна дійти висновку, що чинники – це сукупність умов та передумов, які сприяють процесу адаптації, тоді як критерії є характеристиками самого процесу адаптації та його результату [11, с. 16-17].

Соціально-психологічна адаптація являє собою процес активного пристосування до вимог навколишнього середовища. З точки зору системного підходу, це явище слід розглядати як безперервний процес взаємодії між особистістю та її соціальним оточенням, успішність та адекватність якого залежать як від індивідуально-психологічних характеристик, так і від факторів середовища. Адаптація реалізується через комбінацію свідомого та несвідомого моделювання власної поведінки, яке є індивідуальною стратегією та ситуативною тактикою, що спрямоване на досягнення бажаного результату. Визначення бажаних цілей та шляхів їх досягнення регулюється зовнішніми та внутрішніми соціальними чинниками. Зовнішні соціальні регулятори включають норми поведінки, правила, вимоги, а також очікування щодо поведінки. Внутрішні соціальні регулятори формуються з інтересів, потреб, ціннісних та сенсожиттєвих орієнтацій, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимальності соціальної адаптації та прийнятні індивідуальні способи і форми соціальної адаптації. Психологічні чинники, що впливають на особливості соціальної адаптації, включають властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, а також копінг-стратегії та способи емоційно-поведінкового реагування, які залежать від рівня соціальної адаптації. Процес соціальної адаптації можна розглядати як послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виражаються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання. Визначення критеріїв успішності соціальної адаптації є складним завданням, оскільки адаптованість

проявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги або суб'єктивному відчутті задоволення соціальною ситуацією, але також передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових та особистісних наслідків у майбутньому, а також сприяє особистісному розвитку [61, с. 186].

Психічна адаптація визначається як процес взаємодії особистості зі своїм середовищем, в якому індивід має враховувати його особливості та активно впливати на нього з метою задоволення своїх основних потреб. Цей процес передбачає пошук і використання адекватних засобів і методів для задоволення зазначених потреб. Адекватною формою поведінки в контексті адаптації вважається така, що не перешкоджає можливості задоволення інших потреб. У психологічній практиці часто вживається термін "соціально-психологічна адаптація", який охоплює як психічні, так і соціальні фактори. Це поняття означає процес інтеграції особистості у взаємодію з соціальним середовищем, що включає в себе орієнтацію у цьому середовищі, усвідомлення проблем, які виникають під час взаємодії, та знаходження шляхів їх вирішення. Вибір адекватної діяльності в даних умовах має на меті досягнення відповідності між особистими інтересами, потребами та можливостями та соціальним середовищем [48, с. 181].

У 80-х роках ХХ століття соціально-психологічні аспекти адаптації особистості стали об'єктом активних досліджень. У соціальній психології процес адаптації розглядається як механізм, що забезпечує врівноваження між особистістю та соціумом, тоді як у загальній психології поняття адаптації аналізується з різних перспектив, пов'язаних з організацією та самоорганізацією психічних процесів. Важливі дослідження в галузі соціально-психологічної адаптації були проведені М. П. Будякіною, А. А. Русаліною, В. І. Брудним, О. І. Зотовою та І. К. Кряжевою. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язувався із труднощами в засвоєнні нових

соціальних норм та встановленні і підтримці певного соціального статусу в малих групах. Процес соціально-психологічної адаптації передбачав усвідомлення особистістю свого соціального статусу та рольової поведінки в контексті міжособистісних стосунків. Соціально-психологічну адаптацію особистості в групі розглядали як процес взаємодії між особистістю та групою, де особистість виступає як суб'єкт і об'єкт адаптації, а група (соціум) є як адаптуючою, так і адаптованою стороною. Це охоплювало пристосування індивіда до групи, формування взаємовідносин у ній та вироблення стилю поведінки. У дослідженнях соціально-психологічної адаптації розрізняли поняття «пристосування» та «адаптація», спостерігаючи тенденцію до переходу від пасивного пристосування до створення системи продуктивної взаємодії між особистістю та середовищем. Пристосування розглядалося як елемент адаптаційного процесу, що відображає первинну взаємодію суб'єкта з об'єктами адаптації та через них із середовищем [10, с. 142].

В рамках класичного психоаналізу соціальна адаптація розглядається через призму використання певних захисних механізмів, зокрема інтелектуалізації, яка також може виконувати адаптаційні функції. У цьому контексті здатність особи до продуктивної адаптації розглядається як поєднання продуктивності, можливості насолоджуватися життям та психологічного благополуччя. В рамках Женевської психоаналітичної школи соціально-психологічна адаптація тлумачиться як досягнення певної рівноваги в процесі взаємодії індивіда з оточуючими, зокрема між асиміляцією та акомодациєю. Вчені вважають, що саме інтелектуальні здібності особистості сприяють встановленню цієї рівноваги, що, у свою чергу, забезпечує успішний розвиток адаптаційних процесів. У межах необіхевіористичного підходу соціальна адаптація визначається як процес фізичних, соціально-економічних або організаційних змін, спрямованих на досягнення значущих цілей і

покращення умов функціонування групи. Проте основним недоліком цього підходу є недостатня увага до психічних механізмів адаптації конкретних осіб. В емотивній концепції адаптації центральна роль відводиться емоціям, які визначають активну чи пасивну поведінку особистості. Емоції, таким чином, не лише сигналізують про порушення рівноваги між людиною і середовищем, а й слугують критерієм для оцінки ефективності адаптаційних процесів. У рамках інтеракціоністської концепції адаптації суть адаптивного процесу полягає в формуванні адекватних відповідей на соціальні очікування, що вимагає гнучкості в умовах постійних змін оточення. Адаптована особистість відзначається здатністю успішно використовувати навколишні умови для реалізації своїх цілей і цінностей. Таким чином, процес соціально-психологічної адаптації передбачає успішне оволодіння рольовою поведінкою, що включає формування відповідних ціннісних орієнтацій, а також реалізацію різноманітних морально-етичних аспектів рольової взаємодії, що, в свою чергу, вимагає емоційно-психологічної адаптації особистості [45, с. 86-87].

Дослідження, здійснене С. Кобасою, виявило, що певні індивідуальні характеристики відіграють ключову роль у формуванні адаптаційних змін і здатності протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища. Автор підкреслює, що оптимістичні й життєрадісні особи демонструють високу психологічну витривалість та стійкість. Витривалість, на думку Кобаси, визначається трьома основними складовими: контролем, самооцінкою та критичністю. Контроль розглядається як локус контролю, тоді як критичність підкреслює важливість безпеки, стабільності та передбачуваності подій для особистості. Самооцінка відображає усвідомлення власних цілей і можливостей. У випадках підвищеної тривожності особа має тенденцію перебільшувати ризики та небезпеки, зменшуючи при цьому оцінку власних можливостей. Рівень тривожності безпосередньо впливає на впевненість

індивіда в здатності до адаптивної поведінки. Досвід адаптації свідчить про те, що особи з високим рівнем тривоги демонструють знижену активність у процесі адаптації з психологічної та фізіологічної перспективи. Мотиваційні аспекти особистості також грають значну роль у позитивному розвитку адаптації; мотивація, націлена на досягнення чітко визначених цілей та цінностей, може підвищити впевненість індивіда в своїх діях і сприяти оптимістичному сприйняттю. Багато теоретичних підходів до адаптації підкреслюють важливість емоцій, які виконують різноманітні функції в поведінці, такі як оцінка, організація, контроль, захист і мобілізація. Емоції сигналізують про потребу в адаптації, надають їй суб'єктивну оцінку та можуть слугувати основою для прогнозування. Характеристики особистості, такі як цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, самовпевненість і комунікабельність, сприяють адекватному перебігу адаптаційних процесів і активному протистоянню адаптаційним впливам. Ці якості впливають не тільки на сам процес адаптації, а й на вибір стратегій для його реалізації. У структурі та механізмах регуляції адаптації важливу роль відіграють різноманітні форми поведінки особистості. Зміна поведінки виступає ключовим етапом у процесі адаптації, оскільки вона впливає на навколишнє середовище. Зміна поведінки часто вважається невід'ємною частиною адаптаційного процесу, оскільки демонструє гнучкість та мобільність особистості. Така адаптація зазвичай називається компромісною [60, с. 347-348].

Отже, в процесі аналізу наукової літератури, ми зробили висновок, що проблематика психологічної адаптації має досить великий науковий теоретичний бекграунд, що дозволяє досить детально дослідити основні принципи та механізми психологічної та соціальної адаптації. Однак варто зазначити, що деякі аспекти досліджуваної проблематики залишаються

темними плямами, як от питання взаємозв'язку копінг-стратегій та психологічної адаптації, а отже вимагають подальших наукових пошуків,

1.4. Взаємозв'язок копінг стратегій та психологічної адаптації в контексті психічного життя особистості в кризових умовах, специфіка ситуації переселення та особливості юнацького віку

Зацікавленість науковців темою адаптації внутрішньо переміщених осіб існує тривалий час, і різні її аспекти досліджувалися як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками (серед яких Дж. Александер, О. Балакірева, Ф. Березін, Г. Вітковська, В. Гриценко, Т. Доронюк, К. Мілютіна, О. Міхеєва, О. Мороз, Ю. Муромцева, В. Павленко, Є. Пивовар, У. Садова, В. Середа, А. Солодько, Т. Старинська, Т. Стефаненко, Я. Стреляу, П. Штомпкит та інші). Однак певні аспекти цієї проблеми залишаються недостатньо дослідженими, особливо в контексті їх прикладного застосування [23, с. 54].

Вплив переживання війни на психічне здоров'я населення є суттєвим. Досвід життя в умовах війни, що супроводжується неможливістю задоволення базових та актуальних потреб, а також тривалістю конфлікту, призводить до хронічного стресу, який виснажує ресурси організму. В умовах війни адаптаційна активність людини має особливу значимість, оскільки подолання високих стресових та травматичних подій може призвести до швидкої втрати та повільного відновлення фізичних і психологічних ресурсів. Військові переживання можуть сприяти зростанню психопатологічних симптомів і бути факторами ризику розвитку психічних розладів. Дослідження показують, що 26% дорослого населення, яке зазнало впливу війни, страждає від посттравматичного стресового розладу. Проте деякі індивіди демонструють резильєнтність у складних обставинах. Резильєнтність формується під

впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають когнітивні, соціальні, емоційні, поведінкові та психологічні аспекти функціонування особистості (G. Malhi, P. Das, E. Bell, G. Mattingly, Z. Mannie, A. Masten). Незважаючи на значний інтерес до ресурсів стійкості, зокрема резильєнтності, у сучасній українській та закордонній психології, її зв'язок з копінг-стратегіями у людей під час повномасштабного вторгнення, яке розпочалося в лютому 2022 року в Україні, залишається недостатньо дослідженим і актуальним [27, с. 1323].

Відомо, що Копінг визначається як систематичний особистісний підхід до управління стресом, що включає в себе різні стратегії дій у контексті психологічної загрози. Більшість класифікацій копіngu базуються на двох модусах психологічного подолання, запропонованих R. Lazarus та S. Folkman: орієнтованих на вирішення проблеми (проблемно-орієнтовані) та спрямованих на зміну власних установок щодо ситуації (емоційно-орієнтовані). У дослідженнях A. Billings та P. Moos виділяють три основні підходи до психологічного подолання складних ситуацій: осмислення, втручання та уникнення. Залежно від адаптаційного потенціалу, стратегії подолання можуть бути адаптивними, відносно адаптивними або неадаптивними. Критерії ефективності подолання та успішності адаптаційної стратегії зазвичай включають зниження рівня невротизації у особи, яка адаптується, а також суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя. Дослідники підкреслюють важливість ситуаційних детермінант, що впливають на процес подолання. Соціальний контекст і специфічні обставини, з якими стикається індивід, можуть істотно впливати на вибір стратегії копіngu. Одним з ключових параметрів цього вибору є оцінка можливості особистості контролювати розвиток подій. Lazarus і Folkman вважають когнітивну оцінку основним механізмом, що визначає вибір стратегій подолання. Невизначеність

є однією з найвагоміших ситуаційних детермінант, що впливають на специфіку копінгу. Зокрема, Singer і Davidson зазначають, що невизначеність у життєвих обставинах може викликати відчуття безпорадності, збільшувати кількість стресових реакцій і ускладнювати когнітивну оцінку [70, с. 19].

Отже, в результаті аналізу наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що питання взаємозв'язку копінгу і психологічної адаптації є досить слабо висвітленою і рамках україномовних наукових досліджень. Саме тому ми поставили перед собою мету емпірично дослідити наявність чи відсутність такого взаємозв'язку серед осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення. Таким чином, виникає потреба аналізу специфіки ситуації внутрішнього переселення, а тож психологічних особливостей юнацького віку.

Пропонуємо почати з визначення поняття ВПО. Внутрішньо переміщена особа — це індивід, який змушений залишити своє попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, загального насильства, порушення прав людини, стихійних лих або техногенних катастроф, але при цьому не перетнув міжнародного державного кордону [46, с. 42]. Згідно з дослідженням International Alert, проблеми, що стосуються вимушених переселенців, мають психологічний вимір. Українські внутрішньо переміщені особи демонструють значні прояви психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який особливо поширений серед жінок. Дослідження також виявили високий рівень супутніх проявів ПТСР, таких як тривога та депресія [26, с. 88].

Серед факторів, що сприяють вимушеному переселенню та становлять загрозу для безпеки громадян, можна виділити такі: [32, с. 18]

- Соціальні конфлікти, що супроводжуються насильством, які включають фізичні напади, погрози, дискримінацію та інші форми переслідування
- Переслідування на основі національної, політичної, релігійної чи інших характеристик, що виявляється в обмеженнях доступу до працевлаштування, освіти, соціального забезпечення та інших можливостей;
- Зміни у політичній ситуації або політичному устрої, що включають військові конфлікти, збройні сутички, а також політичні переслідування чи репресії;
- Природні та антропогенні катастрофи.

Аналізуючи специфіку стресових переживань вимушених переселенців, можна відзначити, що в умовах примусового переселення межа між патологією та нормою стає розмитою. У звичайних життєвих обставинах це явище зазвичай розглядається як порушення психічного здоров'я, тоді як в умовах неординарних і трагічних ситуацій, що супроводжують вимушене переселення, подібні реакції вважаються нормальною відповіддю на ненормальні обставини. Стигма «вимушений» супроводжує переселенця як до, так і після міграції. У новій культурі особа вимушена відмовитися від попереднього способу життя, адаптуючи нові правила поведінки, соціальні та культурні норми. Цей процес відомий як соціокультурна адаптація (від лат. *Adaptatio* — пристосування). Серед сучасних публікацій, переважно в періодичних виданнях, можна знайти значну кількість специфічних «звітів» фахівців, які працюють з мігрантами, присвячених цій темі. Автори часто описують тенденцію до складної адаптації переселенців до нового оточення: опинившись у новому соціокультурному середовищі, мігранти стикаються з труднощами у взаємодії та розумінні місцевого населення. Глибоке психологічне потрясіння, яке переживають переселенці при знайомстві з

новою культурою, отримало назву культурного шоку. Традиційно цей термін використовувався при вивченні етнічних міграцій, але останнім часом його застосовують також для опису взаємодії переселенців із мешканцями регіону, куди вони вирушили після покидання тимчасово окупованих територій України. У дослідженнях переконливо показано, що, незважаючи на спільну етнічну приналежність, між вимушеними переселенцями та корінними мешканцями існує певна соціокультурна дистанція. Це викликано різницею в традиціях, звичаях, установках, поведінці та ціннісних орієнтаціях, які сформувалися в різних умовах. Основними складовими культурного шоку є: відчуття неповноцінності через нездатність адаптуватися до нового і непередбачуваного середовища; тривога, яка виникає при усвідомленні культурних відмінностей; напруження, пов'язане з зусиллями, необхідними для досягнення психологічної адаптації; а також почуття і емоції, які часто мають негативний відтінок і свідчать про емоційний дискомфорт [39, с. 101].

Отже, внаслідок впливу травматичних подій, стресових чинників та життєвих труднощів, що виникають у новому середовищі, біженці піддаються ризику розвитку негативних наслідків для психічного здоров'я, які можуть включати погіршення суб'єктивного благополуччя та якості життя. У багатьох випадках наслідки травми не зникають без належного втручання та можуть продовжувати впливати на психічний стан, а також погіршувати перебіг ряду соматичних захворювань. На психічне здоров'я біженців також негативно впливають постміграційні стресори, такі як бідність, безробіття або неповна зайнятість, соціальна і культурна ізоляція, а також забобони [20, с. 74]. Отже, вивчення психічних станів вимушених мігрантів є важливим аспектом для формулювання гуманітарних стратегій і політик, які спрямовані на підтримку та відновлення осіб, що зазнали значних життєвих випробувань внаслідок війни в Україні [54, с. 179].

У намаганні створити класифікацію ресурсів підтримки ВПО, дослідники виділяють два основні типи ресурсів: середовищні (які включають доступ до інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку оточення) та особистісні (що охоплюють навички та здібності особи), а також матеріальні та соціальні ресурси. S. Taylor пропонує розподіл ресурсів на внутрішні та зовнішні. До зовнішніх належать час, фінансові ресурси, рівень освіти, соціальна підтримка та відсутність інших життєвих стресорів; до внутрішніх – оптимізм, самоефективність, стійкість, позитивна самооцінка, впевненість у собі, наявність соціальних навичок, релігійність та здатність швидко відновлювати фізичні й психологічні сили після стресу (резилієнтність). Інший підхід до дослідження факторів успішного подолання психотравмуючих обставин передбачає класифікацію ризикових чинників розвитку посттравматичних порушень на три групи відповідно до часу їх виникнення: претравматичні, перитравматичні та посттравматичні [28, с. 125]. Таким чином проблематика корекції та психотерапії ВПО є нагальною та досить важливою темою сучасності, О. Жугарь та Т. Вашека в результаті емпіричного дослідження зробили висновок про тісний зв'язок психічних станів та якості життя біженців [19, с. 107].

Також пропонуємо розглянути особливості юнацького віку. Термін "юність" охоплює вікову категорію від 18 до 23 років, яка часто визначається як "рання дорослість". Це пояснюється тим, що на цьому етапі процес самовизначення ще не завершений і не є остаточним, оскільки не зазнав достатньої перевірки через реальний життєвий досвід [69, с. 328]. Зростаючий рівень самосвідомості у молоді сприяє підвищенню вимог як до оточуючих, так і до самих себе. Вони стають більш критичними та самокритичними, висуваючи високі вимоги до моральних якостей дорослих і ровесників. У дослідженнях студентського віку підкреслюється суперечливість

внутрішнього світу молодих людей, складність пошуку своєї унікальності та формування індивідуальної творчої ідентичності. Юність є також періодом активного самоаналізу і самооцінки, яка базується на порівнянні ідеального "Я" з реальним. Однак ідеальне "Я" ще не є стійким, а реальне "Я" не повністю оцінено самою особистістю. Ця об'єктивна суперечність у розвитку особистості може спричиняти внутрішню невпевненість, що іноді проявляється зовнішньою агресивністю, розкутою поведінкою або відчуттям нерозуміння. У цей період особливо важливою є підтримка значущих дорослих [56, с. 257].

У період юності індивід проходить через кризу ідентичності, яка є важливим етапом у становленні його особистості. У цей час молоді люди свідомо ставлять перед собою питання: "Хто я?", "Яка моя життєва мета?" і "У чому сенс мого існування?". Те, як буде протікати криза ідентичності на цьому етапі, значною мірою вплине на формування особистості та подальший розвиток у дорослому житті [42, с. 209]. Цю тезу підтверджує думка американського психолога Е. Еріксона, який вважав, що основним надбанням юнацького віку є становлення ідентичності, що тісно пов'язано з самовизначенням. За його теорією, юність є періодом «кризи ідентичності», успішне подолання якої сприяє досягненню певного рівня особистісної зрілості. Еріксон акцентував на необхідності для молодого людини мати чітку систему ідей та принципів, які формують її світогляд. Ф. Райс та К. Должин об'єднують підлітковий та юнацький вік у єдиний період переходу від дитинства до дорослості, який охоплює 13-19 років. Це час, коли особистість активно сприймає новації свого часу і прагне відповідати суспільним очікуванням. На думку Л. І. Божович, центральним аспектом розвитку в юнацькому віці є професійне та особистісне самовизначення, яке спрямоване на майбутнє і часто супроводжується мріями про подальше життя. У віковій

періодизації О. М. Леонтьєва та Д. Б. Ельконіна визначено, що провідною діяльністю юності є навчально-професійна. І. С. Кон звертає увагу на відмінності між ранньою юністю (14-18 років) та пізньою юністю (18-23 роки), яка фактично є початком дорослого життя. Відмінності між цими періодами не обмежуються хронологічними рамками чи фізичним розвитком, але також включають когнітивні та рефлексивні зміни, соціальний статус і систему міжособистісних відносин [30, с. 120].

Юнацький вік характеризується орієнтацією на вирішення проблем, проте зменшується потреба у приналежності до соціальних груп, а також рідше використовуються стратегії активного відпочинку. Основними стають продуктивні копінг-стратегії, такі як залучення до роботи, фокус на досягненнях і позитивному мисленні, а також соціальні стратегії, включно з пошуком соціальної підтримки та професійної допомоги. У цей період також спостерігається зменшення використання непродуктивних копінг-стратегій, таких як уникання проблем, прийняття бажаного за дійсне, самозвинувачення та самозанурення. Таким чином, юність є складним етапом формування цілісної та самостійної особистості, під час якого відбувається становлення стійкої системи цінностей, світогляду та професійної ідентичності. У цей період також розвиваються нові копінг-стратегії, спрямовані на раціональне вирішення проблем та їх аналіз. Натомість емоційні, поведінкові та непродуктивні стратегії, пов'язані з пригніченням емоцій, схильністю до самозвинувачення або ігнорування проблем, використовуються значно рідше [59, с. 167].

Одним із ключових новоутворень цього вікового етапу є формування навичок самоосвіти та самопізнання. До цього процесу входять такі складові: – пізнавальний компонент, що полягає у відкритті власного «Я»; – понятійний компонент, який включає усвідомлення своєї індивідуальності; – оціночно-

вольовий компонент, що охоплює самооцінку та формування самоповаги [22, с. 94].

Емоційні стани юнаків у кризових ситуаціях визначаються соціальними умовами їхнього існування та мають індивідуальний характер. Інтенсивність переживань, викликаних емоціями, залежить від особистісного значення, яке надається події. Таким чином, емоції пов'язані не лише з безпосереднім сприйняттям зовнішніх властивостей об'єкта, але й із тими знаннями та уявленнями, які людина має про нього, що сприяє її здатності долати або адаптуватися до стресової ситуації [21, с. 127].

В рамках наступного розділу пропонуємо розглянути методику організації та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та психологічної адаптації серед осіб юнацького віку.

Висновки до розділу 1

В рамках першого розділу наукової роботи нами було теоретично досліджено ключові поняття проблематики копінгу та психологічної адаптації. На підставі проаналізованих наукових джерел, ми можемо зробити висновок, що проблематика копінг-стратегій є доволі слабо висвітленою в рамках психологічної літератури, що зумовлено, в першу чергу тим, що досліджуване явище в контексті саме стресу, спричиненого війною, є новим, але доволі актуальним питанням сьогодення.

Проблематика психологічної та соціальної адаптації є більш висвітленою, на відміну від феномену копінгу, зокрема в рамках педагогічної літератури. Але питання адаптації ВПО вимагає подальших досліджень у зв'язку із актуальністю цього явища та високим соціальним замовленням, що спричинено збільшенням цієї групи населення у зв'язку із військовою агресією з боку росії.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Актуальність дослідження копінг-стратегій та психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення визначається сучасними соціально-політичними реаліями України. Через військові дії, що тривають з 2014 року та особливо загострилися з 2022 року, значна кількість молоді була змушена покинути свої домівки, переміщуючись як в межах країни, так і за її кордони. Вимушене переселення створює складні умови, що вимагають від осіб юнацького віку значних психологічних зусиль для адаптації до нових обставин. Юність – це період формування особистості, коли психологічні ресурси та механізми справляння зі стресом (копінг-стратегії) мають вирішальне значення для психосоціального благополуччя.

Дослідження копінг-стратегій та психологічної адаптації є важливим як для теоретичного осмислення цього явища, так і для практичних цілей – розробки програм психологічної підтримки. Незважаючи на те, що проблематика копінг-стратегій широко вивчається в контексті стресових ситуацій, питання адаптації молоді до вимушеного переселення в українських реаліях досліджено недостатньо. Особливо актуальним є вивчення специфічних копінг-стратегій, які сприяють адаптації в умовах нестабільності, втрати соціальних зв'язків та загроз для фізичної та психологічної безпеки.

Розуміння особливостей копінг-стратегій молоді в таких умовах є важливим не лише для подолання поточних кризових ситуацій, але й для створення стійких механізмів психологічної підтримки в майбутньому, що є особливо актуальним для України в умовах тривалого соціально-політичного стресу.

Експериментальна база: вибірка досліджуваних складається із 40 респондентів (19-25 років),

Критерії включення: особи віком від 19 - до 25 років, які не мають психічних розділів і є вимушеними переселенцями.

Критерії виключення: особи із психічними розладами, відсутністю бажання брати участь в дослідженні;

Місце проведення: онлайн (гул-форма), що дозволило створити комфортні умови для учасників дослідження та забезпечити неутручання з боку сторонніх осіб.

Методи відбору: здійснення рандомізованого відбору з урахуванням вказаних критеріїв.

Ціллю проведення дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій та процесу психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення, а також у визначення ефективних механізмів подолання стресу для покращення їхнього психосоціального благополуччя. Особливу увагу буде приділено виявленню специфічних стратегій, які сприяють успішній адаптації молоді в нових умовах життя, що дозволить розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та інтеграції вимушених переселенців.

Методи дослідження:

1. Опитування:

У роботі нами було застосовано наступну підбірку психологічних методик: Копінг-тест Лазаруса; Методика Шкала психологічного стресу PSM-25; Методика діагностики адаптованості особистості ОСАДА. Обрані нами методики дозволять експериментально вивчити психологічні особливості допінг-стратегій та адаптаційних механізмів респондентів, а також визначити та розробити корекційно-розвиткову програму для роботи з даною категорією осіб.

2. Спостереження:

Неструктуровані спостереження: реєстрація проявів допінг-поведінки серед учасників в ситуації соціальної взаємодії.

Опитувальник «Способи копінг-поведінки», розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, призначений для дослідження стратегій подолання життєвих труднощів. Ця методика спрямована на вивчення різних копінг-стратегій, які допомагають людям справлятися зі складними ситуаціями. Відповідно до визначення авторів, копінг-поведінка — це цілеспрямована діяльність, спрямована на вирішення або уникнення проблем, а також на зміну ставлення до них. Основною метою копінг-стратегій є зменшення негативних наслідків стресових ситуацій або їхнє уникнення.

Автори визначають сім основних копінг-стратегій, наголошуючи, що їх ефективність залежить від конкретної ситуації та особистісних особливостей людини, яка їх застосовує. Це означає, що немає універсальної стратегії, яка була б ефективною в усіх випадках.

Методика включає 50 питань, що дозволяють діагностувати такі копінг-стратегії: конфронтація (активна поведінка для подолання труднощів, яка може супроводжуватись агресією), дистанціювання (емоційне відсторонення від проблеми), самоконтроль (придушення емоцій для збереження самовладання), пошук соціальної підтримки (залучення інших до вирішення

проблем), прийняття відповідальності (усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми), втеча-уникнення (ігнорування проблеми), планування вирішення (раціональний аналіз і вибір оптимальної стратегії) та позитивна переоцінка (переосмислення ситуації як можливості для саморозвитку).

Результати опитування оцінюються за кількістю набраних балів: низький рівень вказує на адаптивність стратегії, середній — на її напруженість, а високий рівень свідчить про дезадаптацію, що проявляється в надмірному використанні певної копінг-стратегії.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» призначена для вимірювання феноменологічної структури стресових переживань. Основна мета методики — оцінка стресових відчуттів за соматичними, поведінковими та емоційними показниками. Спочатку методика була розроблена у Франції, а пізніше перекладена та адаптована в таких країнах, як Англія, Іспанія та Японія.

Розробляючи цей інструмент, автори прагнули усунути недоліки традиційних підходів до вивчення стресу, які переважно орієнтовані на непрямі вимірювання через стресові фактори або патологічні прояви (тривога, депресія, фрустрація тощо). Лише незначна кількість методів дозволяє вимірювати стрес як природний стан психічної напруги. Для вирішення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тессьє та Філліон розробили опитувальник, що описує стан особи під час стресу без необхідності визначати такі змінні, як стресори або патологічні симптоми. Запитання призначені для нормальної популяції віком від 18 до 65 років і охоплюють різні професійні групи, що робить методику універсальною для різних вікових та робочих вибірок.

Методика була випробувана на вибірці понад 5000 осіб у Канаді, Англії, США, Пуерто-Рико, Колумбії, Аргентині та Японії. Серед дослідників, які

використовували цей метод, – Клемент і Янг з Університету Оттави, Ларс з Університету та лікарні в Монреалі, а також Тессье та його колеги з лікарні Сент-Луїс у Монреалі.

Численні дослідження підтвердили надійність психометричних характеристик PSM-25. Виявлено високі кореляції з іншими шкалами, зокрема зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) та індексом депресії Бека ($r = 0,75$). Це свідчить про те, що PSM-25 ефективно відображає загальний емоційний стан, пов'язаний з тривогою і депресією, але відрізняється від інших методик, орієнтованих на вивчення лише тривоги або депресії.

Інструкції: Учасникам пропонується серія тверджень, що описують психічний стан. Вони повинні оцінити свій стан за останній тиждень за 8-бальною шкалою, обираючи цифру від 1 до 8, яка найкраще відображає їхній досвід. Значення шкали варіюються від 1 («ніколи») до 8 («постійно»).

Обробка результатів: Підраховується загальна кількість балів, що формує інтегральний показник психічної напруги (ППН). Питання 14 обробляється у зворотному порядку. Вищий ППН вказує на більший рівень стресу.

- ППН понад 155 балів свідчить про високий рівень стресу, що може свідчити про дезадаптацію і психічний дискомфорт, що потребує комплексних заходів для зменшення стресу.

- ППН у межах від 100 до 154 балів вказує на середній рівень стресу.

- ППН нижче 100 балів свідчить про низький рівень стресу та адаптованість до навантажень.

Опитувальник для оцінки стану адаптації «ОСАДА», розроблений С. Яковенком, є інструментом для вивчення рівня адаптації особистості до змін, стресових ситуацій та інших життєвих обставин. Його основне завдання полягає у визначенні того, наскільки успішно індивід впорався зі стресом та

зміг пристосуватися до нових умов. Цей опитувальник є корисним для аналізу психологічного стану осіб, які зазнали впливу стресу або суттєвих життєвих змін.

Методика включає 30 питань, що охоплюють різні аспекти життя та досвіду респондентів. Кожне питання пропонує чотири варіанти тверджень, які відображають певні стани або переживання, з яких досліджуваний має обрати той, що найбільш точно відповідає його поточному стану чи досвіду. Отримані відповіді оцінюються в балах, що дозволяє визначити загальний рівень адаптації особистості.

Опитувальник охоплює п'ять основних шкал: 1) задоволення власним психічним станом; 2) задоволення ситуацією та її динамікою; 3) задоволення міжособистісними стосунками; 4) задоволення функціональним станом; 5) задоволення життєдіяльністю. Результати інтерпретуються на основі суми балів за кожною шкалою: від 0 до 3 балів свідчить про недостовірні результати через уникнення проблем; 4–6 балів вказують на успішну адаптацію; 7–9 балів означають помірний рівень напруженості, який не загрожує здоров'ю, якщо не стає хронічним; 10–12 балів свідчать про серйозну напруженість, що вимагає психологічної консультації; 13–15 балів – ознака критичної ситуації, яка потребує психологічної допомоги; 16–18 балів означають наявність кризи, що загрожує суїцидальними тенденціями, і вимагає негайної психологічної або психіатричної допомоги.

Завдяки опитувальнику «ОСАДА», фахівці можуть оцінити реакції людини на стресові фактори, виявити адаптивні стратегії та визначити, які аспекти її життя потребують додаткової уваги та підтримки.

Обґрунтування вибору методів:

1.Комбінація методів: використання різноманітних методів дозволить отримати комплексне уявлення про особливості копінг-поведінки та адативності респондентів.

2.Деталізація особистісних характеристика: опитування та бесіда дозволять вивчити особистісному відмінності учасників та виявити їх вплив на адаптацію до нових умов життя.

3.Уникнення біасів: використання різних джерел даних дозволить підтверджувати та перевіряти результати, зменшуючи можливі систематичні помилки.

Дослідження складається із трьох етапів:

На першому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано джерела наукової інформації, а також підібрано комплекс психодіагностичних методик для реалізації подальшого емпіричного дослідження.

На другому етапі дослідження було проведено збір даних за допомогою загальнонаукових методів дослідження, таких як: спостереження та опитування (Копінг-тест Лазаруса; Методика Шкала психологічного стресу PSM-25; Методика діагностики адаптованості особистості ОСАДА).

На третьому етапі дослідження було оброблено отримані дані за допомогою математично-статистичних методів та надано їх інтерпретацію.

В рамках наступного підрозділу пропонуємо розглянути результати отримані нами в ході дослідження особливостей допінг-стратегій та психологічної адаптації вимушених переселенців юнацького віку.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На першому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано заповнити авторську анкету за паспортичкою. Далі пропонуємо проаналізувати відповіді респондентів на деякі питання авторської анкети з метою визначення особливостей вибірки.

Щодо віку учасників, нами було запрошено до дослідження респондентів віком від 19 – до 25 років, статистичний розподіл за віком респондентів в загальній вибірці наведено на Рис. 2.1 (результати подані у відсоткових співвідношеннях).

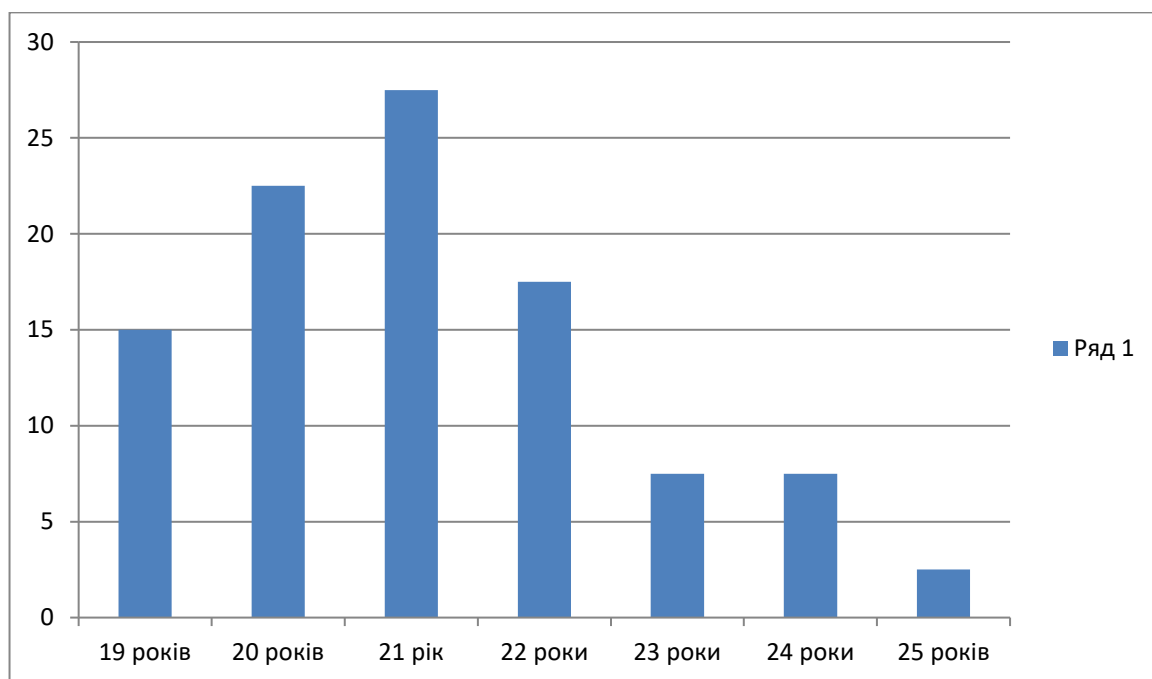


Рис. 2.1. Вік учасників дослідження.

Таким чином, найбільшу частку складають особи віком 21 рік (27,5%), за ними йдуть учасники віком 20 років (22,5%) та 22 роки (17,5%). Особи 19 років становлять 15% вибірки. Найменшу частку представляють респонденти віком 23, 24 та 25 років — відповідно 7,5% і 2,5%.

Статевий склад вибірки характеризується перевагою жінок, які становлять 65% від загальної кількості учасників, тоді як чоловіки складають 35% (див. Рис. 2.2).

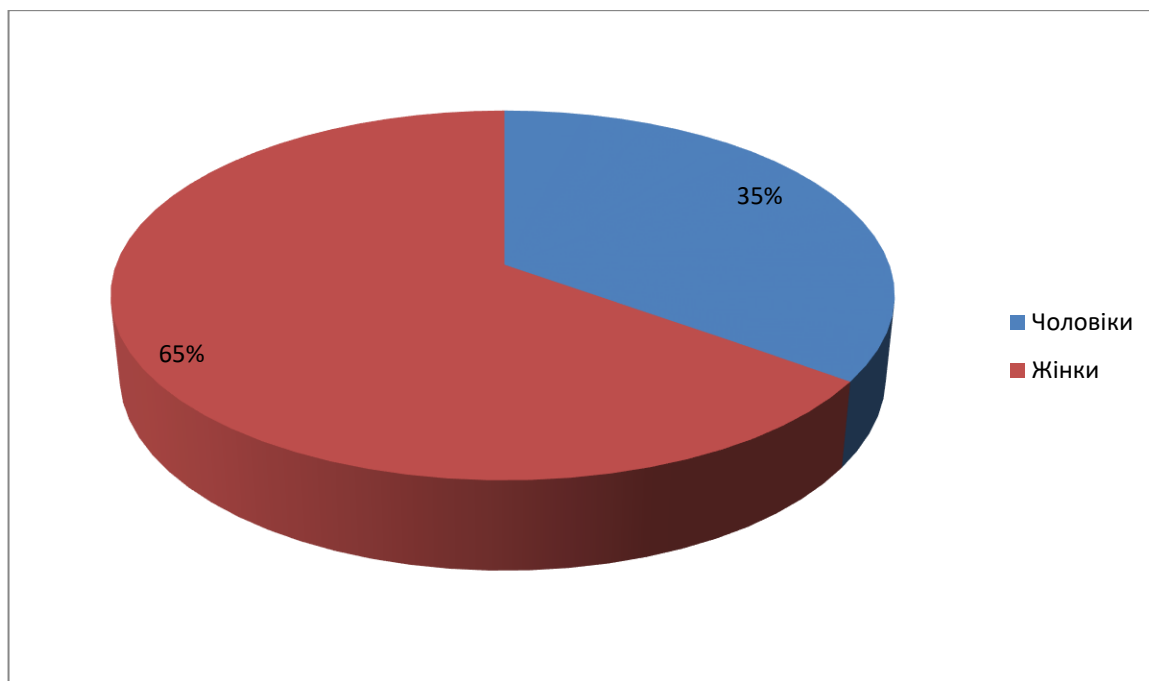


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю.

Крім того, авторська анкета включала питання щодо основного виду діяльності респондентів, результати, переведені в статистичні співвідношення, представлені в Табл. 2.1 (респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді).

Таблиця 2.1

Основна зайнятість респондентів

Основна зайнятість	Результати у %
Робота	72,5%
Навчання	90%
Безробітний	25%

Крім того, в анкету нами було додано питання щодо стратегій зняття стресу респондентів, що дозволить визначити, які свідомі дії використовують учасники для гармонізації власного стану (можна було обирати декілька варіантів відповіді), результати представлені на Рис. 2.3.

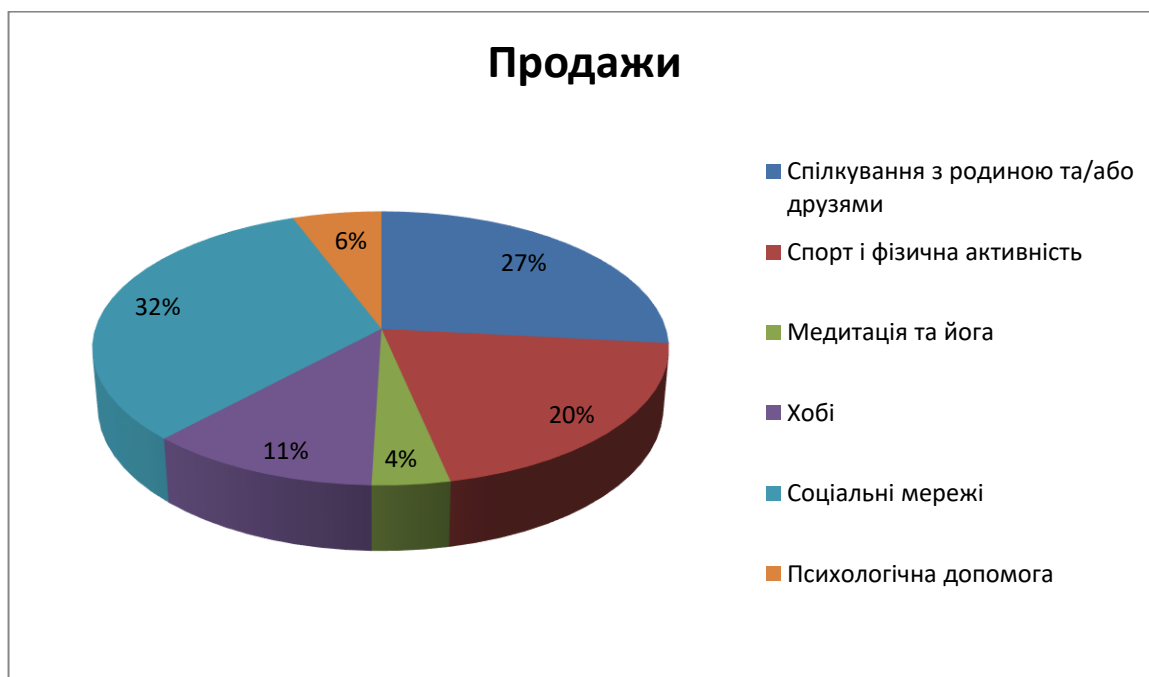


Рис. 2.3. Стратегії зняття стресу серед респондентів

Результати опитування щодо стратегій подолання стресу показали, що найбільш поширеними є використання соціальних мереж (85%) та спілкування з родиною і друзями (70%). Спорт і фізична активність обрали 52,5% респондентів, а хобі як стратегію подолання стресу використовують 30%. Медитацію та йогу практикують 10% учасників, а психологічну допомогу звертаються 15% респондентів.

Отримані нами результати надають підстави вважати, що респонденти надають перевагу стратегіям подолання стресу, пов'язаним із соціальною взаємодією та легкодоступними ресурсами. Найбільш популярною стратегією є використання соціальних мереж (85%), що може вказувати на їхню важливу

роль у підтримці емоційного контакту та пошуку інформаційної або емоційної підтримки. Спілкування з родиною та друзями (70%) також відіграє значну роль у подоланні стресу, підтверджуючи важливість соціальних зв'язків.

Спорт і фізична активність (52,5%) виступають важливим інструментом фізіологічного зняття напруги, хоча інші активні стратегії, такі як медитація та йога (10%), менш поширені. Психологічну допомогу звертається незначна частка респондентів (15%), що може свідчити про недостатню поширеність або доступність професійної підтримки. Інтерес до хобі (30%) як стратегії свідчить про важливість індивідуальних занять для відновлення психологічної рівноваги.

На питання «Чи адаптувались ви до нового місця?» ми отримали наступні результати відповідей, наведені на Рис. 2.4.

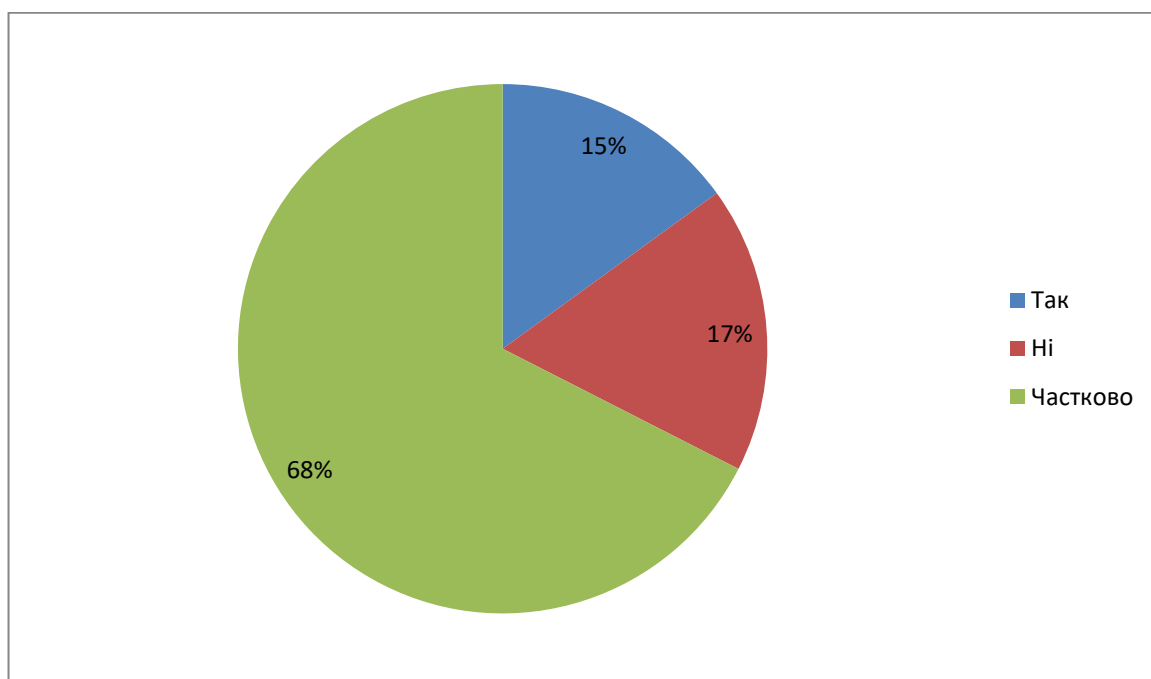


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання «Чи адаптувались ви до нового місця?»

Результати опитування респондентів вказують на наявність різноманітних рівнів адаптації серед учасників дослідження. Зокрема, 15% респондентів заявили про повну адаптацію, 17,5% — про її відсутність, тоді як 67,5% респондентів відзначили часткову адаптацію.

Ці дані свідчать про те, що більшість учасників (67,5%) знаходяться в процесі адаптації, що може свідчити про існуючі труднощі або потребу в додатковій підтримці у новому середовищі. Водночас, значна частка респондентів (17,5%) не змогла адаптуватися, що може вказувати на серйозні психологічні або соціальні бар'єри, які потребують детального аналізу.

Подальше дослідження рівня адаптованості за допомогою стандартизованої методики є важливим, оскільки воно дозволить отримати більш точні та об'єктивні дані, що відображають психологічний стан респондентів. Використання науково обґрунтованих інструментів дозволить не лише виміряти рівень адаптації, а й виявити фактори, які впливають на цей процес, що в свою чергу може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки для осіб, які зазнали вимушеного переселення.

Після заповнення авторської анкети респондентами, їм було запропоновано заповнити бланк Копінг-тесту Лазаруса, отримані нами результати, переведені у відсоткові співвідношення, наведено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати Копінг-тесту Лазаруса

Назва шкали	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	20%	52,5%	27,5%
Дистанціювання	7,5%	22,5%	70%
Самоконтроль	27,5	57,5%	15%
Пошук соціальної підтримки	62,5%	27,5%	10%

Прийняття відповідальності	7,5%	62,5%	30%
Уникнення/втеча	15%	60%	25%
Пошук вирішення проблеми	17,5%	77,5%	5%
Позитивна переоцінка	72,5%	25%	2,5%

Результати дослідження копінг-стратегій молоді, проведеного за копінг-тестом Лазаруса, виявили різноманітність способів подолання стресових ситуацій серед респондентів, що свідчить про їхній адаптивний потенціал.

Щодо стратегії конфронтації, 20% респондентів продемонстрували високий рівень цього копінг-методу, що свідчить про готовність до відкритого вираження своїх емоцій та активного вирішення конфліктів. 52,5% респондентів вказали на середній рівень конфронтації, що свідчить про їхню здатність протистояти проблемам, хоча й не в максимальній мірі. Низький рівень конфронтації (27,5%) може вказувати на схильність до уникання або недостатню впевненість у відкритій комунікації, що може створювати додаткові психологічні труднощі.

Стратегія дистанціювання продемонструвала, що лише 7,5% респондентів використовують її на високому рівні, що свідчить про обмежене вживання цієї стратегії в молодіжному середовищі. 22,5% респондентів мають середній рівень дистанціювання, що може свідчити про іноді виявлену необхідність взяти паузу від стресових ситуацій. Проте, 70% респондентів показали низький рівень дистанціювання, що вказує на бажання активно долати проблеми замість уникнення їх, що може бути позитивним чинником у контексті особистісного розвитку.

Що стосується самоконтролю, 27,5% респондентів мають високий рівень цієї стратегії, що вказує на їхню здатність управляти своїми емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях. 57,5% респондентів виявили середній

рівень самоконтролю, що свідчить про їхню обізнаність у потребі контролювати свої реакції, хоча вони можуть зустрічати труднощі в ситуаціях з високим емоційним напруженням. Низький рівень самоконтролю (15%) може вказувати на проблеми в емоційній регуляції, що потребує уваги з боку спеціалістів.

Пошук соціальної підтримки є найактивніше використовуваною стратегією, оскільки 62,5% респондентів звертаються за допомогою до своїх близьких та друзів, що свідчить про усвідомлення значення соціальних зв'язків у подоланні стресу. 27,5% респондентів мають середній рівень цієї стратегії, що може означати, що вони час від часу використовують соціальну підтримку, однак не є повністю залежними від неї. Низький рівень (10%) може вказувати на деякі бар'єри у зверненні за підтримкою, що потребує розгляду.

У контексті прийняття відповідальності, 7,5% респондентів вказали на високий рівень цього копінг-методу, що може свідчити про готовність приймати наслідки своїх дій і вчитися на помилках. 62,5% респондентів мають середній рівень прийняття відповідальності, що підкреслює їхню усвідомленість, але також вказує на можливі труднощі в повній прийнятності своїх помилок. Низький рівень (30%) свідчить про те, що деякі респонденти можуть уникати відповідальності, що може викликати додатковий стрес.

Стратегія уникнення/втечі проявляється у 15% респондентів, які демонструють високий рівень цього копінг-методу. Це свідчить про те, що лише невелика частина молоді вдається до уникнення стресу через втечу або ігнорування проблем. Більшість респондентів (60%) має середній рівень уникнення, що вказує на їхню певну схильність до цього підходу, хоча не в абсолютному ступені. Низький рівень (25%) вказує на готовність більшості молодих людей вирішувати проблеми, не вдаючись до втечі.

Щодо пошуку вирішення проблеми, 17,5% респондентів мають високий рівень цієї стратегії, що свідчить про їхню готовність шукати активні шляхи подолання труднощів. Більшість респондентів (77,5%) показують середній рівень, що свідчить про прагнення до вирішення проблем, але з певними труднощами у реалізації планів. Лише 5% респондентів вказують на низький рівень, що підкреслює обмежене використання уникання активного вирішення проблем.

Остання стратегія, позитивна переоцінка, виявилася найсильнішою серед респондентів: 72,5% молодих людей мають високий рівень позитивної переоцінки, що свідчить про їхню здатність знаходити позитивні аспекти навіть у важких ситуаціях. Це є важливим чинником психологічної стійкості та адаптивності. Лише 2,5% респондентів показують низький рівень, що підкреслює загалом високу адаптивність молоді до стресових ситуацій.

Загалом результати дослідження копінг-стратегій молоді вказують на різноманітні підходи до подолання стресу. Високий рівень позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки підкреслює адаптивні ресурси молоді, в той час як середні показники конфронтації, самоконтролю та вирішення проблеми демонструють потенціал для розвитку та вдосконалення. Використання цих стратегій є ключовим для забезпечення психологічного благополуччя молоді в умовах стресу та змін, що потребує подальшого дослідження та підтримки з боку психологів та соціальних служб.

Наступним етапом емпіричного дослідження був аналіз результатів Методики Шкала психологічного стресу, результати, отримані нами в ході дослідження, переведені в статистичні співвідношення, наведено в Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Шкала психологічного стресу

Рівень прояву	Показник у %
Високий рівень	30%
Середній рівень	60%
Низький рівень	10%

Графічне зображення отриманих результатів наведено на Рис. 2.5.

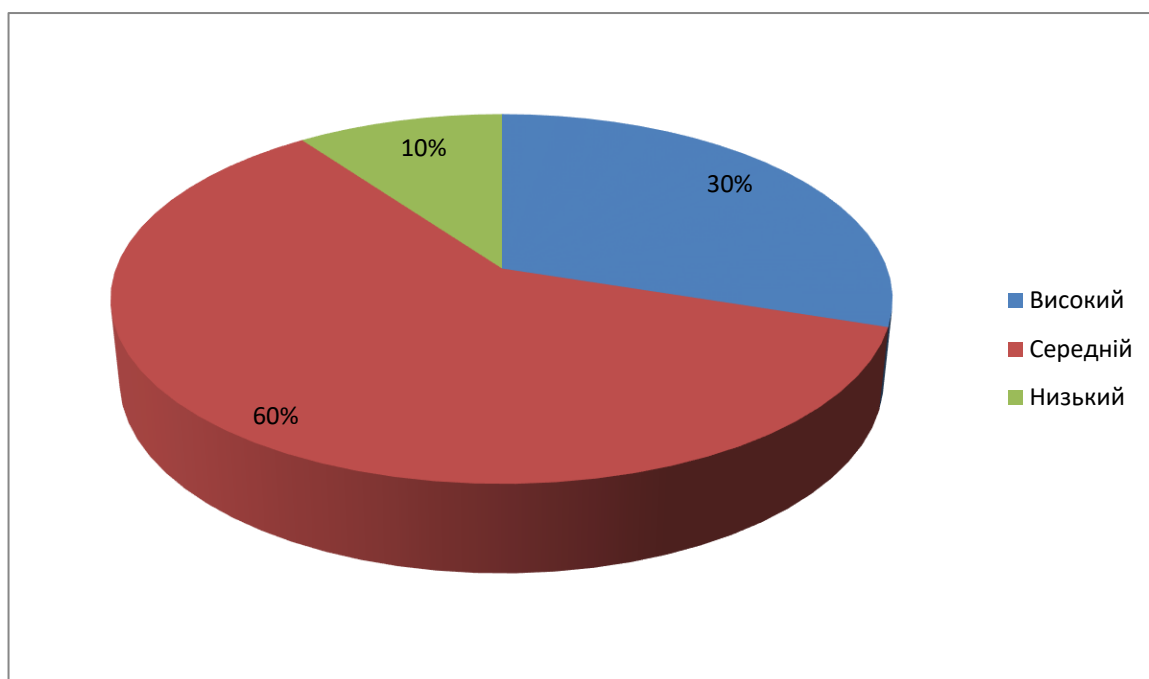


Рис. 2.5. Шкала психологічного стресу.

Результати дослідження рівня психологічного стресу серед респондентів, які є вимушено переселеними особами внаслідок війни, свідчать про значні психологічні виклики, з якими стикається ця група. Згідно з отриманими даними, 30% респондентів мають високий рівень стресу, 60% — середній, та 10% — низький.

Високий рівень стресу, зафіксований у 30% респондентів, може свідчити про глибоке переживання емоційного і фізичного напруження, яке часто супроводжує досвід вимушеного переселення. В умовах війни молоді люди

можуть стикатися з численними стресорами, такими як втрата домівки, нерозуміння ситуації, страх за безпеку себе та своїх близьких, а також соціальна дезорієнтація. Високий рівень стресу може проявлятися у вигляді тривожності, депресивних симптомів, емоційної нестабільності, а також порушень сну. Це підкреслює необхідність надання психологічної підтримки та створення програм реабілітації для осіб, які пережили травму.

Середній рівень стресу, що зафіксований у 60% респондентів, вказує на те, що більшість молодих людей стикаються з помірним психологічним навантаженням. Це може свідчити про те, що багато з них намагаються адаптуватися до нових умов, але все ж переживають певний рівень тривоги та напруги. В умовах вимушеного переселення середній рівень стресу може бути результатом постійного стресового навантаження, що викликане невизначеністю майбутнього, соціальною ізоляцією та потребою у відновленні базових потреб. Ці респонденти можуть бути уразливими до розвитку більш серйозних психоемоційних розладів у разі тривалого стресу.

Низький рівень стресу, що становить лише 10% респондентів, свідчить про те, що невелика частина молоді змогла знайти способи ефективної адаптації та подолання стресу. Ці респонденти, ймовірно, мають наявні ресурси, такі як соціальна підтримка, позитивне сприйняття ситуації або здатність до емоційної регуляції. Вони можуть активно використовувати здорові копінг-стратегії, що дозволяють їм зберігати психологічну стабільність.

Отже, отримані результати вказують на необхідність розробки цілеспрямованих інтервенцій для підтримки вимушено переселених осіб, зокрема молоді, які стикаються з високим і середнім рівнем стресу. Програми психологічної підтримки повинні бути спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також надання соціальної

підтримки, що допоможе цій уразливій групі впоратися з наслідками травматичного досвіду.

На завершальному етапі емпіричного дослідження нами було проведено діагностику рівня адаптованості респондентів за допомогою Опитувальника ОСАДА, результати, отримані нами в ході дослідження, наведені в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Адаптованість респондентів за Опитувальником ОСАДА

Шкали	інфантилізм	«нормальне» напруження	успішна адаптація
Задоволеність психологічним станом	42,5%	47,5%	10%
Задоволеність ситуацією	37,5%	45%	17,5%
Задоволеність міжособ. стосунками	7,5%	20%	72,5%
Задоволеність функціональним станом	10%	25%	65%
Задоволеність життєдіяльністю	25%	32,5%	42,5

Результати дослідження рівня адаптації вимушено переселених осіб юнацького віку за методикою ОСАДА вказують на складний психологічний стан цієї групи молоді, що переживає наслідки війни та переселення. Розглянемо детальніше отримані дані за різними аспектами адаптації.

Результати показують, що 42,5% респондентів відзначають певний рівень адаптації в контексті психічного стану, 47,5% мають середній рівень адаптації, тоді як 10% демонструють низький рівень. Це свідчить про те, що більшість молодих людей стикаються з психологічними труднощами, такими як тривожність, депресія та емоційне напруження. Високий відсоток

респондентів з середнім рівнем адаптації вказує на те, що молоді люди знаходяться у процесі адаптації, але ще потребують підтримки та ресурсів для покращення свого психічного стану. Низький рівень адаптації (10%) може свідчити про наявність серйозних психоемоційних розладів, які потребують професійної допомоги.

Щодо рівня адаптації до ситуації, результати показують, що 37,5% респондентів мають певний рівень адаптації, 45% — середній, і 17,5% — низький. Це свідчить про те, що значна частина молоді все ще перебуває у процесі прийняття нових реалій, пов'язаних із переселенням. Наявність середнього рівня адаптації вказує на те, що молоді люди намагаються знайти шляхи впоратися з новими обставинами, хоча ще відчують значну невизначеність і тривогу.

Дані щодо міжособистісних стосунків демонструють, що 7,5% респондентів мають високий рівень адаптації, 20% — середній, а 72,5% — низький. Ці результати вказують на серйозні труднощі в соціальних взаємодіях серед молоді. Високий відсоток низького рівня адаптації може свідчити про ізоляцію, труднощі у встановленні нових зв'язків та відчуття відчуження, що є характерним для осіб, які пережили травматичні події.

Результати щодо функціонального стану вказують на те, що 10% респондентів мають високий рівень адаптації, 25% — середній, а 65% — низький. Це може свідчити про те, що більшість молодих людей відчують труднощі в виконанні повсякденних функцій, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням та стресом. Низький рівень адаптації вказує на можливі порушення в навчанні, роботі та загальному функціонуванні.

Щодо адаптації в контексті життєдіяльності, 25% респондентів мають певний рівень адаптації, 32,5% — середній, а 42,5% — низький. Ці результати свідчать про те, що молоді люди можуть відчувати труднощі у виконанні

звичних життєвих задач, що є важливими для їхнього благополуччя. Низький рівень адаптації вказує на ризик виникнення тривожності та депресивних симптомів, що може ускладнювати їхню здатність до соціальної інтеграції та самореалізації.

Графічне зображення отриманих результатів наведено на Рис. 2. 6.

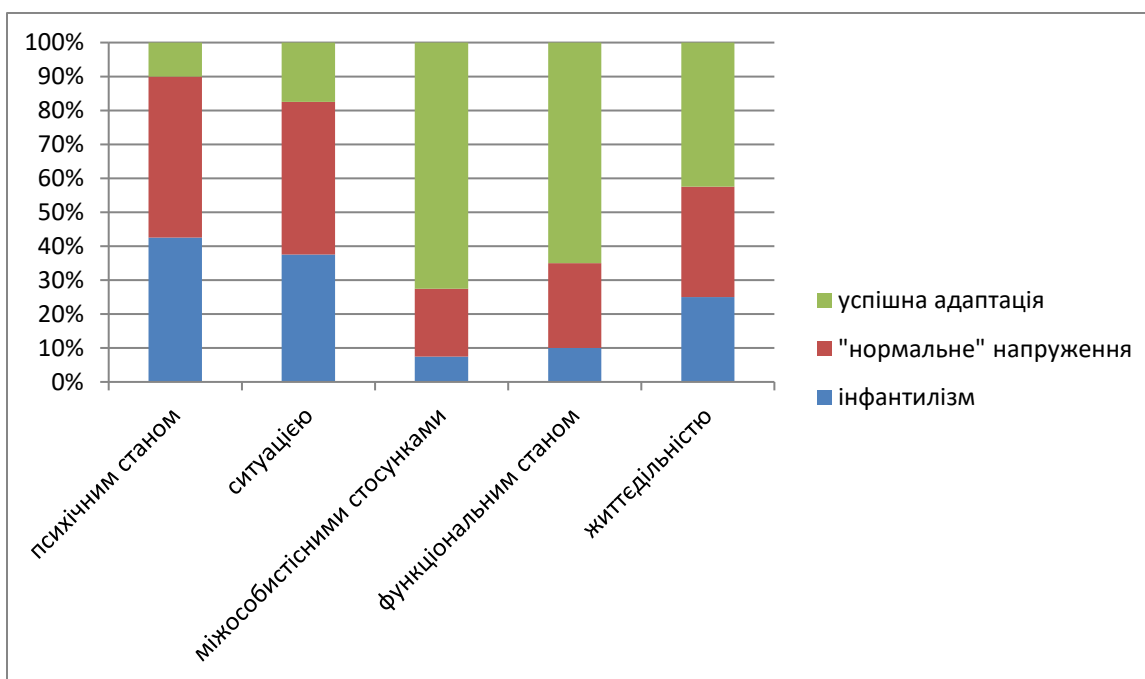


Рис. 2.6. Рівень адаптованості респондентів за методикою ОСАДА.

Отже, результати дослідження рівня адаптації вимушено переселених осіб юнацького віку вказують на значні психологічні труднощі та потребу в підтримці. Більшість респондентів стикаються з низьким рівнем адаптації в сферах міжособистісних стосунків, функціонального стану та життєдіяльності, що вказує на можливі ризики для психічного здоров'я. Це підкреслює важливість надання психологічної підтримки, соціальної інтеграції та розвитку адаптаційних навичок для покращення якості життя молоді, яка пережила вимушене переселення. Важливо розробити програми реабілітації,

які враховують специфіку потреб цієї групи, з метою поліпшення їхнього психічного здоров'я та адаптації до нових умов.

На завершальному етапі дослідження результати, отримані нами за допомогою комплексу методик, було порівняно між собою. Результати кореляції наведено в Табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

Копінг-стратегія	Кореляція з рівнем стресу	Кореляція з адаптацією (інфантилізм)	Кореляція з адаптацією (нормальне напр.)	Кореляція з адаптацією (успішна адаптація)
Конфронтація	0,34	-0,12	0,25	-0,18
Дистанціювання	0,46	0,05	-0,10	-0,32
Самоконтроль	-0,22	-0,15	0,33	0,41
Пошук соціальної підтримки	-0,35	-0,28	0,21	0,56
Прийняття відповідальності	0,18	-0,24	0,40	0,27
Уникнення/втеча	0,58	0,31	-0,15	-0,44
Пошук вирішення проблеми	-0,39	-0,37	0,44	0,65
Позитивна переоцінка	-0,48	-0,45	0,36	0,72

Кореляція між копінг-стратегіями та рівнем стресу:

- Стратегії уникнення/втечі та дистанціювання демонструють позитивний зв'язок із рівнем стресу (коефіцієнти 0,58 та 0,46 відповідно), що свідчить про те, що вони можуть сприяти зростанню стресових відчуттів або використовуються під час високого стресу.

- Натомість позитивна переоцінка та пошук вирішення проблеми мають помітний негативний зв'язок із рівнем стресу (-0,48 та -0,39), що дозволяє припустити, що ці стратегії ефективніше сприяють зниженню рівня стресу.

Кореляція між копінг-стратегіями та адаптацією:

- Позитивна переоцінка та пошук вирішення проблеми показують найвищу позитивну кореляцію з успішною адаптацією (0,72 і 0,65), а також зниження інфантилізму (-0,45 і -0,37). Це свідчить про те, що такі підходи сприяють кращій психологічній адаптації та зрілості молоді.

- Самоконтроль також корелює з успішною адаптацією (0,41), що підтверджує роль саморегуляції в адаптаційних процесах.

Аналіз результатів адаптації:

- Позитивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки та самоконтроль, пов'язані з показниками «нормального» напруження та успішної адаптації, що підкреслює важливість активних адаптивних стратегій для покращення психологічної стійкості.

Підводячи підсумок емпіричного дослідження, варто зазначити, що результати дослідження свідчать про те, що активні та зрілі копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка, пошук вирішення проблеми, самоконтроль та соціальна підтримка, є більш ефективними для зниження рівня стресу та сприяють успішній адаптації осіб юнацького віку, які пережили вимушене переселення. Натомість стратегії уникнення та дистанціювання можуть асоціюватися з підвищенням рівня стресу та меншою адаптивністю, що вказує

на їхню менш ефективну роль у довгостроковій адаптації. Ці результати мають практичне значення для психологічної підтримки молоді в умовах війни, підкреслюючи необхідність акценту на активних копінг-стратегіях у рамках психологічної допомоги та реабілітації.

Для подальших досліджень доцільно приділити увагу впливу конкретних психологічних інтервенцій на розвиток адаптивних копінг-стратегій та їхньому ефекту на довготривалу адаптацію в умовах кризи.

Висновки до розділу 2

В рамках другого розділу нами було плановано і реалізовано емпіричне дослідження особливостей копінг-повдеінки та психологічної адаптації серед вимушено переселених осіб юнацького віку.

З метою досягнення поставлених перед нами задач емпіричного дослідження, нами було підібрано наступний комплекс психодіагностичних методик: Копінг-тест Лазаруса; Методика Шкала психологічного стресу PSM-25; Методика діагностики адаптованості особистості ОСАДА, а також розроблено авторську анкету з паспортичкою з метою деталізації особливостей вибірки.

Результаті, отримані нами в процесі емпіричного дослідження, були оброблені, проаналізовані та інтерпретовані нами в рамках другого розділу нашої дипломної роботи.

Отримані нами результати емпіричного дослідження свідчать про важливість розробки та впровадження корекційних та психотерапевтичних заходів з метою поліпшення процесу адаптації та соціалізації осіб, що були вимушено переселені в результаті війни.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОЛЕГШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Аналіз існуючих підходів та поглядів щодо психологічної адаптації вимушених переселенців та визначення проблемних аспектів цього процесу в рамках досвіду України

На нашу думку, перед початком розробки практичних рекомендацій та тренінгу адаптації та допінг стратегій, в першу чергу важливо провести аналітичне дослідження підходів та поглядів щодо психологічної адаптації вимушених переселенців та визначення проблемних аспектів цього процесу в рамках досвіду України. Такий підхід дозволить більш глибоко дослідити проблематику адаптації ВПО в контексті України, знайти проблемні аспекти, що відкриває перспективу їх вирішення.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало черговим підтвердженням агресивної позиції Росії та продовження російсько-української війни, яка розпочалася ще в 2014 році. Цей конфлікт призвів до втрати Кримського півострова та створення так званих ЛНР і ДНР. Внаслідок цього виникли серйозні економічні, соціальні та психологічні проблеми. В Україні, через анексію Криму та військові дії в окремих районах Донецької та Луганської областей у 2014 році, постала проблема значної кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, з тимчасово окупованих територій до інших областей переселилося понад 1,5 мільйона осіб. Станом на квітень 2022 року в Україні

налічувалося близько 7 мільйонів внутрішньо переміщених осіб. У 2014 році був ухвалений Закон України “Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб”, відповідно до якого внутрішньо переміщеною особою визнається “громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру”. Це, в основному, звичайні цивільні особи, зокрема жінки, діти та літні люди, які вимушені залишати свої домівки та рідні місця внаслідок військових конфліктів, переслідувань або природних катастроф [7, с. 3].

Проблема соціально-психологічної адаптації різних категорій мігрантів залишається важливою темою для досліджень. Численні науковці вивчають різні аспекти соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО), серед яких можна відзначити таких авторів, як А. Гриб, К. Левченко, Г. Кукуруза, Н. Лунченко, М. Лукашевич, Л. Тюптя, О. Малиновська, Д. Канеман, А. Тверські, Дж. Гуллахорн, Д. Райан, Б. Дулі, Ч. Бенсон та Б. Харрелл-Бонд. Дослідження адаптації ВПО та приймаючих громад акцентує увагу на різних аспектах цих процесів, беручи до уваги специфічні інтереси окремих наук і різноманітні теоретико-методологічні підходи [55, с. 381]. Наукові праці співробітників Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи охоплюють проблеми соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми в умовах конфлікту та постконфліктного часу. Дослідження у цій галузі проводяться науковцями з 2014 року [24, с. 22].

У контексті воєнного стану питання психологічної адаптації та соціалізації переселенців, як в Україні, так і за кордоном, набуває особливої

актуальності, зокрема для дітей. Сучасні дослідження адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спираються на два основні теоретико-методологічні підходи: соціокультурний (психологічний) і ресурсний (економічний). Соціокультурний підхід фокусується на культурних аспектах і взаємодії з новим соціальним середовищем, розглядаючи адаптацію як процес пристосування до нових культурних умов, зміни ідентичності та способу життя ВПО. Він підкреслює важливість розуміння і прийняття нових соціокультурних норм, цінностей, традицій і манер спілкування. Психологічний аспект цього підходу акцентує увагу на розвитку соціальних зв'язків, формуванні системи підтримки та психологічній адаптації у нових умовах. Ресурсний підхід, у свою чергу, зосереджується на економічних аспектах адаптації, розглядаючи її як процес збереження та здобуття нових ресурсів, необхідних для задоволення потреб ВПО. Цей підхід акцентує увагу на адаптації до нових економічних умов, можливостях працевлаштування, навчання та доступу до соціальних послуг. Вивчення адаптації ВПО передбачає врахування різних параметрів, що впливають на успішність їх пристосування. У рамках соціально-культурного підходу ключовим параметром є подолання психологічного стресу, який може виникати внаслідок переселення. Це може включати почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності та відчуження від рідної культури. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, налагодження нових соціальних зв'язків і формування позитивного самоусвідомлення. В ресурсному підході основним параметром адаптації є здобуття необхідної інформації та ресурсів, що забезпечують життєдіяльність. Це включає усвідомлення умов проживання, пошук роботи, доступ до освіти, медичних послуг та соціальної підтримки, що критично важливо для задоволення базових потреб ВПО. Оволодіння цими ресурсами сприяє створенню

стабільних умов життя та успішнішій адаптації. Обидва підходи є важливими для комплексного розуміння та підтримки адаптації ВПО, оскільки враховують як психологічні аспекти (подолання стресу, формування ідентичності, соціальні зв'язки), так і практичні потреби (ресурси для забезпечення життєдіяльності, працевлаштування, освіти тощо) [41, с. 84].

На думку Р. Е. Романова, у контексті вивчення соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) доцільно застосувати ресурсний підхід, оскільки він більшою мірою відповідає українським реаліям. Важливою характеристикою, що відрізняє ВПО, є різниця в ресурсах, яка має більший вплив, ніж культурні або ідентичні аспекти. Цей підхід ефективно відображає матеріальні та нематеріальні втрати, пов'язані з процесом переміщення. Крім того, ресурсний підхід є більш придатним для емпіричного дослідження та кількісного аналізу. Варто зазначити, що ці підходи не є взаємовиключними, а деякі елементи соціально-культурного підходу можуть бути інтегровані до поняття ресурсів, необхідних для соціально-психологічної адаптації ВПО. Д. Райан, Б. Дулі та Ч. Бенсон пропонують класифікувати ресурси на чотири категорії: особисті, матеріальні, соціальні та культурні. Вони зазначають, що «біженці прибувають до суспільства, яке їх приймає, зазнавши втрат у ресурсах... Для відновлення втрачених ресурсів можуть бути використані дві стратегії: заміщення ресурсів або їх заміна». Успішність адаптації мігрантів до нових умов життя залежить від їхньої здатності відновити втрачені ресурси та здобути нові, необхідні для життя в новому середовищі, зокрема знання місцевої мови та соціальну підтримку. Адаптація ВПО є процесом, у якому мігранти намагаються задовольнити свої потреби, досягти особистих цілей та відповідати вимогам нового суспільства після переміщення [55, с. 382].

На думку Ю. Д. Гундертайло, соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) необхідно організувати на трьох рівнях, які послідовно і комплексно забезпечать ефективну інтеграцію ВПО в місцеві громади, сприятливу атмосферу для місцевих ініціатив та підвищать резильєнтність на рівні держави. Макрорівень включає розробку стратегії та тактики державної соціальної політики стосовно ВПО, а також формування інформаційної політики. Мезорівень передбачає підтримку громад, що приймають ВПО, зокрема через реалізацію навчальних та відновлювальних програм для фахівців, які працюють з цією категорією осіб. Мікрорівень стосується створення програм соціально-психологічного супроводу ВПО на базі місцевих організацій, що враховують як особливості спільноти ВПО, так і регіональні специфіки [15].

Т. Каменщук також зазначає, що психологи стикаються з "прихованим" завданням, яке полягає в тому, щоб спонукати дорослих усвідомити важливість своєчасного залучення своїх індивідуальних особистісних ресурсів для відновлення втраченого психологічного здоров'я. Важливо пам'ятати, що у кожної людини є ресурси для подолання стресових ситуацій; головне, щоб фахівець допоміг вчасно зорієнтуватися в новому оточенні. Це повинно стати їхнім домашнім завданням. За умови внутрішньої активізації дорослих, навчання різноманітних методів і прийомів саморегуляції, формування позитивної мотивації та активних життєвих установок проходитиме ефективніше. Сучасні науковці займаються розробкою навчальних дисциплін, орієнтуючи їх на роботу в посттравматичний період для студентів вищих навчальних закладів. Наприклад, Оверчук В., Васюк К., Кушнір Ю. створили освітньо-професійну програму «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях», яка має на меті формування наукових уявлень про природу психіки, психологічні аспекти процесів відновлення, компенсації, реадaptaції та

адаптації в умовах травми. Програма спрямована на розвиток здатності спеціалістів застосовувати психологічні знання в професійній діяльності. Діяльність органів державної влади стала поштовхом для розвитку системи надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним сім'ям, починаючи з загострення російської агресії з 24 лютого 2022 року і до сьогодні. Яскравим прикладом є Вінницька обласна військова адміністрація, яка оголосила про створення мобільної групи для організації Акції «Вінницький батальйон добрих справ», спрямованої на надання психологічної, педагогічної та соціальної реабілітації дітям з внутрішньо переміщених сімей та організацію заходів дозвілля у територіальних громадах області. До складу мобільної групи увійшли представники місцевої та законодавчої влади, науковці Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, а також волонтери та артисти. Програма виїздів включала відвідування волонтерських центрів, проведення групових і індивідуальних зустрічей, передачу гуманітарної допомоги та організацію культурно-мистецьких програм для дітей. Основною метою таких заходів є надання психологічної підтримки дітям, розвиток їхньої психосоціальної стійкості до стресу, пропагування позитивного мислення та відновлення соціальних зв'язків. Зокрема, навчальні тренінги з внутрішньо переміщеними сім'ями націлені на зміцнення соціально-психологічного реагування дітей і їхніх родин, які постраждали внаслідок кризи, а також на зменшення наслідків травми і забезпечення сталого доступу до психологічної допомоги [24, с. 24-25].

Досвід надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам дозволив виокремити ключові принципи відновлення їхнього психоемоційного стану, що базуються на емоціях, відчуттях і переживаннях особистості. Диференціація цих елементів створює простір для взаємодії, в

якому здійснюється процес концептуалізації. Цей принцип відображений у методах гештальт-терапії (Лебедева & Іванова, 2004), а також у транскультуральних аспектах позитивної психотерапії (Пезешкіан, 1999) і крос-культурної терапії (МакМалліан, 2001). Сучасні тенденції провідних психологічних напрямків у світі свідчать про переорієнтацію на позитивні аспекти (Селігман, 2010). Як зазначає М. Селігман, психологія довгий час була "негативною", зосереджуючись на психічних розладах, у той час як важливі для людини феномени — цілі, сенс життя, щастя, а також розвиток кращих рис особистості — залишалися поза її увагою. Основою цих методів є модель автономного індивідуалізму, визначеного межами "Я-інший". Результати осмислення переживань стимулюють пошук шляхів розв'язання проблем, а технологія взаємодії з іншими активує можливості досягнення актуальних життєвих цілей (Селігман, 2010). Оскільки вимушені переселенці стикаються зі зміною соціального оточення, новими правилами та нормами поведінки, аналіз адаптації особистості регулюється принципом цілісності, найбільш яскраво представленим у позитивній психотерапії (Пезешкіан, 1999) і крос-культурній когнітивній терапії (МакМіллін, 2001). Культура значною мірою детермінує когнітивні процеси особистості — те, у що вона вірить, що заперечує, які цінності вважає важливими та які фактори сприймає як причини своїх проблем. У цьому контексті транскультуральні аспекти психотерапії спрямовані на усвідомлення особистісних меж і контактів з іншими, що дозволяє зберегти власну ідентичність та взаємодіяти без розчинення в цій взаємодії. Це практично означає підтримку позитивного образу людини, що включає прийняття себе та інших такими, якими вони є, а також усвідомлення потенціалу стати кимось іншим (Пезешкіан, 2019) [57, с. 179-180].

У процесі роботи з травмованою особистістю важливо дотримуватися загальної моделі психологічного втручання. Першим етапом для психолога є

фаза стабілізації, яка передбачає поступове виведення людини з початкового шокового стану та стадії заперечення, щоб у подальшому підготувати її до прийняття реальності свого травматичного досвіду. Після цього особа може бути готовою до психотерапії, якщо вона виявляє в цьому потребу. Завдання психолога полягає в зниженні напруги та вирішенні конфліктних ситуацій. Індивідуальна робота з клієнтом орієнтована на зниження афекту, тривоги та усунення симптомів стресу. Основними видами надання психологічної допомоги є: [31, с. 59]

1. Індивідуальне консультування, яке здійснюється у формі бесіди з опрацюванням травматичного досвіду.

2. Групи взаємодопомоги, що сприяють формуванню згуртованості серед членів громади, розвитку їхньої самостійності та впевненості в собі, а також набуттю корисних навичок.

3. Сімейне консультування, яке фокусується на опрацюванні травматичного досвіду та пошуку особистісних ресурсів.

4. Психокорекційні групи, що спрямовані на усвідомлення травми, пошук механізмів подолання стресу (coping), корекцію психосоматичних розладів та організацію життєдіяльності (Санько, 2016).

Такі методи психологічної підтримки сприяють контролю стресу, відновленню внутрішньої рівноваги та полегшенню фізичних нездужань. Вони також допомагають уникнути нових психологічних травм, пов'язаних із переїздом і адаптацією на новому місці, а також зміцнюють моральний і фізичний стан особи.

А. Попова і Н. Цибуляк, в процесі дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з окупованих територій України виявили низку бар'єрів, які ускладнюють їх інтеграцію в приймаючі громади. Ці бар'єри включають труднощі з отриманням житла,

працевлаштуванням, фінансовою стабільністю та викликами, пов'язаними з взаємодією в новому соціальному і культурному середовищі. Результати дослідження акцентують на важливості ресурсного та соціокультурного підходів до адаптації, демонструючи, що успішна інтеграція ВПО потребує комплексного врахування як матеріальних, так і соціальних аспектів їхнього життя. Зокрема, слід особливо увагу приділити підтримці в працевлаштуванні, доступу до освітніх і медичних послуг, забезпеченню житлом, психологічній підтримці та сприянню інтеграції. Враховуючи виявлені прогалини в наявній стратегії державної політики щодо ВПО, рекомендується вдосконалення механізмів їх соціальної адаптації та інтеграції. Це передбачає необхідність зосередження зусиль на розробці та впровадженні програм, які сприятимуть взаємному культурному збагаченню, зміцненню психологічної підтримки, залученню ВПО до процесу прийняття рішень, а також підвищенню ефективності моніторингу реалізації стратегій та оцінки їх впливу на життя ВПО безпосередньо на рівні громад [49, с. 287-288].

Ще однією суттєвою проблемою для вимушених мігрантів є криза соціальної ідентичності, яка проявляється у різких змінах уявлень особистості про себе та своє місце в системі життєвих відносин. Хоча це явище охоплює практично все суспільство, для вимушених мігрантів цей процес є особливо болісним. У деяких випадках трансформація ідентичності відбувається настільки радикально, що вона перестає виконувати свої функції, такі як інтеграція на рівні групи та адаптація на рівні особистості. Соціальні працівники, виступаючи у ролі "посередників", повинні знайти ефективні стратегії соціально-психологічної та психолого-педагогічної допомоги, які б сприяли зменшенню бар'єру між "своїми" і "чужими". Це передбачає розвиток особливої культури толерантності, що допоможе внутрішньо переміщеним особам (ВПО) та місцевому населенню, яке не зазнало вимушених переселень,

зрозуміти та прийняти одне одного, замість сприйняття ВПО як загрози. Відповідно до Декларації принципів толерантності, прийнятої ЮНЕСКО у 1995 році, толерантність визнається цінністю та нормою громадянського суспільства, що полягає в праві на відмінності для всіх його членів, забезпечуючи гармонію між різними конфесіями, політичними, етнічними та соціальними групами. Міграція, супутня їй дезадаптація та маргіналізація, значною мірою впливають на розвиток особистості, викликаючи серйозні стресові ситуації, почуття безвиході, а також призводячи до соціальної невлаштованості, бездомності та бідності. Найбільш вразливими соціальними групами в цьому контексті є діти та люди похилого віку, які стикаються зі специфічними проблемами через зміни соціального статусу, входження в нову етнокультурну середу, особисту та матеріальну невлаштованість, а також через кризу ідентичності. Криза ідентичності часто визначається як втрата почуття самого себе, неможливість адаптації до зміненого суспільства та розрив між вимогами нової ситуації і можливостями особистості. Вразливі верстви ВПО, як діти, так і люди похилого віку, стикаються зі складнощами в адаптації до нових соціокультурних умов, усвідомлюючи свою відмінність від місцевого населення та відчуючи непотрібність і самотність [68, с. 470].

Дослідники та практики в галузі соціальної роботи з вимушеними переселенцями підкреслюють важливість врахування трьох основних сфер життя особистості, які визначають її адаптацію та пристосування до нових умов існування. Ці сфери включають природно-антропологічну, агентно-професійну та духовно-культурну. Хоча кожна з цих сфер має свої специфічні прояви в соціальній роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), усі вони є рівнозначно важливими для їх успішної інтеграції в приймаючі громади. Зокрема, у природно-антропологічній сфері важливе значення має механізм територіальної реабілітації та соціальної адаптації, що реалізується як на

території громади, так і серед населення, особливо для тих ВПО, які планують залишитися на тривалий термін. Оскільки ця сфера тісно пов'язана з поняттям дому та системою побутового обслуговування, переселенці потребують підтримки з боку соціальних служб для ознайомлення з досягненнями інших соціальних груп, здобуття нового соціального досвіду та формування нової ідентичності. Практика свідчить, що активна співпраця соціальних служб із службами зайнятості є суттєвим чинником, що забезпечує професійну адаптацію вимушених переселенців. Це дозволяє не лише презентувати їх на ринку праці та допомогти в працевлаштуванні, але й зберегти їхню професійну діяльність та конкурентоспроможність. Що стосується духовно-культурної сфери, одним із основних завдань соціальних працівників є допомога ВПО в прийнятті культурних норм нової місцевості, їх національно-культурній ідентифікації, а також у відновленні та задоволенні їх духовних і соціокультурних потреб. Важливо зазначити, що врахування в роботі соціальних служб цих трьох сфер, які є взаємопов'язаними і однаково важливими, сприятиме зміцненню адаптаційного потенціалу особистості ВПО. Ще одним важливим аспектом соціальної роботи з внутрішньо переселеними особами є усвідомлення їхніх проблем і потреб. Проблеми, з якими стикаються переселенці, є різноманітними за масштабом і змістом. На державному рівні вони зазвичай пов'язані з діяльністю законодавчої та виконавчої влади. Особливо актуальними ці питання були під час першої хвилі вимушених переселенців у 2014 році, коли держава і соціальні служби не були готові до їхнього приходу. Лише прийняття Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» 20 жовтня 2014 року дозволило чітко визначити статус ВПО і впорядкувати організацію соціальної роботи з ними в правовому полі [14, с. 325-326].

3.2. Розробка практичних рекомендацій та тренінгу для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення

Вимушене переселення є складним і стресовим досвідом, що особливо важко впливає на молодь. Психологічні наслідки, такі як криза ідентичності, труднощі в адаптації до нових умов та соціальна ізоляція, можуть мати довгострокові негативні наслідки. У цьому контексті тренінг, спрямований на психологічну адаптацію, може стати ефективним інструментом для підтримки юнаків та дівчат, які пережили ці зміни.

Мета тренінгу: основною метою тренінгу є забезпечення психологічної підтримки молоді, що пережила вимушене переселення, шляхом розвитку навичок адаптації, покращення соціальних зв'язків та формування позитивного сприйняття власної ідентичності.

Завдання тренінгу:

- Сформувати у учасників розуміння власних переживань та емоцій, пов'язаних з переселенням.
- Розвинути навички комунікації та соціальної взаємодії.
- Підвищити рівень толерантності та прийняття різноманітності.
- Заохотити учасників до пошуку нових можливостей і ресурсів для адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Цільова аудиторія: тренінг розрахований на молодь віком від 14 до 18 років, яка стала вимушеними переселенцями.

Формат тренінгу: френінг складається з шести сесій, тривалістю по 2 години кожна, що проводитимуться протягом трьох тижнів. Заняття можуть проходити у груповій формі, що забезпечить взаємодію між учасниками.

Структура та зміст тренінгу

Сесія 1: Введення в групу та встановлення психологічної безпеки

Зміст:

- Знайомство учасників: кожен учасник коротко розповідає про себе.
- Обговорення правил групи для забезпечення безпеки та конфіденційності.
- Вправа «Коло емоцій»: учасники діляться своїми переживаннями та емоціями, пов'язаними з переселенням.

Очікувані результати:

- Створення атмосфери довіри.
- Підвищення комунікації серед учасників.

Сесія 2: Розуміння власних емоцій

Зміст:

- Вправа «Емоційний щоденник»: учасники ведуть щоденник своїх емоцій на тиждень, описуючи ситуації, що їх викликали.
- Групова дискусія про переживані емоції, їх вплив на повсякденне життя.

Очікувані результати:

- Розвиток емоційної обізнаності.
- Підтримка в усвідомленні та вираженні емоцій.

Сесія 3: Адаптація до нових умов

Зміст:

- Вправа «Моя нова реальність»: учасники розробляють план адаптації, що включає соціальні контакти, навчання, хобі.
- Групова дискусія про стратегії подолання труднощів у новому середовищі.

Очікувані результати:

- Формування конкретних кроків для адаптації.
- Збільшення впевненості в своїх силах.

Сесія 4: Соціальні зв'язки та комунікація

Зміст:

- Вправа «Соціальний інтерфейс»: учасники створюють власну соціальну мережу, визначаючи важливість кожної особи у своєму житті.
- Рольова гра на розвиток комунікативних навичок: участь у різних соціальних ситуаціях.

Очікувані результати:

- Розвиток навичок ефективної комунікації.
- Підвищення соціальної взаємодії.

Сесія 5: Прийняття різноманітності

Зміст:

- Вправа «Культура в колі»: учасники діляться культурними традиціями своїх родин та обговорюють їх значення.
- Обговорення теми толерантності, створення колажу на цю тему.

Очікувані результати:

- Розвиток толерантності та поваги до культурних відмінностей.
- Формування колективного ідентичності.

Сесія 6: Підсумки та підтримка у майбутньому

Зміст:

- Підведення підсумків: кожен учасник ділиться своїм досвідом тренінгу.
- Вправа «Мої ресурси»: учасники визначають свої внутрішні та зовнішні ресурси для подальшої адаптації.
- Обговорення можливості створення підтримуючої групи.

Очікувані результати:

- Підтвердження досягнень та позитивного досвіду.
- Сприяння створенню підтримуючої спільноти.

Для оцінки ефективності тренінгу важливо використати анкетування до та після проведення тренінгу, що дозволить визначити зміни в емоційній обізнаності, соціальних навичках та загальному стані учасників.

Тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, які пережили вимушене переселення, є важливим інструментом підтримки. Завдяки інтерактивним вправам та груповим дискусіям, учасники можуть навчитися ефективно справлятися зі своїми емоціями, розвивати соціальні зв'язки та формувати позитивне сприйняття власної ідентичності. Це, у свою чергу, сприятиме їхній успішній адаптації в нових умовах та покращенню загального психоемоційного стану.

Вимушене переселення є значним стресовим чинником, особливо для молоді, що перебуває в стадії формування особистості та соціальних зв'язків. Дослідження вказують на те, що молоді люди, які пережили вимушене переселення, стикаються з різними психологічними труднощами, такими як криза ідентичності, емоційні порушення та труднощі в соціальній адаптації. Враховуючи ці виклики, нижче наведено практичні рекомендації, спрямовані на підтримку психологічної адаптації юнаків та дівчат у нових умовах життя.

1. Створення безпечного середовища:

- Психологічна безпека: Забезпечити підтримуючу атмосферу в навчальних закладах та громадах, де молодь може відкрито висловлювати свої переживання без страху засудження. Це може включати створення груп підтримки, де молоді люди можуть ділитися своїми емоціями та досвідом.

- Соціальна інтеграція: Заохочувати ініціативи, що сприяють залученню молоді до місцевих громадських заходів, проектів волонтерства, що сприятиме формуванню нових соціальних зв'язків.

2. Психологічна підтримка:

- Доступ до психологічних послуг: Забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги для молоді, що пережила переселення. Психологи та соціальні працівники повинні бути навчені в питаннях, пов'язаних з травмою та адаптацією.

- Групові тренінги: Організувати тренінги та семінари для молоді, що допоможуть їм розвивати навички подолання стресу, емоційної обізнаності, ефективної комунікації та взаємодії в нових соціальних умовах.

3. Підтримка ідентичності:

- Пошук ідентичності: Проводити заходи, які допоможуть молоді дослідити та відновити свою культурну та національну ідентичність, такі як виставки, фестивалі або творчі майстерні, що включають елементи рідної культури.

- Робота з ідентичністю: Залучити психологів для роботи з молоддю в питаннях прийняття власної ідентичності та формування позитивного самосприйняття через індивідуальні або групові консультації.

4. Освітня підтримка:

- Адаптація навчальної програми: Співпраця з освітніми закладами для адаптації навчальних програм з урахуванням специфічних потреб молоді, що переселилася. Включення курсів, що сприяють розвитку навичок адаптації та емоційної грамотності.

- Наставництво: Запровадження програм наставництва, де старші учні або волонтери з досвідом можуть допомагати молоді адаптуватися до нових навчальних умов та соціального середовища.

5. Соціальні навички та підтримка:

- Розвиток соціальних навичок: Проведення тренінгів, націлених на розвиток комунікаційних навичок, здатності до співпраці та роботи в команді, що сприятиме соціальній інтеграції молоді.

- Залучення до активної участі: Заохочення молоді до участі в соціальних проектах, громадських організаціях та ініціативах, що дозволить їм відчувати свою цінність та приналежність до спільноти.

6. Інформаційна підтримка

- Інформування про права та можливості: Проведення інформаційних кампаній для молоді, що стосуються їхніх прав, можливостей навчання, працевлаштування та доступних психологічних послуг.

- Підтримка онлайн-ресурсів: Розробка онлайн-платформ, які б забезпечували доступ до інформації, психологічної підтримки та соціальних мереж, що сприяють комунікації між молодими людьми.

Отже, психологічна адаптація осіб юнацького віку, які пережили вимушене переселення, є складним, але критично важливим процесом. Впровадження вищезгаданих рекомендацій може суттєво полегшити цю адаптацію, зменшити психологічний стрес та допомогти молоді знайти своє місце в нових соціальних реаліях. Спільні зусилля соціальних служб, освітніх установ та місцевих громад є ключем до успішної підтримки молоді у період змін.

Висновки до розділу 3

В рамках третього розділу нашої магістерської роботи нами було аналітично досліджено підходи та погляди щодо психологічної адаптації вимушених переселенців та визначення проблемних аспектів цього процесу в рамках досвіду України.

Психологічна адаптація вимушених переселенців є складним та багатогранним процесом, який потребує комплексного підходу для вирішення численних проблем, що виникають унаслідок переселення. У рамках

українського досвіду особливо важливо враховувати три основні аспекти: соціально-психологічний, економічний та культурний. Перший аспект акцентує увагу на кризі соціальної ідентичності, емоційних розладах і труднощах у формуванні нових соціальних зв'язків, які можуть виникати внаслідок втрати звичного середовища. Другий аспект пов'язаний із проблемами працевлаштування, житловими умовами та фінансовою стабільністю, що значно ускладнює процес адаптації. Культурний аспект охоплює виклики, пов'язані з інтеграцією у нове соціокультурне середовище, які можуть призводити до відчуття відчуження та ізоляції. Систематичний аналіз цих аспектів свідчить про необхідність розробки інтегрованих стратегій підтримки, які б забезпечували доступ до психологічних, соціальних та освітніх ресурсів, а також сприяли формуванню взаєморозуміння між вимушеними переселенцями та приймаючими громадами. Це дозволить значно полегшити процес адаптації та сприяти стабілізації психологічного стану молоді, що пережила вимушене переселення в Україні.

Крім того, на основі проаналізованого матеріалу, нами було зроблено спробу розробити практичні рекомендації та тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.

ВИСВНОВКИ

Підводячи підсумок, можемо зробити висновок, що проблематика копінг стратегій та психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення є надзвичайно актуальною в контексті сучасності в Україні, що обумовлено сучасними умовами, спричиненими військової агресією з боку росії.

Попри значний внесок науковців у дослідження проблематики копінгу, на сьогодні не існує чітких критеріїв для визначення копінг стратегій, а також єдиного підходу до розуміння їх природи та концептуальних меж. Крім того, дослідники досі сперечаються і не можуть дійти одностайної думки щодо факторів, які впливають на формування та розвиток тих чи інших копінг стратегій.

Термін «копінг» походить з англійського дієслова «to cope», що в перекладі означає «долати» або «опановувати». У контексті наукової психології це поняття було введене Л. Мерфі у другій половині XX століття як спосіб поведінки, що сприяє подоланню труднощів. Дослідниця визначила, що вирішення проблемних ситуацій, пов'язаних зі стресом, здійснюється шляхом активного вибору поведінкових стратегій і розвитку адаптаційних механізмів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на підтримку емоційного благополуччя особистості. Копінг, як реакція на стрес і засіб його подолання, виступає одним з ключових механізмів адаптації.

Однак, питання взаємозв'язку копінгу і психологічної адаптації є досить слабо висвітленою і рамках україномовних наукових досліджень. Саме тому ми поставили перед собою мету емпірично дослідити наявність чи відсутність такого взаємозв'язку серед осіб юнацького віку, що пережили вимушене

переселення. Таким чином, виникає потреба аналізу специфіки ситуації внутрішнього переселення, а тож психологічних особливостей юнацького віку.

Термін «адаптація» вперше з'явився в науковій літературі в 1865 році завдяки німецькому фізіологу Г. Ауберту. Він використав це слово для опису явища, що стосується пристосування органів чуття, таких як зір і слух, до впливу різних зовнішніх подразників із варіативною інтенсивністю. Аналізуючи історію вивчення адаптації, можна стверджувати, що це поняття є предметом дослідження в межах міждисциплінарного наукового простору. Інтерес до терміна «адаптація» проявляється в різних наукових дисциплінах, таких як біологія, медицина, філософія, соціологія, кібернетика, управління, математика, техніка, педагогіка та психологія. У кожній з цих областей наукового знання спостерігаються різноманітні трактування поняття «адаптація».

Термін "адаптація" виник у біології, щоб описати процес пристосування будови та функцій організмів до умов існування або звикання до них. В рамках психологічної галузі наукового знання цей термін має велику кількість дефініцій. В нашому дослідженні ми використовували наступну інтерпретацію: Адаптація – це процес формування характеристик в організмі, які забезпечують його виживання в певному середовищі, а також взаємозв'язки між організмом та навколишнім середовищем, що дозволяють організму функціонувати відповідним чином і підтримувати взаємодію з видом, до якого він належить.

В рамках нашого дослідження також важливим було визначення поняття ВПО. Таким чином, внутрішньо переміщена особа — це індивід, який змушений залишити своє попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, загального насильства, порушення прав

людини, стихійних лих або техногенних катастроф, але при цьому не перетнув міжнародного державного кордону.

Також пропонуємо розглянути особливості юнацького віку. Термін "юність" охоплює вікову категорію від 18 до 23 років, яка часто визначається як "рання дорослість". Це пояснюється тим, що на цьому етапі процес самовизначення ще не завершений і не є остаточним, оскільки не зазнав достатньої перевірки через реальний життєвий досвід

Аналітичне дослідження наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, стало фундаментом для подальшого проведення емпіричного дослідження особливостей копінг стратегій та психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення. Отже нами було проведено емпіричне дослідження, в рамках якого ми зробили наступні висновки:

Результати дослідження копінг-стратегій молоді за копінг-тестом Лазаруса вказують на різноманітні підходи до подолання стресу в цій групі досліджуваних. Високий рівень позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки підкреслює адаптивні ресурси молоді, в той час як середні показники конфронтації, самоконтролю та вирішення проблеми демонструють потенціал для розвитку та вдосконалення. Використання цих стратегій є ключовим для забезпечення психологічного благополуччя молоді в умовах стресу та змін, що потребує подальшого дослідження та підтримки з боку психологів та соціальних служб.

Результати дослідження рівня психологічного стресу серед респондентів, які є вимушено переселеними особами внаслідок війни, свідчать про значні психологічні виклики, з якими стикається ця група. Згідно з отриманими даними, 30% респондентів мають високий рівень стресу, 60% — середній, та 10% — низький. Отже, отримані результати вказують на необхідність

розробки цілеспрямованих інтервенцій для підтримки вимушено переселених осіб, зокрема молоді, які стикаються з високим і середнім рівнем стресу. Програми психологічної підтримки повинні бути спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також надання соціальної підтримки, що допоможе цій уразливій групі впоратися з наслідками травматичного досвіду.

Результати дослідження рівня адаптації вимушено переселених осіб юнацького віку вказують на значні психологічні труднощі та потребу в підтримці. Більшість респондентів стикаються з низьким рівнем адаптації в сферах міжособистісних стосунків, функціонального стану та життєдіяльності, що вказує на можливі ризики для психічного здоров'я. Це підкреслює важливість надання психологічної підтримки, соціальної інтеграції та розвитку адаптаційних навичок для покращення якості життя молоді, яка пережила вимушене переселення. Важливо розробити програми реабілітації, які враховують специфіку потреб цієї групи, з метою поліпшення їхнього психічного здоров'я та адаптації до нових умов.

Підводячи підсумок емпіричного дослідження, варто зазначити, що результати дослідження свідчать про те, що активні та зрілі копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка, пошук вирішення проблеми, самоконтроль та соціальна підтримка, є більш ефективними для зниження рівня стресу та сприяють успішній адаптації осіб юнацького віку, які пережили вимушене переселення. Натомість стратегії уникнення та дистанціювання можуть асоціюватися з підвищенням рівня стресу та меншою адаптивністю, що вказує на їхню менш ефективну роль у довгостроковій адаптації. Ці результати мають практичне значення для психологічної підтримки молоді в умовах війни, підкреслюючи необхідність акценту на активних копінг-стратегіях у рамках психологічної допомоги та реабілітації.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження нами було зроблено спробу розробити практичні рекомендації та тренінг для психологічної адаптації осіб юнацького віку, що пережили вимушене переселення.

Перспективою подальшого дослідження є впровадження та подальша апробація розробленого нами тренінгу.

Мета дослідження досягнута, всі завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 13-18.
2. Арнаутова Л. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Молодь та олімпійський рух : тези доп. учасн. XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11-12 квітня 2018 р. Київ, 2018. С. 106-107.
3. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наук. конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр., 16-17 травня 2019 р. Вінниця: ДенКУ ім. Василя Стуса, 2019. С. 167-169.
4. Білокурєнко О. М. Особливості копінг-поведінки особистості в ранній юності. Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 3-7 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 34-36.
5. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 17. С. 142-151.
6. Вашека Т. В., Гічан І. С., Гічан К. І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із

вибором ними копінг-стратегій. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2016. № 2-3 (5-6). С. 22-29.

7. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : II Міжнародна наукова конф., 21-22 квітня 2022. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3-5.

8. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95-104.

9. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 146-151.

10. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. XX ст.). Педагогічний дискурс. 2013. Вип. 15. С. 140-146.

11. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. Вісник Черкаського університету. 2017. Вип. 7. С. 15-24.

12. Герасимова Н. Є., Герасимова І. В. Особливості копінг-поведінки як стратегії дій особистості. Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки. 2015. № 37. С. 28-34.

13. Горбенко В. Ю., Шайхлісламов З. Р. Теоретичні аспекти визначення копінг-стратегії. URL: <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6655/1/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.pdf> (дата звернення: 04.10.2024).

14. Гордієнко Н. В. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. Science, innovations and education: problems and prospects : The 10th

International scientific and practical conference, May 4-6, 2022. Tokyo: CPN Publishing Group, 2022. P. 323-333.

15. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722789/1/116-Article%20Text-200-1-10-20200301%20%283%29.pdf> (дата звернення: 04.10.2024).

16. Гуріна Д. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. Вип. 13. С.16-17.

17. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1 (33). С. 150-155.

18. Єфімова А. Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної еміграції у США. Вісник післядипломної освіти. 2023. Вип. 24 (53). С. 10-26.

19. Жугарь О., Вашека Т. Зв'язок якості життя українських біженців з їх психічними станами. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : матеріали доп. учасн. XIII Міжнародної наук.-практ. конф., 17 квітня 2024. Київ: НАУ, 2024. С. 104-108.

20. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3 (73). С. 73-82.

21. Замерзляк Д. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : матеріали доп. учасн. Міжнародної

науково-практичної інтернет-конференції, 25 квітня 2023 р. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 126-129.

22. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі : матеріали доп. учасн. науково-практичної конференції, 27-28 травня 2022 р. Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 93-94.

23. Іщук О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. Проблеми сучасної психології. 2019. № 1. С. 53-59.

24. Каменщук Т.Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Сер. Педагогіка. Психологія. 2022. № 1. С. 21-27.

25. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копунг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Вип. 55. Том I. С. 23-30.

26. Кашуба А. А. Суб'єктивне благополуччя вимушених переселенців. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф., 27-28 квітня 2023 р. Полтава, 2023. С. 87-89.

27. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи. 2024. № 2 (44). С. 1321-1332.

28. Кобець О. В., Микитчак А. П. Посттравматичні стресові стани та ресурси подолання стресу у вимушених переселенців. Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 124-129.

29. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2011. №9. С. 110-113.

30. Косенко К. О. Психологічні проблеми юнацького віку в сучасних умовах становлення особистості. Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи : матеріали доп. учасн. Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. Кропивницький, 2023. С. 119-122.

31. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56-61.

32. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Сер. Психологія. 2024. Вип. 2 (63). С. 17-24.

33. Кузьменко Ю. В. Аналіз концепцій адаптації і копінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології. Вісник Національного університету оборони України. 2013. № 6 (37). С. 236-241.

34. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293-309.

35. Ляшин Я. С. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 156-169.

36. Марченко Т. Г. Актуальні проблеми сучасної психології : зб. доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конференції, 28 жовтня 2021 р. Дніпро, 2021. С. 31-34.

37. Махоніна А. Ю. Копінг-поведінка: етимологія, семантика та класифікації. Психологічні читання: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції молодих вчених, 1 грудня 2023 р. Харків, 2023. С. 132-134.

38. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія. 2016. Вип. 53. С. 126-134.

39. Микитчак А. Стрес вимушеного переселення як ситуація депривації та ізоляції, ресурси його подолання. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 4 (80). С. 97-107.

40. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2023. № 4. Т. 34 (73). С. 33-38.

41. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 2. С. 81-85.

42. Нікуліна Т. М. Криза ідентичності старшокласників як психологічна проблема юнацького віку. Практична психологія у сучасному вимірі : матеріали доп. учасн. XV Міжнар. наук.-практ. конференція науковців та студентів, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 209-211.

43. Онуфрієва Л. А. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 41. С. 228-239.

44. Отич Д. Д. Креативність як копінг-ресурс підлітків. Молодий вчений. 2015. № 9(2). С. 131-135.

45. Панов М. С., Бочелюк В. Й., Сільченко Є. О. Соціальнопсихологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Сучасні проблеми гуманітарної науки практики : зб. наук. праць. Сєверодонецьк, 2021. Част. II. С. 86-89.

46. Перепелиця А. В. Психологічні особливості порушення сфер особистості як результат вимушеного пристосування переселенців до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія. 2024. Вип. 2. С. 41-45.
47. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Вип. 1. С. 148-151.
48. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія. 2012. Вип. 42 (1). С. 179-193.
49. Попова А., Цибуляк Н. Соціально-психологічна адаптація як ключ до інтеграції: дослідження досвіду внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій України. Наукові записки БДПУ. Сер. Педагогічні науки. 2024. Вип. 1. С. 272-296.
50. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/3762/3435> (дата звернення: 04.10.2024).
51. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. Грааль науки. 2021. № 9. С. 373-381.
52. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. Вісник ОНУ. 2009. Вип. 6. Т. 14. С. 80-87.
53. Родіна Н. В. Розвиток копіngu протягом життєвого шляху особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Сер. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 279-289.

54. Родіна Н., Бабій О., Кучеренко Н. Проблема дослідження психічних станів вимушених мігрантів. Scientific Research in the Conditions of Rapid Development of Information Technologies : XXXI International scientific and practical conference, July 17-19, 2024. Helsinki: International Scientific Unity, 2024. P. 177-179.

55. Романов Р. Е., Попова А. С. Підходи та показники соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція, 20-21 квітня 2023 р. Запоріжжя, 2023. С. 381-384.

56. Сербін Ю. В. Психологічні особливості студентського віку. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали доп. учасн. III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квітня 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 257-258.

57. Сердюк Л. З., Баранаскіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. Український психологічний журнал. 2020. № 1 (13). С. 176-187.

58. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.

59. Степанова К. В. Особливості прояву копінг-стратегій в юнацькому віці. Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення : матеріали доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конференції, 30 квітня – 1 травня 2021 р. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 164-167.

60. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. Психологія і педагогіка. 2011. Вип. 17. С. 342-349.

61. Таргоній І. М. Соціологічний та соціально-психологічний виміри . адаптації особистості в сучасних умовах. «Society and Science: Interconnection : Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference, November 26-28, 2022. Porto, 2022. № 134. Р. 184-188.

62. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Сер. Психології. 2021. № 3. Т. 32 (71). С. 93-98.

63. Чиханцова О. А. Взаємозв'язок якості життя особистості з копінг-стратегіями. Аксіогенез обдарованої особистості і ціннісна підтримка особистісного розвитку: тези доповідей XIII науково-практичного семінару, 28 жовтня 2021 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 43.

64. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 64-69.

65. Шайхлісламов З. Р., Пономарьова М. С., Фоменко В. Є. Філософія людського спілкування та науково-психологічні підходи до визначення адаптації. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 5 (33). С. 1477-1487.

66. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368-379.

67. Шевченко А. І. Теорії копінг-поведінки в сучасній українській психології. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали доп. учасн. V Міжнародної науково-практичної конференції, 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 113-116.

68. Юрків Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верст внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.

69. Юрович С. М. Психологічні особливості юнацького віку. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : матеріали доп. учасн. IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 14 грудня 2023 р. Біла Церква, 2023. Част. 2. С. 327-330.

70. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія. 2022. Вип. 6. С. 18-22.