

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Остапенко Наталія Анатоліївна

УДК 159.923:159.942

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо переміщених українців
в умовах війни

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подается на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

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

Керівник роботи:

Журавльова Лариса Петрівна
доктор психологічних наук,
професор

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри
Кандидат психологічних наук, доцент _____ Алла ЛИТВИНЧУК

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Остапенко Наталія Анатоліївна захистила
кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Остапенко Н. А. Психологічні особливості копінг-стратегій внутрішньо переміщених українців в умовах війни – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню та аналізу основних копінг-стратегій, які використовують внутрішньо переміщені особи в умовах російсько-української війни, виявленні чинників, що на них впливають, а також виокремлення конструктивних адаптивних копінгів. У дослідженні розглянуто багатофакторність адаптаційних процесів, включаючи індивідуальні особливості, рівень соціальної підтримки та вибір копінг-стратегій у відповідь на життєві труднощі.

Теоретична частина роботи містить аналіз основних концепцій адаптації особистості, зокрема використання копінг-стратегій особистості, особливостей поведінки ВПО в нових соціальних умовах та механізмів подолання стресу. Розглянуто роль особистісних якостей, емпатії та рівня емоційного комфорту у формуванні ефективних копінг стратегій.

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що рівень адаптації ВПО значною мірою залежить від їхнього вміння застосовувати конструктивні копінг-стратегії, а також від рівня підтримки з боку соціального оточення. Застосування конструктивних копінгів допомагає позитивно адаптуватися. Самоприйняття пов'язане з конструктивними стратегіями, а його низький рівень – з втечею. Жінки схильні до пошуку соціальної підтримки, але мають вищу тривожність, тоді як чоловіки частіше застосовують конфронтацію та планування.

Отримані результати дозволили розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та організацій, що працюють з ВПО, з метою покращення їхньої адаптації та психологічного благополуччя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, копінг-стратегії, особистісні характеристики, емоційний комфорт, соціальна підтримка, адаптація.

ANNOTATION

Ostapenko N. Peculiarities of coping strategies of internally displaced persons in the conditions of war - Qualification work on manuscript rights. Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work is devoted to research and coping strategies for overcoming stress of internally displaced persons (IDPs) and determining the relationship between their personal characteristics and personal empathy. The study observes the multifactorial nature of adaptation processes, including individual characteristics, the level of social support, and the choice of coping strategies in response to life's difficulties.

The theoretical part of the work includes an analysis of the main concepts of personality adaptation, in particular, the use of coping with a stricken personality, the peculiarities of the behavior of IDPs in new social conditions, and mechanisms for overcoming stress. The role of personal qualities, empathy and the level of emotional comfort in the formation of effective coping strategies is considered.

The empirical research has shown that the level of adaptation of IDPs largely depends on their ability to apply constructive coping strategies, as well as on the level of support from the social environment. It was found that individuals with a higher level of self-acceptance and internality are more likely to use problem-oriented coping strategies, while a low level of emotional comfort correlates with avoidance and social distancing.

The obtained results made it possible to develop practical recommendations for psychologists, social workers and organizations working with IDPs in order to improve their adaptation and psychological well-being.

Keywords: internally displaced persons, coping strategies, personal characteristics, emotional comfort, social support, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1. Вивчення проблеми копінг- стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології.....	11
1.2. Чинники копінг- стратегій.....	23
1.3. Копінг- стратегії людей в умовах війни.....	26
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	36
2.1. Організація дослідження.....	36
2.2. Особливості копінг-стратегій ВПО.....	42
2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особистісними властивостями.....	49
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ	57
Висновки до третього розділу	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. З початком повномасштабної агресії Росії проти України наше суспільство стикнулося з проблемою вимушеного переміщення людей з окупованих територій або територій, що зазнають постійного вогневого ураження. В нашій щоденній мові з'явилося слово «біженець». Частина людей покинула територію України та знайшла прихисток та допомогу в країнах Євросоюзу та за його межами. Частина перемістилась на територію нашої країни, яку умовно можна назвати «тиловою» або більш спокійною. Так з'явився ще один термін з аббревіатурою ВПО – внутрішньо переміщені особи.

Усі ці люди – звичайні особи з унікальними рисами, які сформувалися під впливом мови, культури та освіти регіону, де вони проживали. Незважаючи на їхню різноманітність, їх об'єднує низка спільних чинників. Це пережитий екзистенційний стрес, який вони частково продовжують відчувати на новому місці; величезна агресія та насильство, які багато з них зазнали; втрата близьких, звичного способу життя, роботи, майна та заощаджень. Крім того – це відчуття розгубленості та безпорадності в новому оточенні та умовах життя. Віра в те, що все знайоме залишиться незмінним або буде поступово змінюватися непомітно, зазнає краху. У момент потрапляння в травматичну ситуацію під час війни все раптово стає інакшим. Усі стратегії подолання, набуті в звичному житті, виявляються неефективними і втрачають свій сенс. Те, що раніше працювало бездоганно, в цій ситуації не приносить допомоги. Звичний порядок зруйновано, і, що найгірше, будь-яка мить може стати смертельною.

Дослідження копінг-стратегій є ключовим елементом у вирішенні проблем, пов'язаних з поведінкою внутрішньо переміщених осіб у процесі подолання стресу під час війни. Подолання, яке в першу чергу орієнтоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між особистістю та зовнішніми умовами, сприяє зниженню рівня емоційних переживань і дистресу [2]. Це подолання виявляється на різних рівнях: емоційному, поведінковому та когнітивному, у

вигляді різноманітних стратегій протидії стресовим реакціям або стресогенним факторам. Важливо зазначити, що термін «копінг» охоплює реакції як на повсякденні стресові ситуації, так і на кризові, які значно перевищують внутрішні ресурси та потреби людини [13].

Отже, вважаємо актуальною обрану тему кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості копінг- стратегій внутрішньо переміщених українців в умовах війни».

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: особливості прояву копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб в умовах російсько-української війни.

Мета даного дослідження полягає в аналізі основних копінг-стратегій, які використовують внутрішньо переміщені особи в умовах російсько-української війни, виявленні чинників, що на них впливають, а також визначенні взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особистісними властивостями респондентів.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні **завдання**:

1. Провести огляд теоретичних та емпіричних досліджень, що стосуються проявів копінг-стратегій та їхніх чинників.
2. Розробити методичний інструментарій, що відповідає поставленим цілям і предмету дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження визначення взаємозв'язку копінг-стратегій та особистісних властивостей респондентів.
4. Розробити профілактично корекційну програму оптимізації копінг-стратегій юнацтва в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: Рівень емпатії пов'язаний з використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблем і позитивна переоцінка. ВПО з високим рівнем адаптації частіше застосовують активні стратегії подолання проблем, тоді як особи з низьким рівнем адаптації схильні до пасивних стратегій, таких як уникнення і дистанціювання.

Емпірична база: дослідження проводилось з 20.05.2024 року по 13.12.2024 року (з подальшою обробкою та інтерпретацією результатів тестування) на базі комунального закладу «Міські публічні бібліотеки» Житомирської міської ради. Дослідженням було охоплено 34 особи (з них 13 чоловіків, 21 жінка)

Методологічна основа дослідження: концептуальні засади психології копінг-стратегій С. Фолькмана і Р. Лазаруса, які використовує людина для реагування на критичні та стресові ситуації в житті; принципи дослідження складних життєвих обставин (Л. Ф. Бурлачук та О. Ю. Коржова), травматичних подій (Дж. Бреннан), кризових ситуацій (Ф. Є. Василюк та М. Тишкова), загально-психологічна концепція емпатії Л.П. Журавльової.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети дослідження та виконання його завдань було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, зокрема теоретичні, які включали вивчення наукових робіт, аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та порівняння. Ці методи сприяли вивченню психологічної літератури, визначенню теоретичних основ дослідження, а також висвітленню сутності копінг-стратегій і стресостійкості особистості. Серед емпіричних – спостереження, бесіда, психодіагностичні: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. (Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. 2007), «Тест на емпатію для дорослих» Л. П. Журавльової (Журавльова, 2021), опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Результати дослідження подано на II Міжнародній науково-практичній конференції “SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES”, 24-26.10.2024, Торонто, Канада

Публікації. Результати дослідження висвітлено в статті, що опублікована в міжнародній збірці статей конференції із присвоєнням ISBN 978-1-4879-3790-4 та УДК

Список публікацій

1. Остапенко Наталія (2024). Набуття конструктивних діючих навичок поведінки для подальшої адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов, формування у них позитивного самоствердження. Міжнародна збірка статей II Міжнародної науково-практичної конференції “SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES” с.303-314 .

<https://sci-conf.com.ua>

Практична значущість одержаних результатів полягає у визначенні домінуючих копінг-стратегії внутрішньо переміщених українців в умовах російсько-української війни для подальшої роботи з наслідками подолання психотравми, допомозі у набутті конструктивних діючих навичок поведінки для подальшої адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов, формування у них позитивного самоствердження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 94 сторінки, основний зміст роботи викладено на 65 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 діаграми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Вивчення проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології

Реакція людини на стрес може бути довільною або мимовільною. Довільні реакції залежать від вольового впливу та свідомих рішень, тоді як мимовільні обумовлені темпераментом, вродженими якостями або набутими рефlekсами. Поняття стресу, введене У. Б. Кенноном, визначає його як емоційне напруження, що викликає реакцію «боротися або бігти».

Г. Сельє переосмислив поняття стресу, виокремивши два його полюси: дистрес і еустрес. Дистрес є негативною реакцією організму на загрозливі обставини, тоді як еустрес представляє собою позитивний вплив, який, хоча й не є загрозовим, також викликає стрес. Дистрес має руйнівний вплив на організм, тоді як еустрес підтримує його в тонусі.

Поняття «копінг» виникло близько 60 років тому, коли Л. Мюрфі вперше застосував його у дослідженнях вікових криз дітей. Сьогодні копінг визначається як стратегії подолання стресових ситуацій, а фахівці вважають механізми копінг-поведінки та психологічного захисту ключовими для адаптації людини в умовах стресу.

Аналіз літератури свідчить про те, що проблема копінг-стратегій була досліджена в роботах як зарубіжних авторів (Cramer, 1998; Folkman et al., 1987; Frydenberg & Lewis, 2000; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Miceli & Castelfranchi, 2001; Vaillant, 2000 та ін.), так і вітчизняних (Дідух, 2014; Коваленко & Родіна, 2010; Колчигіна, 2016; Носенко, 2013; Олефір, 2011; Онуфрієва & Ващенко, 2018; Подорожня, 2017; Родіна, 2011, 2012; Сивогракова, 2007; Титаренко, 2009; Щебанова & Шабанова, 2012; Ярош, 2015 та ін.). У цих дослідженнях розглядається сутність копінг-стратегій, їх

різновиди, роль у поведінці особистості під час подолання стресу, а також окремі фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій [7].

Основні підходи до дослідження копінг-поведінки можна поділити на два напрямки: орієнтовану теорію К. Меннінгера, яка розглядає копінг як механізм особистості для зняття внутрішнього напруження, та его-орієнтовану теорію, представлену А. Фрейдом і Д. Вайлантом, що фокусується на захисних механізмах психіки. Меннінгер аналізував копінг-механізми, визначаючи їх патологічні та непатологічні варіанти.

Копінг охоплює різноманітні способи людської активності, від несвідомих психологічних захистів до свідомого подолання криз. Його основна мета - адаптація особистості до різних ситуацій. Існує три основні підходи до визначення копінгу: психоаналітичний [7], який розглядає копінг як спосіб психологічного захисту для зниження напруги; диспозиційний [7], що акцентує на стабільних реакціях індивіда на стрес; та ситуаційний [53], який визначає копінг як стратегію дій у ситуаціях психологічної загрози.

Н. Родіна (2011) зазначає, що терміни «стрес-долаюча поведінка» та «копінг-поведінка» в даному контексті вживаються як синоніми. Варто також відзначити, що в наукових дослідженнях зустрічаються й інші терміни, такі як «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») (Бірон, 2015) та «опановуюча поведінка» (або «опанування») (Коваленко & Родина, 2010). На основі наукових досліджень (Родина, 2006; Шебанова, 2010; та ін.) зазначається, що основними критеріями для цього порівняння є усвідомлений/неусвідомлений характер і довільна/мимовільна природа процесів. Копінг-стратегії визначаються як свідомі та довільні дії, тоді як захисні механізми можуть бути неусвідомленими. Однак, у випадку більш широких визначень, відмінності між цими феноменами можуть бути менш чіткими [41].

А. В. Поденко (2017) підкреслює, що характеристика психологічного механізму копінг-поведінки полягає в дослідженні зв'язку та взаємодії особистісних і соціальних ресурсів індивіда з його індивідуальними стратегіями

подолання стресу, які виникають у відповідь на складні життєві обставини. Це означає, що копінг-поведінка включає дві основні складові: особистісні та соціальні ресурси, а також копінг-стратегії. Крім того, важливо зазначити, що термін «копінг» охоплює не лише реакції на екстремальні вимоги, що перевищують ресурси та можливості людини, як було зазначено в попередніх дослідженнях цього явища [4].

Резюмуючи вище сказане, можна зробити висновок, що копінг визначається як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії з довкіллям. Когнітивні зусилля включають аналіз проблеми та пошук альтернатив, емоційні — контроль переживань і пошук підтримки, а поведінкові — дії для досягнення бажаного результату. Копінг-стратегії зазвичай є свідомими діями, хоча деякі дослідники розглядають їх у більш широкому контексті, включаючи мимовільні процеси, пов'язані з регуляцією емоційних станів.

Дослідження копінг-стратегій значно розвинулися завдяки R. S. Lazarus та S. Folkman, які стали основоположниками цієї теми. У своїй праці «Psychological stress and coping» (1984) Лазарус підкреслив, що копінг є важливим чинником, який допомагає людині адаптуватися до стресу. Згідно з транзактною моделлю стресу, стрес і емоції виникають внаслідок взаємодії між особистістю та середовищем, а їх значення залежить від контексту та оцінки ситуації. Копінг охоплює всі способи, якими індивід намагається впоратися з зовнішніми чи внутрішніми викликами, включаючи когнітивні та поведінкові зусилля для зменшення стресу [30].

У теорії копіngu Р. Лазаруса виділяються ключові характеристики цього процесу. По-перше, копінг є важливим механізмом адаптації людини до навколишнього середовища, необхідним для подолання стресу, що виникає при оцінці ситуацій як надмірно вимогливих. Він включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення внутрішніх і зовнішніх протиріч, а також на управління ситуацією через активні дії та психологічний захист. По-друге, копінг є динамічним процесом, в якому важливими є тимчасові та

контекстуальні чинники, такі як зміст ситуації, її стадії розвитку та когнітивне оцінювання. Це оцінювання дозволяє класифікувати зовнішні впливи та оцінити власні ресурси для подолання несприятливих умов, а зміна когнітивних оцінок впливає на стратегії допінгу [44].

Вибір копінг-стратегій поведінки залежить від кількох чинників, зокрема від «Я-концепції» особи, її соціального статусу, матеріального рівня, духовних і вольових якостей, фізичних можливостей, а також локусу контролю[47], . Копінг-стратегії можуть бути інтернальними, що передбачають активну взаємодію з проблемою, або екстернальними, які включають уникнення ситуації. Важливу роль відіграє емпатія [58], оскільки вибір стратегій може впливати на інших людей. Крім того, умови, в яких опинився індивід під час стресу, також визначають його вибір. Копінг-ресурси, що допомагають справлятися зі стресом, включають особистісні ресурси, інтернальний локус контролю та когнітивні ресурси.

Згідно з тривимірною моделлю, механізм копінгу складається з трьох основних компонентів:

- копінг-стратегій, які містять актуальні реакції особи на сприйняту загрозу та методи управління стресом;
- копінг-ресурсів, що є відносно стабільними особистісними характеристиками, які створюють психологічний фон для подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегій;
- копінг-поведінки, що є поведінкою особи, яка формується та регулюється через використання копінг-стратегій з урахуванням доступних копінг-ресурсів [33].

Ключовим аспектом цієї моделі є копінг-стратегії, які впливають на поведінку та емоційні реакції на стрес. Вони можуть бути реалізовані в трьох основних сферах:

- емоційній (оцінка емоційного стану в стресовій ситуації);
- когнітивній (усвідомлення та порівняння ситуації з наявними знаннями про вплив стресового фактора);

- поведінковій (визначає характер і напрямок реакції під час стресу). Одночасно, стосовно результатів поведінки та вжитих заходів, існуючі копінг-стратегії класифікуються на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні. Крім того, копінг-стратегії можна розподілити на категорії за двома додатковими критеріями, враховуючи результати поведінки та вжиті заходи:

1) спрямованість зусиль:

- на зміну ситуації, що відбувається під час використання поступового вирішення проблем, конфронтації, інформаційного, інструментального виду соціальної підтримки;

- на зміну себе, власного емоційного стану, сприйняття ситуації, що містить:

а) контроль та зміну свого емоційного стану (звернення до свого соціального оточення за емоційною підтримкою, уява та сподівання на зовнішні сили, самоконтроль);

б) оцінювання ситуації та своїх можливостей (позитивна переоцінка);

в) взяття відповідальності або провини (самообвинувачення);

- на ухиляння від ситуації, що характеризується уникненням вирішення проблеми, через дистанціювання, зволікання,

2) активність (прояв дії, готовність докладати зусилля) та пасивність (аморфність, бездіяльність) [6].

Вибір копінг-стратегій поведінки залежить від кількох чинників, зокрема від «Я-концепції» особи, її соціального статусу, матеріального рівня, духовних і вольових якостей, фізичних можливостей, а також локусу контролю. Копінг-стратегії можуть бути інтернальними, що передбачають активну взаємодію з проблемою, або екстернальними, які включають уникнення ситуації. Важливу роль відіграє емпатія, оскільки вибір стратегій може впливати на інших людей. Крім того, умови, в яких опинився індивід під час стресу, також визначають його вибір. Копінг-ресурси, що допомагають справлятися зі стресом, включають особистісні ресурси, інтернальний локус контролю та когнітивні ресурси [29].

Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом, існує вісім основних стратегій копіngu:

1. Планування вирішення проблеми – включає дослідження для знаходження шляхів вирішення, а також формування плану дій.
2. Конфронтуючий копінг – передбачає активні зусилля для зміни ситуації, що може включати певну агресію та готовність до ризику.
3. Прийняття відповідальності – полягає в усвідомленні своєї ролі у виникненні проблеми та прийнятті рішень, які можуть вплинути на цю проблему.
4. Самоконтроль – характеризується вольовою регуляцією своїх емоцій і дій, а також осмисленням впливу ситуації на особистість.
5. Позитивна переоцінка – полягає в пошуку позитивних аспектів у стресовій ситуації, що стимулюється оптимістичним світоглядом.
6. Пошук соціальної підтримки – включає звернення за допомогою до інших людей та пошук порад.
7. Дистанціювання – проявляється в когнітивних зусиллях зменшити значимість ситуації, перенести її на другий план і змінити фокус на інші речі.
8. Уникнення та втеча від проблеми – пов'язані з ескапізмом, що виявляється в прагненні уникнути зіткнення з проблемою.

Копінг-стратегії поділяються на чотири групи. Перша група включає активні стратегії, такі як планування, конфронтація та прийняття відповідальності, що передбачають активне втручання у ситуацію для її вирішення. Друга група складається зі стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, де людина змінює свій психологічний стан для адаптації до проблеми. Третя група охоплює дистанціювання та уникнення, що характеризуються відходом від ситуації та відмовою від змін. Четверта група включає стратегію пошуку соціальної підтримки, яка не вирішує проблему самостійно, але допомагає зменшити стрес через підтримку оточення. Щоб подолати труднощі, люди можуть обрати один з кількох підходів: боротися з зовнішніми обставинами, шукати підтримку, уникати ситуації та

відокремлюватися від неї, надавати їй позитивне емоційне забарвлення, зосереджуватися на своїх емоціях і поведінці, або ж намагатися вирішити проблему. Копінг-поведінка реалізується за рахунок копінг-ресурсів особи.

Копінг-ресурси поділяються на чотири основні категорії: матеріальні (майно та фінансові ресурси), фізичні (здоров'я та витривалість), психологічні (інтелект, моральні цінності, самооцінка, дружелюбність, почуття гумору) та соціальні (соціальне оточення і системи підтримки).

У 1954 році К. Роджерс та Р. Даймонд розробили методику для діагностики соціально-психологічної адаптації. Запропонована шкала, як інструмент вимірювання, продемонструвала високу диференційну здатність у виявленні не лише станів адаптації та дезадаптації, а й особливостей самосприйняття особистості, її змін у різні періоди життя та в умовах кризових ситуацій, які спонукають до переоцінки власних можливостей і ресурсів [34].

Згідно з дослідженнями Ж. Віллі та Е. Хейма, можна виділити три категорії копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), що сприяють ефективному та швидкому подоланню стресу; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися зі стресом у певних кризових ситуаціях, що не є надто значущими, а також при низькому рівні стресу; та непродуктивні (неконструктивні), які не здатні усунути стресовий стан

Дослідники Р. Моос та Д. Шеффер також виділили три стратегії копінг-поведінки: фокусування на поведінці (встановлення значення ситуації), фокусування на проблемі (прийняття рішень для опанування ситуацією) та фокусування на емоціях (управління почуттями для підтримки емоційної рівноваги). Основна ідея їхньої моделі полягає в тому, що стресори, ресурси, життєві кризи та когнітивна оцінка взаємодіють, впливаючи на здоров'я та самопочуття людини. Модель складається з п'яти компонентів, які взаємодіють між собою. Перший компонент охоплює особисті стресові фактори та ресурси, тоді як другий компонент включає соціальну підтримку, стан здоров'я та фінансові фактори, які є контекстуальними стресорами. Третій компонент охоплює життєві обставини та кризи, що впливають на розвиток і травми.

Четвертий компонент стосується копінг-стратегій та ресурсів, які можуть пом'якшити вплив стресу. Останній компонент представляє результати стресу, які можуть бути як позитивними, так і негативними [53].

Е. Фрайденберг та Р. Левіс, аналізуючи ефективність копінг-стратегій, виокремлюють 18 стратегій поведінки, пов'язаних із копінгом, які згруповані в три основні стилі.

Перший стиль копінг-стратегій – продуктивне подолання, яке орієнтоване на вирішення проблем. Він включає чотири основні стратегії:

- 1) фокусування на вирішенні проблеми через систематичний аналіз;
- 2) наполегливу роботу та відповідальне ставлення до навчання;
- 3) оптимістичний погляд на ситуацію, що включає порівняння з іншими;
- 4) активний відпочинок, зокрема заняття спортом.

Другий стиль копінгу, проміжний, спрямований на отримання соціальної підтримки і включає шість стратегій:

- 1) пошук підтримки через спілкування з іншими;
- 2) бажання ділитися переживаннями;
- 3) прагнення до схвалення оточуючих;
- 4) створення спільноти однодумців;
- 5) звернення за професійною допомогою;
- 6) пошук духовної опори через релігію і медитацію.

Третій стиль копінгу – непродуктивний – включає вісім стратегій, які не допомагають у вирішенні проблем. До них належать:

- 1) стурбованість (тривога за майбутнє);
- 2) надія на диво (очікування, що все вирішиться само собою);
- 3) розпач (відмова від дій);
- 4) розрядка (агресія або вживання психоактивних речовин);
- 5) ігнорування проблеми (блокування її існування);
- 6) самозвинувачення (надмірна критика себе);
- 7) занурення в себе (замкнутість);

8) прагнення відволіктися (використання розваг для втечі від проблем).

Ці стратегії не сприяють конструктивному вирішенню труднощів. У своїх роботах всі дослідники вважають, що копінг, орієнтований на розв'язання проблеми – активний допінг – зменшує негативний вплив і гострих травматичних подій, і стресових факторів, пролонгованих у часі. Натомість копінг, орієнтований на емоції та уникнення, призводить до більш вираженого ризику депресії і ризиком можливих проблемних наслідків [44].

G. Vaillant (2000) пропонує виділити три групи копінг-стратегій. Перша група включає стратегії, пов'язані з отриманням соціальної підтримки. Друга група охоплює усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у складних ситуаціях. Третя група складається з мимовільних психічних механізмів, які змінюють сприйняття реальності для зменшення стресу, таких як антиципація, альтруїзм, гумор, сублімація та придушення. Хоча перші дві групи зазвичай мають більший вплив на результати, третя група має свої переваги, оскільки не залежить від освіти та соціального статусу і позитивно впливає на суб'єктивне сприйняття ситуацій [50].

С. Перін та Дж. Шулер класифікують стратегії подолання проблем на три категорії: зміну способу бачення проблеми, зміну самої проблеми та управління емоційним дистресом. Вони вперше застосували метод інтерв'ю для діагностики відповідей, які сприяють зміні обставин, суб'єктивного сприйняття ситуації та контролю негативних емоцій [11].

Копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні. Активне подолання передбачає цілеспрямоване усунення або зменшення впливу стресу, тоді як пасивне копінг-поведінка використовує механізми психологічного захисту для зниження емоційної напруги без зміни самої стресової ситуації. Пасивні стратегії можуть включати уникнення, яке іноді має активний характер. Дослідження показують, що активний копінг, орієнтований на розв'язання проблем, може зменшувати негативний вплив як гострих, так і тривалих стресових факторів.

Копінг, орієнтований на емоції та уникнення, асоціюється з підвищеним рівнем депресії та ризиком негативних наслідків. Стратегії уникнення, такі як занурення у хворобу або вживання алкоголю та наркотиків, можуть призводити до дезадаптивної поведінки і є наслідком недостатніх особистісних ресурсів для активного вирішення проблем. Уникнення вважається неефективним способом копіngu, оскільки погіршує ситуацію і здоров'я. Копінг-стратегії також можна класифікувати за їх ефективністю у розв'язанні проблем у стресових ситуаціях[48].

Концепція проактивного копіngu була розроблена R. P. Schwarzer та R. S. Taubert у 2005 році. У рамках цієї концепції було здійснено класифікацію основних типів копінг-поведінки:

- 1) реактивний копінг, який визначається як зусилля, спрямовані на подолання або компенсацію втрат чи збитків, що сталися в минулому;
- 2) антиципаторний копінг, що розглядається як зусилля, які індивід докладає для подолання загрози, що, ймовірно, виникне в майбутньому;
- 3) превентивний копінг – це зусилля, спрямовані на створення та накопичення ресурсів, які допоможуть впоратися зі стресовими подіями, що можуть статися в майбутньому, а також зменшити вплив стресогенних ситуацій, якщо вони вже відбуваються;
- 4) проактивний копінг, що полягає у зусиллях щодо формування ресурсів, які дозволяють справлятися з майбутніми складними життєвими завданнями та викликами, а також сприяють особистісному зростанню [5].

Д. В. Носенко (2013) узагальнює дослідження R. P. Schwarzer & R. S. Taubert, стверджуючи, що проактивний копінг включає планування превентивних стратегій, активне залучення соціальних ресурсів та проактивні установки, які підвищують відчуття самоефективності. Проактивні установки є характеристикою особистості, що впливає на мотивацію та діяльність, оскільки проактивні суб'єкти усвідомлюють можливість покращення умов середовища, що сприяє реалізації проактивного копіngu. Носенко також зазначає, що

концепція проактивного копінгу пояснює позитивні зміни в особистості, такі як прагнення до особистісного зростання та здатність дотримуватися цілей [28].

Н. В. Родіна (2011) акцентує увагу на важливості проактивного копінгу для реалізації особистісного потенціалу в умовах життєвих труднощів. Дослідження інших авторів (Бірон, 2015; Коваленко та Родіна, 2010) підтверджують, що проактивний копінг позитивно корелює з копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем. Зокрема, студенти, які використовують проактивні стратегії, демонструють менші симптоми депресії [37].

Копінг-стратегії є важливими для життєдіяльності особистості, оскільки вони сприяють адаптації до оточуючого світу, протидії стресу, підвищенню ефективності поведінки та діяльності, а також підтримці психологічного здоров'я і благополуччя. Ці аспекти знайшли відображення в численних наукових дослідженнях, які підтверджують значення копінг-стратегій як ресурсів, що допомагають людині успішно пристосовуватися до навколишнього середовища.

Основні завдання копінг-поведінки, згідно з дослідженнями С. S. Carver та N. F. Scheier, включають мінімізацію негативних впливів, адаптацію до змінюваних умов, підтримку позитивного образу «Я», емоційну рівновагу та сприятливі взаємозв'язки з іншими. Н. В. Родіна підкреслює, що психологічна функція копінгу полягає в адаптації людини до вимог ситуації, що дозволяє зменшити стрес та полегшити взаємодію з обставинами. Копінг-стратегії спрямовані на покращення адаптації, ослаблення вимог ситуації або уникнення їх [43].

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Згідно з підходом R. Lazarus та S. Folkman, основна мета стресдолаючої поведінки полягає в підтримці фізичного і психічного здоров'я, а також у задоволенні соціальних взаємин. А. В. Кіась підкреслює, що для ефективного копінгу важливо усвідомлювати ситуацію та вміти застосовувати відповідні стратегії. Дослідження І. F. Arshava та інших

вивчають вплив особистісних відмінностей на вибір копінг-стратегій, а А. Т. Clarke проводить мета-аналіз щодо їх застосування в контексті інтерперсонального стресу та психосоціального здоров'я [47].

Аналіз літератури свідчить, що копінг-стратегії вивчаються в різних аспектах життєдіяльності, зокрема серед різних вікових груп, осіб з різним сімейним статусом, у контексті захворювань, серед віруючих та атеїстів, а також у професійних групах. Це пов'язано з важливістю копінг-стратегій для ефективності повсякденної діяльності, особливо в умовах сучасного життя, що піддається впливу численних негативних чинників. Копінг-стратегії допомагають знаходити психологічні ресурси та підвищувати життєстійкість індивідів і груп.

Е. А. Skinner та M.J. Zimmer-Gembeck (2007) виявили, що з віком люди переходять до більш ефективних стратегій подолання проблем, змінюючи підходи від пасивного пошуку підтримки до активного вирішення. Вони зазначили, що стратегії еволюціонують від інструментальних дій до планування, а також включають когнітивні елементи. А. М. Большакова (2013) досліджувала особистісні ресурси подолання складних ситуацій у юнацькому віці, акцентуючи увагу на життєвих перспективах [2].

Аналізуючи дослідження, що стосуються використання копінг-стратегій у сфері сімейного життя, можна зробити висновок, що вони висвітлюють такі аспекти проблеми, як особливості поведінки подружжя в різні етапи розвитку сім'ї та їх взаємодію з різними категоріями дітей. Також проведено ряд досліджень, які вивчають специфіку копінг-стратегій, що застосовуються як здоровими, так і хворими людьми. Наприклад, вивчалися особливості використання різних копінг-стратегій у певних групах хворих, зокрема у тих, хто страждає на депресію (Billings та Moos, 1984). Такі дослідження дозволяють проаналізувати психологічні ресурси, які допомагають хворим долати різні захворювання, де активні та конструктивні копінг-стратегії виступають важливими чинниками.

1.2. Чинники копінг-стратегій

Аналіз літератури виявив три основні підходи до вивчення чинників, що впливають на використання копінг-стратегій. Перший, диспозиційний підхід, акцентує на важливості підтримки фізичного і психічного здоров'я людини та особистісних якостей, що сприяють ефективному подоланню стресу. Другий, ситуативний підхід, підкреслює роль змінних ситуаційних факторів у виборі копінг-стратегії. Третій, інтегративний підхід, об'єднує обидва попередні, вказуючи на те, що на вибір стратегій впливають як особистісні, так і ситуаційні фактори [4].

Аналіз особистісних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, є предметом численних досліджень, зокрема вітчизняних авторів. До таких чинників відносять когнітивні та емоційно-вольові процеси, темперамент, нейротизм, тривожність, локус-контроль, самоефективність і життєстійкість. Особливу увагу дослідники приділяють когнітивним та емоційно-вольовим характеристикам особистості.

Н. В. Родіна (2011) підкреслює, що в стресових ситуаціях особистісні чинники, такі як генетичні характеристики (темперамент, рівень нейротизму) та очікування результатів, впливають на вибір копінг-стратегії. Нейротизм є предиктором негативної оцінки загрозливих подій, тоді як екстраверсія, сумлінність і доброзичливість сприяють сприйняттю ситуацій як викликів і використанню проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Високий рівень нейротизму та низька сумлінність асоціюються з низькою стресостійкістю та сприйняттям ситуацій як загрозливих [37].

Також було виявлено, що особистісна тривожність має негативний зв'язок з проблемно-орієнтованим подоланням, але позитивно корелює з емоційно-орієнтованим подоланням та уникненням (Endler та Parker, 1994). Підкреслюючи важливість особистісних факторів, численні дослідження показують, що поведінка індивіда в умовах стресу в різних ситуаціях може бути передбачена на основі оцінки його особистісних рис [28].

Ситуативний (динамічний) підхід у дослідженні вибору копінг-стратегій акцентує увагу на впливі конкретної ситуації та ставлення особистості до неї на процес подолання стресу. Ефективність подолання стресу зростає, коли реакція особистості відповідає вимогам ситуації, що дозволяє контролювати обставини. Важливим аспектом є гнучке використання копінг-стратегій у різних ситуаціях: іноді людина може самостійно вирішити проблеми, іноді їй потрібна підтримка, а в деяких випадках – уникнення проблеми.

Вибір копінг-стратегій особистістю визначається багатьма факторами, які впливають на те, як вона обирає та використовує різні методи подолання стресових ситуацій. Ці фактори можна розділити на кілька груп: особистісні, соціальні, ситуаційні та культурні. Особистісні фактори включають тип особистості, індивідуально-типологічні характеристики, такі як емоційна стабільність, емоційна стійкість, самооцінка та рівень оптимізму [12].

Особи з високим рівнем емоційної стійкості здатні ефективно застосовувати стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Ті, хто має високу самооцінку, зазвичай впевненіше обирають позитивні стратегії, спрямовані на емоції. Люди з високим рівнем внутрішнього самоконтролю частіше надають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям.

Соціальні фактори включають підтримку з боку оточення та наслідування поведінки. Особи, які активно залучені в соціальне життя і мають широкий соціальний круг, зазвичай частіше застосовують стратегії, орієнтовані на взаємодію з іншими. Вибір їхніх копінг-стратегій також залежить від спостереження за тим, як інші справляються зі стресовими ситуаціями (наслідування поведінки).

Ситуаційні чинники включають тип стресорів та доступність ресурсів. Характер стресової ситуації визначає, яку копінг-стратегію обере людина. Наприклад, у випадку неминучого стресу особа може віддати перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям. Наявність підтримки, очевидність або, принаймні, ймовірність можливості впливу на ситуацію, а також доступність ресурсів також впливають на вибір стратегій особистістю [27].

Зміст і якість освіти також є важливими факторами, що впливають на стресостійкість та вибір стратегій, які індивід застосовує в стресових ситуаціях. Дослідження цих чинників допомагає вченим і практичним психологам розробляти більш ефективні програми підтримки, спрямовані на покращення копінг-стратегій та допомогу людям у подоланні стресу, зокрема під час війни. Вивчення взаємозв'язків між копінг-стратегіями та психічним і фізичним здоров'ям особистості є надзвичайно важливим. Вибір ефективних копінг-стратегій для подолання стресу може сприяти збереженню психічного здоров'я, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, що, в свою чергу, позитивно вплине на фізичний стан організму[15].

Розглянемо детальніше фактори та характеристики копінг-стратегій особистості. У розділі 1.1. ми вже зазначили, що копінг-стратегії – це варіанти стратегій поведінки, які застосовуються людьми для подолання стресових ситуацій. Дослідження вибору різних стратегій дозволяє зрозуміти, як цей вибір впливає на психічне та фізичне здоров'я людей.

Зосередимося на трьох основних типах копінг-стратегій: орієнтованих на подолання проблем, емоційно-орієнтованих та соціально-орієнтованих. орієнтованих на подолання проблем стратегії націлені на виявлення та усунення причин стресу. До них належать активний пошук інформації, планування дій та звернення за підтримкою до інших. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зменшення емоційного навантаження, яке виникає внаслідок стресу. Сюди входять прийняття ситуації, релаксація, звернення до релігії, молитви, медитація та відволікання від проблем. Соціально-орієнтовані стратегії фокусуються на пошуку підтримки від інших людей, відчутті приналежності до певної спільноти та участі в соціальних заходах.

В. В. Байдик (2013) підкреслює, що соціальна підтримка може мати як позитивний, так і негативний ефект, зокрема через недоречне надання допомоги, що може призвести до відчуття безпорадності. Т. М. Титаренко (2009) акцентує на важливості оволодіння різноманітними стратегіями самоопанування для продуктивного ставлення до стресу, що вимагає гнучкості

у їх використанні залежно від ситуації. R. MacCrae та P. Costa (1986) довели, що різноманіття копінг-стратегій сприяє подоланню стресу, а також важливою є частота їх використання [27]. С. Cheng та M.W.L. Cheung (2005) також підкреслюють гнучкість копінг-стратегій [38].

Ситуативний підхід у використанні копінг-стратегій підкреслює важливість взаємодії між типом стратегії (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані) і контрольованістю ситуації. В. Compas (1998) зазначає, що проблемно-орієнтовані стратегії є ефективними в контрольованих ситуаціях, тоді як емоційно-орієнтовані – в неконтрольованих. Інші дослідження також підтверджують значущість емоційних стратегій у таких ситуаціях (Miller та Green, 1985). Інтегративний підхід акцентує, що вибір копінг-стратегій залежить не лише від особистісних, але й від ситуаційних чинників, зокрема соціального середовища (Hardie, Critchley та Morris, 2006; Lazarus, 2006; Vollrath та Torgersen, 2000) [50].

Отже, роль копінг-стратегій у підтримці психологічного здоров'я людини полягає в тому, що їхнє психологічне призначення полягає в допомозі у подоланні стресу через взаємодію з ситуацією в кількох напрямках: сприяти швидкій адаптації людини до умов кризової ситуації та її опануванню; зменшувати вимоги ситуації або навіть послаблювати їх; уникати вимог або звикати до них, що, в свою чергу, дозволяє зменшити стресовий вплив ситуації.

1.3. Копінг-стратегії людей в умовах війни

Війна має значний вплив на психічне здоров'я особистості, викликаючи різноманітні розлади та емоційні відхилення [14]. Ці наслідки можуть бути результатом безпосередньої участі в бойових діях або опосередкованого впливу конфліктів. Тривалість впливу варіюється в залежності від індивідуальних особливостей, рівня участі у війні та доступу до психологічної підтримки.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним психологічним наслідком війни, що проявляється тривалим відновленням після травматичних

подій. Симптоми включають спогади про події, нічні кошмари, відчуття відчуженості, роздратування та гіпервігільантність. Люди з ПТСР можуть відчувати гнів, тривогу, смуток і негативне сприйняття світу, а також знижений інтерес до раніше приємних занять. У важких випадках спостерігаються проблеми зі сном, вибухи гніву та труднощі з концентрацією. Лікування ПТСР зазвичай поєднує психотерапію, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, та медикаментозне лікування [13].

Копінг-стратегії є важливими для людей з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), оскільки допомагають їм адаптуватися до травматичних викликів. Конфронтаційний копінг передбачає активні дії для зміни стресових ситуацій, включаючи відстоювання своїх потреб і звернення за професійною допомогою. Стратегія дистанціювання дозволяє зменшити емоційний вплив травматичних спогадів через переключення уваги або знецінення. Самоконтроль допомагає регулювати емоції та управляти реакціями на тригери, а пошук соціальної підтримки є важливим аспектом у процесі відновлення [29].

Війна може призводити до тривожного розладу та депресивних станів, які виникають через постійний страх, втрату близьких, небезпеку та відчуття безпорадності. Тривожний розлад, зумовлений воєнними умовами, часто пов'язаний з невизначеністю та загрозою для життя, що викликає постійне занепокоєння за себе та близьких. Вплив війни може посилюватися через втрату дому та стабільності, що створює додатковий психологічний тягар. Симптоми тривожності можуть бути фізіологічними (підвищене серцебиття, потовиділення, проблеми зі сном) та психологічними (труднощі з концентрацією, постійні занепокоєння).

Застосування ефективних методів справляння зі стресом може значно полегшити симптоми тривожності та покращити психологічний стан особи. Ці стратегії допомагають контролювати емоційні реакції на стресові ситуації, зменшуючи вплив тривожності на повсякденне життя. Важливим аспектом є активне справляння з проблемами, яке включає раціональний аналіз ситуацій для об'єктивної оцінки загроз і пошуку конструктивних рішень. Також

корисними є методи управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація та йога, які сприяють релаксації та зниженню фізіологічних проявів тривожності. Регулярне виконання цих вправ може суттєво покращити загальний стан особи[31].

Крім того, війна може викликати розвиток так званої «моральної травми», що виникає, коли людина стикається з подіями, які серйозно порушують її моральні та етичні принципи. Моральна травма може призвести до глибоких внутрішніх конфліктів, сумнівів, а також почуття провини чи сорому [22].

Ще одним важливим аспектом психологічного впливу війни є «комплексна посттравматична реакція», яка охоплює тривалі та різноманітні психологічні реакції на стрес. Це стан, коли особа переживає численні та різноманітні психологічні труднощі, які заважають їй нормально функціонувати в соціальному середовищі [22].

Особливості адаптації людини до кризових умов під час війни характеризуються застосуванням різних копінг-стратегій, які відрізняються в залежності від належності до певної соціальної групи, статі, віку, освіти, наявності ресурсів, особистої стресостійкості, рівня внутрішнього самоконтролю та інших чинників.

Адаптація людини до кризових умов під час війни проявляється через різні копінг-стратегії, які залежать від соціальної групи, статі, віку, освіти, ресурсів, стресостійкості та рівня самоконтролю. В умовах війни, особливо під час евакуації, важливо вивчати зв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями у дорослих, оскільки стресостійкість є ключовою для психологічного здоров'я та ефективної адаптації до складних ситуацій [16].

У контексті повномасштабної війни Росії проти України дослідження копінг-стратегій особистості в умовах екстремального стресу стало надзвичайно важливим. Психологічне здоров'я та його відновлення в умовах постійної напруги і щоденного стресу є критично актуальними, оскільки людина втрачає життєву стійкість і рівновагу. Основне питання полягає в тому,

як ефективно боротися з наслідками стресу, і ключовим аспектом є використання адаптивних копінг-стратегій [19].

Дослідження показує, що не всі люди використовують адаптивні способи поведінки в умовах стресу. Багато з них намагаються справитися зі стресом через посилений самоконтроль і позитивне переосмислення, але при цьому недооцінюють реальні рішення проблеми, що свідчить про використання дезадаптивних копінг-стратегій.

В умовах постійної загрози війни спостерігається негативний вплив, оскільки це може ставити під загрозу життя окремих осіб та їх оточення. Обрана стратегія поведінки часто призводить до відриву від реальності, переоцінки ситуації та надання їй надмірної позитивності, що сприймається як стимул. У таких випадках людина може відчувати тимчасовий підйом, а негативний стрес починає розглядатися як щось позитивне, ніби тренувальний момент. Часто трапляється заперечення важких стресових переживань та спроби блокувати болючі спогади, що в подальшому негативно впливає на процес декомпресії і ускладнює психічне відновлення. Проте деякі люди використовують цю стратегію як адаптивний варіант [17].

Позитивне ставлення до складних психологічних ситуацій допомагає людям справлятися з негативними аспектами та використовувати досвід як ресурс для виживання. Однак деякі особистості можуть виявляти дезадаптивні стратегії, недооцінюючи стресові фактори та втрачаючи раціональність у судженнях. Дослідження показують, що близько третини людей мають проблеми з самоконтролем, зосереджуючись на зовнішніх обставинах.

Під час стресу в умовах війни надмірний самоконтроль може призвести до нав'язливих станів і неврозів. Люди з такими проблемами мають труднощі у вираженні своїх емоцій, що веде до блокування емоційної сфери і фізіологічних порушень здоров'я через психічне перевантаження. Вони часто не визнають свій стрес через перфекціонізм і вимогливість до себе, сприймаючи допомогу оточуючих як ворожу. Емоції вважаються слабкістю, що ускладнює їхній стан.

Таким особам потрібна тривала психологічна реабілітація, оскільки стандартні методи декомпресії не є ефективними.

Лише невелика кількість людей використовує самоконтроль як ефективну стратегію подолання стресу, адекватно оцінюючи свої дії та ситуації. Вони здатні раціонально аналізувати пережиті стреси і робити висновки для майбутнього. Інша частина людей, які також застосовують цю стратегію, може переживати граничні стани, що призводить до імпульсивних емоційних реакцій і труднощів в адекватній оцінці навколишніх подій [21].

Особливо варто підкреслити, що в дезадаптивному варіанті найменш вираженою є копінг-стратегія планування рішення конфронтації. Ця категорія людей демонструє недостатньо раціональну та цілеспрямовану поведінку, вони імпульсивні, агресивно налаштовані та завжди готові до конфлікту. Їх можна також охарактеризувати як надмірно раціональних і нездатних до емоційного сприйняття. На жаль, навіть невелика кількість осіб з дезадаптивною стратегією конфронтації може створювати проблеми в спільноті, розпалюючи конфлікти та викликаючи недовіру до оточуючих. На таку категорію людей не можна покладатися, шукаючи підтримку для інших [15].

Більшість людей використовує конфронтацію як адаптивну стратегію подолання стресу, реагуючи на негативні переживання через активну поведінку. Однак у ситуаціях постійного стресу важливо контролювати цю стратегію, щоб уникнути імпульсивних спалахів агресії. Фахівці повинні допомагати таким людям працювати з їхнім негативним досвідом, використовуючи наявні ресурси для підтримки їхнього бажання протистояти труднощам. Ці особи мають перевагу в стресових ситуаціях, оскільки вміють самотійно справлятися з тривогою і відстоювати свої інтереси [17].

Багато людей обирають дистанціювання як виражений адаптивний копінг. Деякі використовують цю стратегію як основну. Вони намагаються переосмислити стресову ситуацію та зменшити її значимість. У контексті війни це дійсно стає засобом збереження психічного гомеостазу, адже навіть суб'єктивне тимчасове зниження емоційного залучення дозволяє раціонально

оцінити ситуацію та уникнути психічного тиску. Ця стратегія ефективна для зменшення емоційних переживань, пов'язаних із втратами. Таким чином, людина прагне контролювати свій емоційний стан, щоб зберегти тверезу оцінку ситуації, від якої часто залежить її власне життя. Слід зазначити, що деякі люди виявляють дезадаптивний варіант цієї стратегії. Вони віддаляються від спільноти і мають труднощі з інтеграцією в соціум, оскільки вважають навіть повсякденне життя в умовах війни надто напруженим і складним для свого психічного здоров'я.

Ще однією помітною стратегією в адаптивному варіанті є втеча (уникнення). При тривалому стресі виникає бажання уникнути ситуації та втекти від неї. Цей метод часто застосовується для зменшення емоційного напруження. Однак втеча не є ефективною стратегією, оскільки вона призводить до накопичення негативних переживань [26].

Стратегія прийняття відповідальності у людей може проявлятися в різних формах. Багато з них схильні до надмірної відповідальності та самокритики, особливо у випадках втрати близьких, що призводить до почуття вини і депресії. Однак деякі люди адекватно оцінюють свою роль у ситуаціях, не проявляючи надмірної активності. Інші ж, навпаки, демонструють дезадаптивний підхід, вважаючи себе відповідальними за всі негативні події в оточенні і постійно критикуючи себе.

У дослідженнях виявлено, що близько половини учасників використовують зовнішні ресурси та соціальну підтримку для подолання стресу, що є ефективною адаптивною стратегією. Ці особи відкриті до співпраці з психологами та активно підтримують один одного в групах. Однак, значна частина з них вдається до цієї стратегії в критичних ситуаціях, що може призводити до залежності від оточення та надмірних очікувань, що, в свою чергу, може викликати депресивні стани. Важливо, щоб такі люди навчилися розставляти пріоритети та брати відповідальність за свої дії, не покладаючись виключно на допомогу інших. Дезадаптивні прояви цієї стратегії спостерігаються лише у незначній кількості учасників. Загалом, досліджені

копінг-стратегії людей в умовах війни демонструють різноманітність підходів до подолання стресу [14].

У контексті кваліфікаційної роботи, яка зосереджена на копінг-стратегіях подолання стресу у людей, що зазнали наслідків війни, аналіз емпіричних досліджень є важливим для розуміння того, як різні методи впорядкування впливають на психічне здоров'я та повсякденне функціонування цієї групи осіб.

Емпіричне дослідження стратегій коупінгу серед осіб, які постраждали від війни в Україні, було проведене в рамках проекту «Самопочуття та життєдіяльність українців під час війни». Воно виявило різноманітність та ефективність методів адаптації до стресових ситуацій. Дослідження, яке проходило онлайн у період з квітня по червень 2023 року за затвердженням комітету з медичної етики, використовувало опитувальник BORAS-W, заснований на принципах позитивної психології. Учасники оцінювали різні аспекти особистісного зростання, благополуччя та методи самозаспокоєння, а ефективність стратегій визначалася за індексом результативності стратегій (IPC).

Дослідження виявило, що учасники вважають ефективними стратегії, такі як музика, піклування про інших, спілкування, прогулянки та спостереження за природою. Інші методи, як йога, арт-терапія та дихальні вправи, були менш ефективними, але все ж корисними для деяких. Спортивні заняття були популярнішими серед чоловіків, тоді як жінки надавали перевагу терапевтичним практикам. Гендерні відмінності в використанні стратегій, таких як піклування, спілкування та волонтерство, свідчать про психофізіологічні та культурні різниці в сприйнятті стресу.

Необхідні подальші дослідження з акцентом на гендерну збалансованість та аналіз впливу міграції, способу життя і воєнних умов. Важливо розробити програми, що враховують культурні та гендерні аспекти коупінг-стратегій, а також підвищити обізнаність населення про користь фізичних вправ для зниження стресу. Результати свідчать, що ефективність коупінг-стратегій залежить від особистісних характеристик і соціокультурного контексту, а

підвищення інформованості може покращити якість життя людей, які переживають воєнні стреси, і сприяти їх психологічній адаптації[20].

Аналіз досліджень коупінг-стратегій серед постраждалих від війни, виявляє, як люди різного віку адаптуються до екстремальних стресових умов військових конфліктів. Результати показують, що між юнацьким та дорослим віком немає значних відмінностей у використанні копінг-стратегій, що свідчить про універсальність деяких механізмів адаптації до стресу в умовах війни [13, 22].

Основною копінг-стратегією для юнацтва та дорослих є орієнтація на вирішення завдань, що підкреслює важливість самостійності в кризових ситуаціях. Стратегії соціального відволікання та уникнення є менш популярними, зокрема уникнення частіше спостерігається серед юнаків, що може свідчити про їхню меншу зрілість. Здатність до регуляції емоцій і концентрації на вирішенні завдань є поширеною в обох групах, що вказує на використання емоційно-орієнтованих стратегій[20].

Дослідження Журавльової дозволяє розширити теоретичні рамки розуміння копінг-стратегій в контексті війни, виявляючи, що вікові відмінності можуть не мати значимого впливу на вибір стратегій впорядкування. Це демонструє важливість розгляду індивідуальних особливостей та особистісної зрілості в аналізі адаптаційних процесів в екстремальних умовах. Результати дослідження можуть бути використані для формування цільових психологічних інтервенцій, які спрямовані на підвищення ефективності копінг-стратегій, особливо серед молоді, яка може мати менш розвинені навички вирішення конфліктів та стресових ситуацій. Також це підкреслює необхідність створення підтримуючих середовищ, які можуть сприяти розвитку вмінь впорядкування та саморегуляції у всіх вікових категоріях [12].

Висновки до першого розділу

1. Під час повномасштабної війни кожною людиною навіть незначна ситуація у повсякденному житті може сприймається як екстремальна, спричиняти виникнення і розвитку стресу. Тимчасово переміщені особи – це люди, які, після перенесеного стресу, змушені були покинути звичне для них середовище проживання. Більшість з них втратили майно, роботу та засоби для існування, багато хто втратив рідних, дехто пережив розрив з рідними і друзями з причини різного світогляду. Всі вони потрапили в незвичне для їх життєдіяльності середовище, сповнене нового та екстремального для багатьох. Щоб впоратися з цими проблемами, кожній людині необхідно усвідомлювати способи подолання труднощів, знати свої можливості та вміти їх застосовувати. Це знання зазвичай отримується в процесі накопичення певного життєвого досвіду, а також різних для кожної людини особистісних чинників.

2. Копінг-стратегії – це форма поведінки, яка показує здатність людини та її вміння користуватися певними ресурсами для вирішення проблем, спричинених стресовою ситуацією. Копінг-стратегії поділяються на інтернальні, що передбачають активну взаємодію з проблемою, та екстернальні, які включають уникнення ситуації. Структура копінг-механізмів розглядається як зусилля, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії з довкіллям. Когнітивні зусилля охоплюють аналіз проблеми та пошук альтернатив, емоційні — контроль переживань і підтримку, а поведінкові — дії для досягнення результату. Копінг-стратегії зазвичай є свідомими, але можуть також включати мимовільні процеси регуляції емоцій.

3. Вибір копінг-стратегій поведінки залежить від різних чинників, таких як «Я-концепція», соціальний статус, матеріальний рівень, духовні та вольові якості, фізичні можливості і локус контролю. Емпатія також відіграє важливу роль у виборі стратегій, оскільки вона є чинником інтернальних адаптивних копінгів. Умови стресу визначають вибір копінг-ресурсів, до яких належать

особистісні ресурси, інтернальний локус копінг-стратегії людей різного віку, які постраждали від війни. Виявлено, що юнаки та дорослі використовують схожі механізми адаптації до стресу, зокрема орієнтацію на вирішення завдань.

4. Соціальне відволікання та уникнення є менш популярними, до того ж уникнення частіше спостерігається серед юнаків, що може свідчити про їхню меншу зрілість. Обидві групи демонструють здатність до емоційної регуляції та фокусування на вирішенні проблеми.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація дослідження

Мета дослідження: дослідити домінуючі копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб в умовах російсько-української війни та їх чинники.

Серед теоретичних методів основними є аналіз, класифікація, узагальнення. Серед емпіричних – спостереження, бесіда, психодіагностичні: здійснення аналізу теоретичних та емпіричних досліджень з проблем проявів копінг-стратегій та їх чинників.

Організація дослідження здійснювалась у наступні етапи:

1. Здійснення аналізу теоретичних та емпіричних досліджень з проблем проявів копінг-стратегій та їх чинників.

2. Визначення групи респондентів у кількості 34 осіб, що відповідає визначеній меті, для проведення бесід та анкетування для проведення емпіричного дослідження проявів копінг-стратегій.

3. Проведення анкетування та тестування за наступними опитувальниками та тестами: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. (Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. 2007) [22]; «Тест на емпатію для дорослих» Л. П. Журавльової (Журавльова, 2021) [8]; опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.Даймонд [34].

До особливості проведення даного дослідження слід віднести необхідність індивідуального підходу до кожного з визначених респондентів, враховуючи високий рівень психологічної травмованості даної категорії населення країни їх життєвими обставинами в умовах війни. Тому для зустрічей, бесід та проведення анкетування було обрано вже звичний, безпечний і комфортний для них простір – територія бібліотеки за адресою м. Житомир, вул. Добровольчих батальйонів, 3. Це волонтерський центр, який з

початку повномасштабної війни опікується саме категорією переселенців, надає їм матеріальну, юридичну та психологічну допомогу. Тут створені різні групи, що об'єднують людей за інтересами та потребами. Окремо варто виділити групу під назвою «Позитивні переселенці». Сама назва вже свідчить про високий рівень адаптивного копіngu даної групи внутрішньо переміщених осіб.

Емпіричне дослідження завершується аналітичною обробкою, яке забезпечує наукову точність.

Для визначення копінг-стратегій особистості ми можемо використовувати декілька методик або тестів. У даному дослідженні було застосовано декілька вибраних конкретних методик:

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. (Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. 2007) [13].

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга.

Учаснику дослідження пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Він повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки притаманні йому, вибрати та відмітити у таблиці свій варіант відповіді. Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання – 2,3,13,21,26,37 і т.д.

Максимальне значення з питання, яке може набрати учасник дослідження, - 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, учасник набрав 8 балів - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптативний варіант копінга;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

- Конфронтанційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання- пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення – пункти: 7,012,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48,

1. 2. «Тест на емпатію для дорослих» Л. П. Журавльової (Журавльова, 20213. Для визначення рівня розвитку емпатії у внутрішньо- переміщених осіб нами було обрано «Тест на емпатію для дорослих» Л. П. Журавльової . Методика була створена «...з метою порівняльного вивчення особливостей онтогенетичного розвитку емпатії та для діагностики показників інтегральної емпатії, її окремих форм та антиемпатії...» [58].

Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють в різні емпатогенні ситуації. До кожної ситуації пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання. Передбачається також власна відповідь респондента, яка, у відповідності до її змісту, відноситься на розсуд дослідника до одного (максимально наближеного) із запропонованих шляхів розв'язання ситуації. Героями сюжетів є, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентує один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення. У такий спосіб визначаються наступні досліджувані шкали (фактори): 1) антиемпатія, 2) індіферентність (пасивне споглядання ситуації) – індіферентне емпатійне ставлення, 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення, 4) переживання з приводу почуттів іншої людини (співчуття) – суб'єктоцентричне емпатійне ставлення, 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення, 6) реальне сприяння не

на шкоду собі, про соціальна поведінка – активне емпатійне ставлення, 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностикою також передбачено визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювались також рівні її розвитку – дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий [9].

2. ?? Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.Даймонд [34].

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести до нашого власного способу життя. Респонденту пропонується, прочитавши висловлювання опитування, приміряти його до своїх звичок, свого способу життя і оцінити: якою мірою цей вислів може бути віднесено до нього. Для того, щоб вказати свою відповідь у бланку, слід обрати відповідний, на думку респондента, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6», де

- 0 – Це до мене абсолютно не відноситься;
- 2 – Сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 – Вагаюся віднести це до себе;
- 4 – Це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 – Це на мене схоже;
- 6 – Це точно про мене.

Підраховуємо кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам. Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожним показником наведена для дорослих. низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Визначає рівень адаптації або дезадаптації особистості в соціальному середовищі, враховуючи різноманітні фактори, які можуть призводити до дезадаптації. Серед цих факторів можна виділити: низький рівень

самоприйняття, недостатнє прийняття інших людей, що проявляється у конфронтації з ними; емоційний дискомфорт, який може мати різні прояви; сильну залежність від оточуючих, що свідчить про екстернальність; а також прагнення до домінування.

Стимульний матеріал складається з 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без використання займенників. Ймовірно, така форма була обрана авторами для уникнення впливу «прямого ототожнення», коли учасники тестування свідомо асоціюють твердження зі своїми особистісними рисами. Цей методичний підхід є однією з форм «нейтралізації» установки респондентів на соціально бажані відповіді.

Автори визначають шість інтегральних показників, які включають: адаптацію, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційну комфортність та прагнення до домінування.

Інтегральний показник адаптації характеризує баланс між адаптаційними та дезадаптаційними тенденціями в соціальному функціонуванні людини. Він включає аспекти самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та прагнення до домінування. Адаптивна особистість, яка є позитивним полюсом цього показника, критично оцінює соціальні норми, цінує себе та інших, прагне до самовдосконалення, активна і оптимістична. Натомість дезадаптивна особистість, що є негативним полюсом, відзначається песимізмом, пасивністю та нездатністю долати труднощі, що призводить до дисгармонії у соціальних відносинах.

З групою респондентів – внутрішньо переміщеними особами в м. Житомир зі східних та південних регіонів України, що перебувають у зоні постійних бойових дій або зазнали тимчасової окупації, було проведено бесіди та запропоновано пройти опитування для визначення переважаючих варіантів копінг-стратегій, які ними застосовуються.

Метод опитування – психологічний вербально-комунікативний метод, в якому в якості засобу для збору відомостей від респондента використовується спеціально оформлений список питань – опитувальник. За допомогою методу

опитування можна охопити значну частину респондентів з найменшими витратами. Перевагою цього методу можна назвати його анонімність (особа респондента не фіксується, фіксуються лише його відповіді). Зазвичай це прийнятний спосіб для більшості людей, так як дає відчуття психологічної безпеки. Опитування проводиться в основному у випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велике число людей за короткий строк. Вперше використання опитувальника в психологічному дослідженні застосував Ф. Гальтон, який у своєму дослідженні опитав сотню видатних британських учених для встановлення впливу середовища та спадковості на рівень інтелектуальних досягнень.

Дослідження має на меті визначити рівень соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) різного віку та виявити чинники, що впливають на цю адаптацію. Для цього використано методику соціально-психологічної адаптації, яка оцінює такі параметри, як здатність до пристосування, самоприйняття, толерантність до інших, емоційний комфорт, рівень контролю над життєвими подіями та схильність до лідерства. Дослідження охопило 34 ВПО (13 чоловіків і 21 жінка) віком від 18 до 60 років, які перебувають у нових соціальних умовах щонайменше 6 місяців. Респонденти заповнили стандартизовані опитувальники СПА, після чого дані були статистично оброблені, включаючи розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та перевірку кореляційних зв'язків.

Для кількісної обробки отриманих результатів як основний метод використовувався метод кореляційного аналізу.

1. Середнє арифметичне розраховується за формулою, де сума окремих значень ділиться на кількість респондентів, що дозволяє виявити загальні тенденції у досліджуваних аспектах.

2. Використання коефіцієнта кореляції Пірсона для аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками, такими як емоційний комфорт і адаптивність. Формула кореляції включає значення двох змінних та їх середні значення. Оцінка кореляції варіюється від сильного

позитивного (0,7 – 1,0) до сильного негативного (-0,7 – -1,0), що дозволяє визначити вплив копінг-стратегій на емоційний стан та рівень емпатії.

3. Методика оцінки ефективності копінг-стратегій за допомогою інтегрального показника, який розраховується на основі трьох нормалізованих показників: адаптивності (SA), емоційного комфорту (SE) та просоціальної емпатії (SP). Цей показник дозволяє визначити, які копінг-механізми є найбільш ефективними, а які можуть негативно впливати на адаптацію особи. Для візуалізації отриманих даних були створені стовпчикові діаграми, що демонструють частоту використання копінг-механізмів, їхній вплив на адаптивність та емоційний комфорт, а також зв'язок між копінг-стратегіями і рівнем емпатії.

Висновки щодо методики включають використання середніх значень для виявлення загальних тенденцій, кореляційного аналізу для визначення зв'язків між копінг-стратегіями та адаптацією, інтегрального показника для оцінки ефективності стратегій, а також графіків і діаграм для наочного порівняння даних.

2.2. Особливості копінг-стратегій, емпатії та соціально-психологічної адаптації ВПО

Аналіз інтегральної емпатії, проведений за результатами «Тесту на емпатію для дорослих» Л. П. Журавльової (Журавльова, 2021) подано в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівень інтегральної емпатії з врахуванням статі внутрішньо переміщених осіб

Респонденти	Рівень емпатії							
	Дуже високий рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	п	%	п	%	п	%	п	%

Загалом, 34	1	3,33	4	13,33	17	56,64	8	26,7
Чоловіки, 13	0	0	0	0	7	77,8	2	22,2
Жінки, 21	1	4,8	4	19	10	47,6	6	28,6

- Дуже високий рівень емпатії проявляє 3,33% респондентів;
- Високий рівень емпатії проявляє 13,33% респондентів;
- Середній рівень емпатії проявляє 56,64 % респондентів;
- Низький рівень емпатії проявляє 26,7% респондентів.

Дуже високий та високий рівень емпатії проявляють жінки. Серед групи респондентів чоловічої статі фіксуємо лише середній та низький рівень емпатії.

Емпатія внутрішньо переміщених осіб (ВПО) демонструє різницю між жінками та чоловіками. Жінки зазвичай мають високий рівень емпатії, що пов'язано з їхньою чутливістю до емоцій інших та традиційною роллю підтримки в родині. Чоловіки, навпаки, частіше проявляють середній і низький рівні емпатії через соціокультурні очікування, які заохочують емоційну стриманість. Жінки більш відкриті до соціальних взаємодій, тоді як чоловіки зосереджуються на практичних завданнях, що обмежує їхню емпатію в складних ситуаціях.

Аналіз поведінки респондентів анкетування у скрутній життєвій ситуації за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса виявив наступні показники за різними шкалами.

На основі проведеного дослідження можна виділити такі основні тенденції в копінг-стратегіях респондентів:

1. Переважання середнього рівня адаптації

- Для більшості стратегій спостерігається домінування середнього рівня (граничний стан). Це свідчить про те, що респонденти частіше обирають стратегії з помірною ефективністю, а не вдаються до крайніх реакцій (як адаптивних, так і дезадаптивних).

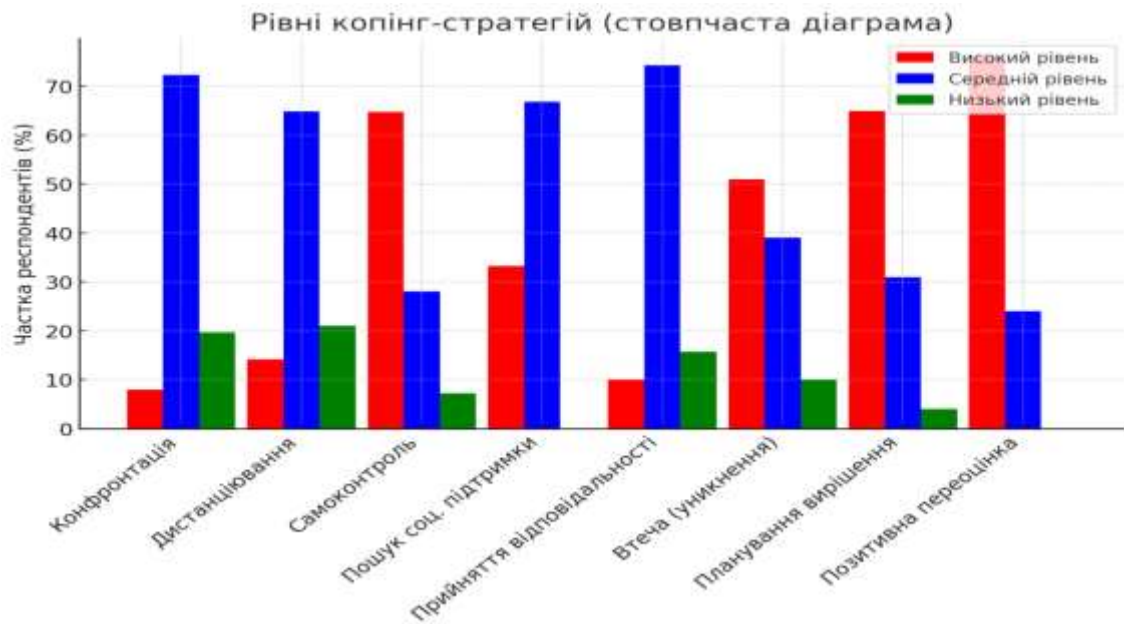


Рис. 2.1. Загальні показники рівнів копінг-стратегій

- Це особливо помітно у випадках "Прийняття відповідальності" (74,3%), "Пошуку соціальної підтримки" (66,8%) та "Дистанціювання" (64,8%).

2. Деякі стратегії виявляються більш конструктивними.

- "Позитивна переоцінка" (76%), Планування вирішення проблеми" (65%) і "Самоконтроль" (64,7%) найчастіше проявляються на високому рівні. Це свідчить про їхню значну присутність у поведінці респондентів, що може вказувати на активне використання конструктивних методів подолання стресу.

- "Втеча (уникнення)" (51%) також демонструє високий рівень прояву, що може свідчити про тенденцію деяких респондентів уникати проблем замість їх вирішення.

3. Низький рівень майже не спостерігається

- Стратегії "Пошук соціальної підтримки" та "Позитивна переоцінка" практично не мають респондентів з низьким рівнем. Це свідчить про те, що ці методи або активно використовуються, або зовсім не застосовуються.

- Найменший рівень адаптивності також виявлено у "Плануванні вирішення проблем" (4%) та "Самоконтролі" (7,2%), що підкреслює їхню важливість у поведінці більшості респондентів.

4. Високий рівень ефективних стратегій та уникнення проблем

- Позитивна переоцінка та планування вирішення проблем демонструють найвищий рівень використання.
- Втеча (уникнення) також має високий рівень, що свідчить про тенденцію частини респондентів уникати вирішення складних ситуацій.

Дослідження копінгових стратегій виявило три основні категорії адаптації до стресу: адаптивний копінг, адаптаційний потенціал особистості та виражена дезадаптація. За результатами, адаптивний копінг становить 13,3% (конфронтаційний) і 20% (дистанціювання), адаптаційний потенціал – 80% і 66,7% відповідно, а виражена дезадаптація – 6,7% і 13,3%. Чоловіки мають вищі показники адаптивного копінга, тоді як жінки частіше стикаються з дезадаптацією, зокрема, у випадку дистанціювання їх показники досягають 71,4%. Таким чином, чоловіки демонструють кращі результати в адаптивному копінгу, а жінки – в дезадаптації.

За результатами дослідження самоконтролю, 0% респондентів продемонстрували адаптивний варіант копінга з низьким рівнем напруженості. 30% мають адаптаційний потенціал в прикордонному стані, зокрема 44,4% серед чоловіків і 23,8% серед жінок. 70% респондентів виявили виражену дезадаптацію з високим рівнем напруженості, з яких 55,6% чоловіків і 76,2% жінок.

Щодо пошуку соціальної підтримки, 0% респондентів також показали адаптивний варіант копінга. 63,3% мають адаптаційний потенціал в прикордонному стані, з 88,9% серед чоловіків і 42,9% серед жінок. 36,7% респондентів виявили виражену дезадаптацію, з 11,1% чоловіків і 57,1% жінок.

У дослідженні показників прийняття відповідальності та втечі-уникнення виявлено, що більшість респондентів демонструє середній рівень адаптації. За шкалою прийняття відповідальності 13,3 % респондентів мають адаптивний копінг, тоді як 86,7 % знаходяться в прикордонному стані. Виражена дезадаптація не спостерігається. За шкалою втечі-уникнення лише 6,7 % респондентів демонструють адаптивний варіант, 43,3 % мають середній рівень адаптації, а 50 % виявляють виражену дезадаптацію. Таким чином,



Рис.2.2 Кругові діаграми для кожної копінг-стратегії

основна частина респондентів має середній рівень адаптації з незначною часткою адаптивного копінга.

У результатах дослідження за шкалою планування вирішення проблеми виявлена нульова кількість респондентів, що мають адаптивний варіант копінга з низьким рівнем напруженості. 30% респондентів демонструють адаптаційний потенціал в прикордонному стані, з переважанням чоловіків (66,7%) над жінками (14,3%). Високий рівень дезадаптації спостерігається у 70% учасників, з чоловіками (33,3%) та жінками (85,7%).

За шкалою позитивної переоцінки також 0% респондентів мають адаптивний варіант копінга. 40% мають адаптаційний потенціал, з чоловіками (44,4%) і жінками (28,6%). Виражена дезадаптація спостерігається у 60% учасників, з чоловіками (55,6%) та жінками (71,4%).

Отже, резюмуючи вище сказане, можна зробити висновок, що копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб виявляють різні тенденції у чоловіків та жінок. Чоловіки демонструють вищий рівень адаптивних стратегій, зокрема конфронтаційного копінгу та прийняття відповідальності, що пов'язано з їхньою активною роллю у подоланні кризових ситуацій. Натомість жінки стикаються з високим рівнем напруженості та дезадаптації, що зумовлено подвійним тягарем емоційної підтримки сім'ї та вирішення практичних питань,

а також соціальними стереотипами, які підвищують вимоги до їхньої емоційної стійкості.

Учасники дослідження переважно обирають середній рівень копінг-стратегій, уникаючи крайнощів. Найбільш популярними є конструктивні методи подолання стресу, такі як позитивна переоцінка, планування вирішення проблем і самоконтроль. Водночас, стратегія уникнення також залишається поширеною. Аналіз показує, що більшість респондентів віддають перевагу стратегіям з помірною ефективністю, зокрема "Прийняття відповідальності", "Пошуку соціальної підтримки" та "Дистанціювання". Однак, поряд із конструктивними методами, стратегія "Втеча (уникнення)" також демонструє високий рівень використання.

Таблиця 2.2

Середні значення та стандартні відхилення за шкалами соціально-психологічної адаптації

№	Шкала	Значення	Ступінь відхилення
1.	Адаптація (A)	58.32	3.12
2.	Самоприйняття (S)	61.47	2.89
3.	Прийняття інших (L)	55.61	5.74
4.	Емоційний комфорт (E)	49.78	4.21
5.	Інтернальність (I)	52.19	3.95
6.	Домінування (D)	50.85	4.63

Аналіз результатів показує, що рівень адаптації респондентів становить 58.32, що вказує на середні труднощі в пристосуванні до нових соціальних умов. Більшість респондентів демонструє помірний рівень самоприйняття (61.47), але деякі стикаються з проблемами самоідентифікації та заниженою самооцінкою. Рівень прийняття інших є найнижчим (55.61), що свідчить про низьку толерантність і недовіру до оточуючих, а також схильність до соціальної ізоляції.

Емоційний комфорт (Е) у респондентів є найнижчим показником (49.78), що вказує на підвищену тривожність та емоційну нестабільність, ймовірно, через втрату дому, нестабільність життєвих умов, фінансові труднощі та соціальне відчуження. Рівень інтернальності (І) становить 52.19, що свідчить про часткове відчуття контролю над життям, але з значним впливом зовнішніх обставин. Респонденти схильні пояснювати свої труднощі зовнішніми факторами. Рівень домінування (D) на рівні 50.85 вказує на помірну відсутність прагнення до лідерства, що може бути пов'язано зі стресом та соціальною ізоляцією.

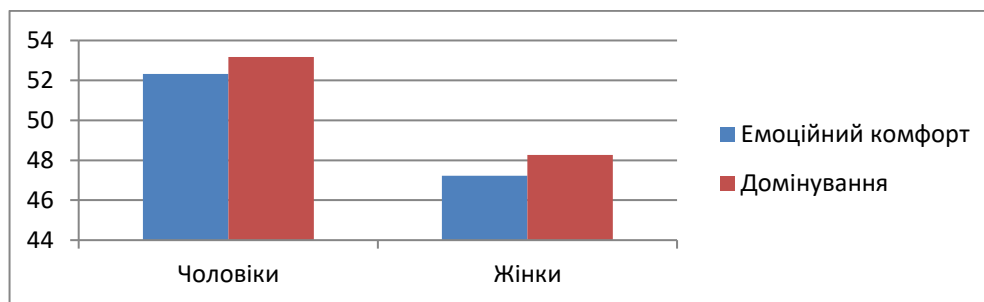


Рис. 2.3. Особливості гендерних відмінностей за шкалами емоційний комфорт та домінування

Аналіз результатів дослідження, зокрема гендерних відмінностей, показав, що жінки мають нижчий рівень емоційного комфорту (47,23), що може свідчити про їхню більшу емоційну вразливість. Чоловіки, в свою чергу, демонструють вищий рівень домінування (53,17), що може бути пов'язано з їхнім прагненням контролювати ситуацію.

Аналіз результатів дослідження, зокрема, залежність адаптації від віку (рис. 2.4) молодші респонденти (18-30 років) демонструють вищий рівень адаптації (63,41), що можна пояснити їхньою гнучкістю мислення та легшою соціальною інтеграцією. Натомість старші респонденти (50+) виявили нижчий рівень адаптації (52,74), що, ймовірно, пов'язано зі складнощами у зміні соціальних ролей.

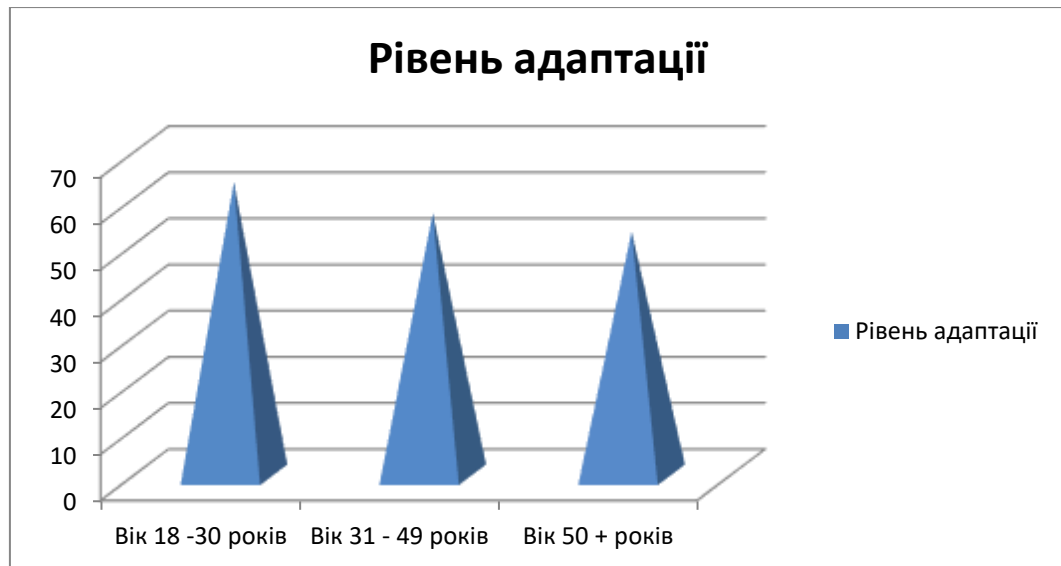


Рис.2.4. Вікові показники рівня адаптації ВПО

Отже, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) залишається на середньому рівні, з труднощами в емоційній сфері, зокрема тривожністю та низькою довірою до оточуючих. Найбільш уразливими є жінки та люди старшого віку, які потребують додаткової психологічної підтримки. Молодші респонденти демонструють кращу адаптацію, але також потребують соціальної підтримки. Рекомендується впровадження психологічної підтримки, стимулювання соціальної інтеграції через участь у громадських ініціативах, а також підтримка самореалізації та зайнятості через курси перекваліфікації та підтримку малого бізнесу. Дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до адаптації ВПО, що включає психологічну, соціальну та економічну підтримку.

2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особистісними властивостями

Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) супроводжується емоційним навантаженням, що впливає на вибір стратегій подолання стресу. Для аналізу результатів копінг-механізмів, адаптації та емпатії було використано кілька методів статистичного та кореляційного аналізу, а саме

визначення середніх значень, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) та інтегральний показник ефективності копінг стратегій.

Таблиця 2.3

**Таблиця кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями,
адаптивністю та інтегральною емпатією**

Копінг-механізм	Середнє значення	Кількість осіб, що використувують	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Домінування	Вгача-уникнення	Антиемпатія	Індиферентність	Співпереживання	Співчуття	Пасивна емпатія	Просоціальна емпатія	Альтруїзм	Інтегральний показник
Конфронтація	9,3	12	-0,12	-0,22	0,11	-0,09	-0,30	0,39	0,25	-2,3	-3,1	0,4	1,1	2,3	4,2	5,3	2,0
Дистанціювання	9,4	14	-0,45	-0,31	-0,18	-0,48	0,55	-0,10	0,61	-3,0	-2,8	0,2	0,9	2,0	3,9	5,0	1,8
Самоконтроль	14,8	18	0,68	0,57	0,42	0,64	0,59	0,29	-0,41	1,5	2,0	4,2	5,0	6,3	7,1	8,2	6,5
Пошук соціальної підтримки	11,4	15	0,38	0,44	0,59	0,42	0,50	0,22	-0,33	0,9	1,2	3,9	5,2	6,7	6,8	7,5	5,9
Прийняття відповідальності	8,5	10	0,47	0,61	0,32	0,48	0,63	0,35	-0,28	1,2	1,5	3,8	4,7	5,9	6,5	7,0	5,6
Вгача-уникнення	11,9	11	-0,51	-0,61	-0,22	-0,55	-0,44	-0,15	1,00	-4,5	-3,9	-0,9	0,5	1,2	2,1	3,3	1,5
Планування вирішення проблем	14,6	17	0,65	0,53	0,58	0,72	0,57	0,41	-0,38	1,9	2,5	4,5	5,8	6,5	7,0	8,1	6,7
Позитивна переоцінка	14,2	16	0,60	0,50	0,55	0,68	0,52	0,33	-0,30	1,6	2,3	4,3	5,5	6,8	6,9	7,7	6,3

Найбільш ефективними копінг-механізмами для адаптації та розвитку емпатії є самоконтроль, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка. Ці стратегії позитивно впливають на адаптивність, прийняття себе, прийняття інших і емоційний комфорт.

Самоконтроль має сильні кореляції з адаптивністю ($r = 0,68$; $p \leq 0,05$), прийняттям себе ($r = 0,57$; $p \leq 0,05$) та емоційним комфортом ($r = 0,64$; $p \leq 0,05$), що підвищує психологічну стійкість і рівень співпереживання та альтруїзму.

Планування вирішення проблем також показує позитивний вплив на адаптивність ($r = 0,65$; $p \leq 0,05$) і емоційний комфорт ($r = 0,72$; $p \leq 0,05$), знижуючи стрес і покращуючи самопочуття, а також асоціюється з високою просоціальною емпатією та співчуттям.

Позитивна переоцінка сприяє знаходженню сенсу в складних ситуаціях, що також підтримує адаптивність ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$) і прийняття інших ($r = 0,55$; $p \leq 0,05$).

Втеча-уникнення та дистанціювання – чинники, що сприяють низькій адаптивності та емпатії. Ці стратегії знижують здатність до адаптації та емоційного комфорту, а також пов'язані з низьким рівнем емпатії та просоціальної поведінки.

Втеча-уникнення ($r = -0,51$ з адаптивністю, $r = -0,61$ з прийняттям себе, $r = -0,55$ з емоційним комфортом) – особи, які схильні уникати проблем, демонструють низькі показники співчуття (0,5), просоціальної емпатії (2,1) та альтруїзму (3,3).

Дистанціювання ($r = -0,45$ з адаптивністю, $r = -0,31$ з прийняттям себе, $r = -0,48$ з емоційним комфортом) – також пов'язане зі зниженими рівнями співпереживання (0,2) та співчуття (0,9; $p \leq 0,01$).

Отже, особи, які вдаються до дистанціювання та втечі-уникнення, мають низькі показники адаптивності, прийняття себе та емпатії. Вони частіше відчують емоційний дискомфорт і схильні до відсторонення від соціальної взаємодії.

Вплив пошуку соціальної підтримки на емоційну стабільність та емпатію позитивно впливає на прийняття інших ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$) та співчуття (5,2; $p \leq 0,05$).

Особи, які активно шукають соціальну підтримку, мають більшу схильність до просоціальної емпатії (6,8) та альтруїзму (7,5; $p \leq 0,05$). Проте, цей механізм не завжди сприяє підвищенню самоприйняття ($r = 0,44$), що може свідчити про те, що люди, які звертаються за підтримкою, не завжди відчують впевненість у собі.

Отже, пошук соціальної підтримки сприяє адаптації та прийняттю інших, але не завжди зміцнює самоприйняття.

Конфронтація та її зв'язок із домінуванням має обмежений вплив на адаптацію та прийняття себе, проте частково корелює з домінуванням ($r = 0,39$).

Особи, які вдаються до конфронтації, демонструють високий рівень домінування (0,39), але при цьому мають нижчий рівень емпатії. Їхня антиемпатія (-2,3) та індеферентність (-3,1) вказують на знижену соціальну гнучкість. Конфронтація може бути корисною для відстоювання власної позиції, але не сприяє адаптації чи розвитку емпатії.

Прийняття відповідальності та його вплив на особистісний розвиток має позитивну кореляцію з прийняттям себе ($r = 0,61$; $p \leq 0,05$) та внутрішнім контролем ($r = 0,63$; $p \leq 0,05$). Особи, які беруть на себе відповідальність, менш схильні до втечі-уникнення (-0,28) та конфронтації (0,35). Вони демонструють вищий рівень співчуття (4,7; $p \leq 0,05$) та альтруїзму (7,0; $p \leq 0,05$). Прийняття відповідальності зміцнює внутрішній контроль, сприяє самоприйняттю та розвитку емпатії.

Резюмуючи вище сказане можна зробити висновок, що найефективніші копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблем, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки, забезпечують високу адаптацію, емоційний комфорт і емпатію. У той же час, найменш ефективні стратегії, такі як втеча-уникнення, дистанціювання та конфронтація, знижують адаптацію та емоційну стабільність. Збалансовані стратегії, як-от прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки, позитивно впливають на адаптацію, але можуть бути менш ефективними в складних кризових ситуаціях. Респонденти, які застосовують ефективні копінг-механізми, такі як планування вирішення проблем, самоконтроль і позитивна переоцінка, демонструють високий рівень адаптації, емоційного комфорту та емпатії. Натомість стратегії втечі-уникнення та дистанціювання негативно впливають на емоційну стабільність і самоприйняття. Прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки можуть бути корисними, але не завжди є оптимальними. Рекомендується використовувати самоконтроль, планування вирішення проблем і позитивну переоцінку для покращення психологічного благополуччя, тоді як втеча-уникнення і дистанціювання слід уникати.

Таблиця 2.4.

Таблиця аналізу впливу копінг механізмів на адаптацію, емоційний комфорт та емпатію

Копінг-механізм	Вплив на адаптацію	Вплив на емоційний комфорт	Взаємозв'язок з емпатією
Самоконтроль	+++	+++	+++
Планування вирішення проблем	+++	+++	+++
Позитивна переоцінка	++	+++	++
Пошук соціальної підтримки	++	++	+++
Прийняття відповідальності	++	++	++
Конфронтація	-	-	-
Дистанціювання	---	---	---
Втеча-уникнення	---	---	---

Аналіз показав, що більшість респондентів мають середній рівень (76%), планування вирішення проблем (65%) та самоконтроль (64,7%). Водночас, стратегія втечі (уникнення) також є досить поширеною (51%), що свідчить про тенденцію уникати складних ситуацій.

Виявлено, що рівень адаптації (58.32%) впливає на вибір копінг-стратегій: особи з вищим рівнем адаптації частіше використовують позитивну переоцінку та планування вирішення проблем, тоді як ті, хто має нижчий рівень адаптації, вдаються до уникнення та дистанціювання.

Також зазначено, що респонденти з високим рівнем самоприйняття (61.47%) схильні до конструктивних стратегій, таких як планування вирішення проблем і самоконтроль, тоді як особи з низьким самоприйняттям частіше обирають втечу та конфронтацію.

Крім того, рівень прийняття інших (55.61%) також впливає на копінг-стратегії: респонденти з вищим рівнем прийняття шукають соціальну

підтримку, тоді як ті з нижчим рівнем використовують дистанціювання та самоконтроль.

Рівень емоційного комфорту є найнижчим серед особистісних характеристик, що вказує на підвищену тривожність (49.78%). Люди з високим емоційним комфортом частіше застосовують позитивну переоцінку та прийняття відповідальності, тоді як ті, хто має низький рівень комфорту, схильні до уникнення та дистанціювання.

Рівень інтернальності (52.19%) свідчить про те, що респонденти частково відчують контроль над своїм життям, при цьому особи з високим рівнем інтернальності схильні до планування вирішення проблем і позитивної переоцінки, тоді як ті з низькою інтернальністю частіше вдаються до конфронтації або уникнення. Рівень домінування (50.85%) вказує на помірні лідерські якості: особи з високим рівнем домінування використовують самоконтроль і прийняття відповідальності, тоді як особи з низьким рівнем домінування можуть звертатися до соціальної підтримки або уникати проблем.

Висновки свідчать про те, що особистісні властивості суттєво впливають на вибір копінг-стратегій. Високий рівень адаптації, самоприйняття та інтернальності корелює з ефективними стратегіями, такими як позитивна переоцінка та планування вирішення проблем. Натомість низький рівень емоційного комфорту та прийняття інших призводить до уникнення та дистанціювання. Гендерні відмінності також відіграють роль: жінки частіше звертаються до соціальної підтримки, але мають вищий рівень тривожності, тоді як чоловіки більше схильні до конфронтації та планування. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) необхідна цільова психологічна підтримка, зокрема, стимулювання самоприйняття та інтернальності, а також емоційна підтримка і розвиток соціальних зв'язків.

Висновки до другого розділу

На основі аналізу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та їх копінг-стратегій можна зробити наступні висновки.

Адаптація ВПО. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) демонструють середній рівень адаптації (58,32%), що обумовлено тривалим стресом та необхідністю пристосування до нових умов. Найнижчий показник спостерігається за шкалою емоційного комфорту (49,78%), що пояснюється підвищеною тривожністю та невизначеністю майбутнього. Позитивна переоцінка є найпоширенішою копінг-стратегією (76%), оскільки сприяє зменшенню стресу та покращенню емоційного стану. Стратегія уникнення (51%) асоціюється з низьким рівнем соціальної адаптації та емоційною нестабільністю. Соціальна підтримка, адаптивні копінг-стратегії та активна участь у соціальній діяльності позитивно впливають на процес адаптації, тоді як соціальна ізоляція та дезадаптивні стратегії можуть його ускладнювати.

Емпатія та її вплив на копінг-стратегії. Рівень емпатії серед респондентів розподіляється наступним чином: 3,33% мають дуже високий рівень, 13,33% – високий, 56,64% – середній, 26,7% – низький. Жінки частіше демонструють високий рівень емпатії, тоді як чоловіки схильні до середнього або низького рівня. Рівень емпатії позитивно корелює з використанням адаптивних стратегій, зокрема планування ($r = 0,65$; $p \leq 0,01$) та позитивної переоцінки ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$). Високий рівень інтернальності пов'язаний із застосуванням стратегії планування ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$), тоді як екстернали частіше вдаються до уникнення ($r = -0,51$; $p \leq 0,05$). Особи з низьким рівнем прийняття інших частіше використовують самоконтроль ($r = -0,31$) та дистанціювання ($r = -0,45$; $p \leq 0,05$), а високий рівень домінування корелює з конфронтаційною стратегією ($r = 0,39$) та зменшенням соціальної підтримки ($r = -0,28$).

Гендерні особливості копінг-стратегій. Жінки частіше шукають соціальну підтримку ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$) через підвищену вразливість до стресу, тоді як чоловіки частіше використовують конфронтаційні стратегії ($r = 0,35$). Жінки відчують нижчий рівень емоційного комфорту (47,23%), що пов'язано з подвійним навантаженням – емоційною підтримкою сім'ї та вирішенням побутових питань. Чоловіки демонструють вищий рівень домінування (53,17%), що сприяє більшій самостійності у вирішенні проблем.

Вікові особливості адаптації. Молодші особи (18-30 років) мають найвищий рівень адаптації (63,41) завдяки гнучкості мислення та легшій соціальній інтеграції. Особи середнього віку (31-49 років) частіше використовують планування вирішення проблем (65%) як основний механізм подолання труднощів. Старші респонденти (50+) демонструють найнижчий рівень адаптації (52,74), що пов'язано зі складністю зміни соціальних ролей та меншою психологічною гнучкістю. Старші респонденти частіше використовують уникнення ($r = 0,55$; $p \leq 0,05$), що може ускладнювати їхню соціалізацію.

Кореляційні зв'язки між адаптацією, копінг-стратегіями та емпатією. Самоконтроль ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), планування вирішення проблем ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$) та позитивна переоцінка ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$) мають найсильніший позитивний вплив на адаптацію, емоційний комфорт і емпатію. Пошук соціальної підтримки ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$) покращує рівень прийняття інших, але не завжди зміцнює самоприйняття ($r = 0,44$). Найменш ефективні копінг-стратегії – втеча-уникнення ($r = -0,51$; $p \leq 0,05$) та дистанціювання ($r = -0,45$), які негативно впливають на адаптивність, емоційний комфорт і рівень емпатії. Високий рівень прийняття відповідальності корелює з самоприйняттям ($r = 0,61$; $p \leq 0,05$) та внутрішнім контролем ($r = 0,63$; $p \leq 0,05$), що сприяє розвитку емпатії та покращенню соціальної взаємодії.

Таким чином, найбільш ефективними копінг-стратегіями для покращення адаптації є самоконтроль, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка. Використання втечі-уникнення та дистанціювання пов'язане з підвищеною тривожністю та низькою соціальною інтеграцією. Рекомендовано розвивати конструктивні стратегії для підвищення адаптації ВПО та їх психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Профілактично-корекційна програма оптимізації копінг-стратегій юнацтва в умовах війни

Війна має суттєвий вплив на мислення людей, спонукаючи їх переосмислювати свої цінності, що, в свою чергу, визначає їхні дії та реакції на різні події. Життєві цінності стають важливими показниками для аналізу ситуації та формування майбутніх перспектив, а також сприяють взаєморозумінню і комунікації між людьми. Філософські концепції, такі як християнська антропологія, акцентують увагу на значущості сенсу і свободи в житті людини, особливо в умовах конфлікту. Гегель зазначає, що війна може очищати розум і змінювати сприйняття світу, хоча й приносить великі страждання.

Проблема соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб є об'єктом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Особливу увагу до цієї теми приділяють країни, які зазнали військових конфліктів, впроваджуючи соціально-психологічні програми для підтримки мігрантів. Дослідження охоплюють різні наукові сфери, такі як соціологія, демографія, філософія, культурологія, політологія та психологія, і спрямовані на аналіз соціальної та психологічної адаптації, а також на вивчення впливу вимушеної міграції на успішність і можливу ізоляцію мігрантів.

Проблема соціально-психологічної адаптації ВПО є об'єктом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Особливу увагу до цієї теми приділяють країни, які зазнали військових конфліктів, впроваджуючи соціально-психологічні програми для підтримки мігрантів. Дослідження охоплюють різні наукові сфери, такі як соціологія, демографія, філософія,

культурологія, політологія та психологія, і спрямовані на аналіз соціальної та психологічної адаптації ВПО.

Дослідження фокусується на тривожних розладах у людей, які втекли з зон бойових дій, зокрема на змінах в особистості, поведінці та психотерапевтичному статусі осіб з депресивними розладами. Важливими аспектами є вивчення причин і механізмів депресії, а також визначення рівня стресу для детальнішого аналізу. Результати соціального втручання можуть допомогти зменшити тяжкість посттравматичного стресового розладу, а критерії особистісної передбачуваності можуть бути корисними для роботи з різними типами особистості. В Україні дослідники вивчають адаптацію до соціально-психологічних факторів, зокрема реконструкцію особистості в надзвичайних ситуаціях, що стосується внутрішньо переміщених осіб. У екстремальних умовах активізуються адаптивні стратегії, і їх успішність залежить від обраних підходів. Ефективне управління кризою передбачає використання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій.

Останні зміни в українському суспільстві підкреслюють важливість формування сучасної особистості, зокрема ціннісної мотиваційної сфери підлітків. Важливим є дослідження процесів самоактуалізації та творчого розвитку, оскільки розуміння ціннісних орієнтацій старшокласників може сприяти новим ідеям і змінам у країні. Ціннісно-мотиваційний компонент життєвої компетентності включає духовність, норми поведінки, світогляд і чуттєвість, а його розвиток пов'язаний із закріпленням моральних норм у суспільстві.

Психологічні наслідки війни, зокрема вплив на цивільне населення та дітей, залишаються недостатньо дослідженими. Дослідники, такі як Г. В. Гаспарян і Ж. Ч. Цутієв, вивчають реакції дітей та юнаків на складні обставини, враховуючи їхні вікові та культурні особливості. Вони виявили, що діти різного віку переживають психологічний вплив війни по-різному, проявляючи такі симптоми, як агресія, нав'язливі спогади та регресивна поведінка. Діти використовують різні стратегії психологічного захисту, які можуть бути

непродуктивними. Висновок досліджень підкреслює необхідність розробки програм підтримки для внутрішньо переміщених осіб, особливо для дітей та юнаків.

Повномасштабне вторгнення в Україну з 24 лютого 2022 року негативно вплинуло на ментальний стан суспільства, особливо молоді. Юнаки та юнки вразливі до наслідків війни, що призводить до депресії, тривожності, посттравматичного стресу та інших психосоматичних розладів. Вони відчують страх і невизначеність щодо майбутнього, але водночас багато з них вважають, що стали сильнішими і готові внести свій вклад у відновлення країни. Ця ситуація вимагає покращення підходів до психотерапії та профілактики психотравматизації.

Профілактично - корекційна програма оптимізації копінг-стратегій юнацтва в умовах війни має бути спрямована на розвиток психологічної стійкості, адаптації до стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Вона повинна враховувати вікові особливості, психологічний стан, рівень стресу та наявні ресурси молодшої людини.

Мета програми: розвиток адаптивних копінг-стратегій юнацтва для подолання стресових ситуацій, пов'язаних з воєнними діями, вимушеним переселенням, зміною звичного оточення (місця навчання чи роботи, друзів).

Завдання полягає в ознайомленні учасників з копінг-стратегіями, навчанні емоційній саморегуляції, розвитку навичок підтримки соціальних контактів та підвищенні усвідомленості власних ресурсів.

Діагностичний етап включає психологічне обстеження для визначення рівня стресу, тривожності та стратегій подолання стресу. Для цього використовуються різні інструменти, такі як анкети та опитувальники, зокрема шкала стресостійкості (CD-RISC) та методика «Діагностика стресостійкості» (Леонт'єв, Резапкін). CD-RISC складається з 25 запитань, що оцінюють здатність адаптуватися до змін, тоді як методика Леонт'єва містить 20-30 запитань, які аналізують емоційний та когнітивний стан особи.

Розраховано на чотири модулі навчальної програми, спрямованої на розуміння стресу, розвиток емоційної стійкості, соціальну підтримку та планування майбутнього.

1. Розуміння стресу та копінгу: Включає визначення стресу, його вплив на організм, типи копінг-стратегій та вправу зі складання особистої карти стресорів.

2. Розвиток емоційної стійкості: Охоплює техніки саморегуляції, управління емоціями, а також ведення щоденника емоцій.

3. Соціальна підтримка та комунікація: Підкреслює важливість соціальної підтримки, навички ефективного спілкування та групові вправи на довіру.

4. Планування майбутнього та цілепокладання: Зосереджується на досягненнях у нестабільних умовах, техніках візуалізації та складанні тижневого плану з використанням адаптивних копінг-стратегій.

Заклучна частина містить обговорення результатів, рефлексію, рекомендації для самостійної роботи та анкетування для оцінки ефективності програми.

Програма має на меті допомогти учасникам краще справлятися зі стресом, розвивати емоційну стійкість, покращувати комунікацію та планувати своє майбутнє.

Програма підтримки включає організацію груп взаємопідтримки, онлайн-ресурси для розвитку копінг-стратегій, а також консультації з психологом. Методи роботи охоплюють тренінги, психологічні ігри, групову терапію та арт-терапію. Очікувані результати включають підвищення адаптації до стресу, розвиток адаптивних стратегій, покращення психологічного самопочуття та формування позитивного ставлення до майбутнього. Програма може бути адаптована відповідно до потреб конкретних груп молоді.

Висновки до третього розділу

Повномасштабне вторгнення в Україну негативно позначилося на психічному здоров'ї молоді, спричинивши депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. Попри страх і невизначеність, багато молодих людей відчують себе сильнішими і готовими до відновлення країни. Це підкреслює важливість удосконалення психотерапевтичних методів та профілактики психотравм. Профілактично-корекційна програма повинна бути орієнтована на розвиток психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій, враховуючи вікові особливості та ресурси молоді. Основною метою програми є формування адаптивних стратегій подолання стресу, пов'язаного з війною та змінами в житті.

Програма навчання складається з чотирьох модулів, які фокусуються на розумінні стресу, розвитку емоційної стійкості, соціальній підтримці та плануванні майбутнього. Перший модуль охоплює визначення стресу, його вплив на організм та копінг-стратегії. Другий модуль навчає технікам саморегуляції та управлінню емоціями. Третій модуль підкреслює важливість соціальної підтримки та ефективної комунікації. Четвертий модуль зосереджується на досягненні цілей у нестабільних умовах та плануванні. Завершення програми включає обговорення результатів, рефлексію та рекомендації для подальшої роботи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичне узагальнення та проведено емпіричне дослідження особливостей прояву копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб в умовах російсько-української війни що дає підстави для таких висновків:

1. Під час війни навіть незначні ситуації можуть викликати стрес, особливо у тимчасово переміщених осіб, які втратили звичне середовище, майно, роботу та близьких. Копінг-стратегії допомагають людям справлятися з проблемами, пов'язаними зі стресом. Важливо, щоб кожен усвідомлював свої можливості та вмів їх використовувати для подолання труднощів, що зазвичай відбувається через накопичення досвіду. Вибір копінг-стратегій залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, матеріального рівня та емоційних якостей. Існують інтернальні стратегії, що передбачають активну взаємодію з проблемою, та екстернальні, які включають уникнення. Емпатія також впливає на цей вибір. Аналіз копінг-стратегій людей, які постраждали від війни, показує, що юнаки та дорослі використовують схожі механізми адаптації, зокрема орієнтацію на вирішення завдань, що підкреслює важливість самостійності в кризових ситуаціях.

2. Адаптація ВПО. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) демонструють середній рівень адаптації (58,32%), що обумовлено тривалим стресом та необхідністю пристосування до нових умов. Найнижчий показник спостерігається за шкалою емоційного комфорту (49,78%), що пояснюється підвищеною тривожністю та невизначеністю майбутнього. Позитивна переоцінка є найпоширенішою копінг-стратегією (76%), оскільки сприяє зменшенню стресу та покращенню емоційного стану. Стратегія уникнення (51%) асоціюється з низьким рівнем соціальної адаптації та емоційною нестабільністю. Соціальна підтримка, адаптивні копінг-стратегії та активна участь у соціальній діяльності позитивно впливають на процес адаптації, тоді як соціальна ізоляція та дезадаптивні стратегії можуть його ускладнювати.

Емпатія та її вплив на адаптацію. Дослідження рівня емпатії серед ВПО показало, що 56,64% респондентів мають середній рівень емпатії, 13,33% – високий, 26,7% – низький. Жінки демонструють вищий рівень емпатії, тоді як чоловіки частіше мають середній або низький рівень. Рівень емпатії позитивно корелює з адаптивними стратегіями, такими як планування ($r = 0,65$; $p \leq 0,1$) та позитивна переоцінка ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$). Висока інтернальність сприяє використанню стратегій активного подолання труднощів ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$), тоді як екстернали частіше застосовують уникнення ($r = -0,51$; $p \leq 0,05$).

Гендерні особливості копінг-стратегій. Жінки частіше шукають соціальну підтримку ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$) через вразливість до стресу, тоді як чоловіки частіше використовують конфронтаційні стратегії ($r = 0,35$). Жінки мають нижчий рівень емоційного комфорту (47,23%) через підвищене психологічне навантаження, пов'язане з родинною відповідальністю. Чоловіки, навпаки, демонструють вищий рівень домінування (53,17%), що допомагає їм у прийнятті рішень та подоланні труднощів.

Вікові особливості адаптації. Молодші особи (18-30 років) мають найвищий рівень адаптації (63,41%) завдяки гнучкості мислення та кращій соціальній інтеграції. Особи середнього віку (31-49 років) більше використовують планування вирішення проблем (65%) як основний механізм подолання труднощів. Старші респонденти (50+) демонструють найнижчий рівень адаптації (52,74%) через складнощі у зміні соціальних ролей та меншу психологічну гнучкість. Для старшого покоління також характерне частіше використання уникнення як механізму адаптації ($r = 0,55$; $p \leq 0,05$).

Кореляційні зв'язки між адаптацією, копінг-стратегіями та емпатією. Самоконтроль ($r = 0,68$), планування вирішення проблем ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$) та позитивна переоцінка ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$) мають найсильніший позитивний вплив на адаптацію, емоційний комфорт і емпатію. Пошук соціальної підтримки ($r = 0,59$; $p \leq 0,05$) покращує рівень прийняття інших, але не завжди зміцнює самоприйняття ($r = 0,44$; $p \leq 0,05$). Найменш ефективні копінг-стратегії – втеча-

уникнення ($r = -0,51$; $p \leq 0,05$) та дистанціювання ($r = -0,45$; $p \leq 0,05$), які негативно впливають на адаптивність, емоційний комфорт і рівень емпатії.

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та інтегральною адаптацією. Інтегральна адаптація значною мірою корелює з плануванням вирішення проблем ($r = 0,75$; $p \leq 0,01$), самоконтролем ($r = 0,70$; $p \leq 0,01$) та позитивною переоцінкою ($r = 0,67$; $p \leq 0,01$). Високий рівень дистанціювання та уникнення, навпаки, пов'язаний зі зниженими показниками адаптації ($r = -0,50$; $p \leq 0,05$) та емоційного комфорту ($r = -0,53$; $p \leq 0,05$).

Взаємозв'язки між копінг-стратегіями та емпатією. Високий рівень емпатії корелює з позитивною переоцінкою ($r = 0,62$; $p \leq 0,05$), пошуком соціальної підтримки ($r = 0,66$; $p \leq 0,01$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,58$; $p \leq 0,05$). Просоціальна емпатія пов'язана з плануванням вирішення проблем ($r = 0,64$; $p \leq 0,05$), тоді як дистанціювання та уникнення мають негативну кореляцію з емпатією ($r = -0,48$; $p \leq 0,05$).

Таким чином, найбільш ефективними копінг-стратегіями для підвищення адаптації ВПО є самоконтроль, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка. Використання дезадаптивних стратегій, таких як втеча-уникнення та дистанціювання, пов'язане з підвищеною тривожністю та низькою соціальною інтеграцією. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку соціальної підтримки та адаптивних стратегій як ключових факторів успішної адаптації ВПО.

3. Аналіз соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) показує середній рівень адаптації, що зумовлений тривалим стресом і необхідністю адаптації до нових умов. Емоційний комфорт ВПО знижений через тривожність і невизначеність майбутнього. Найпоширенішою копінг-стратегією є позитивна переоцінка, яка допомагає зменшити стрес, тоді як уникнення пов'язане з низькою соціальною адаптацією. Високий рівень самоприйняття сприяє використанню адаптивних стратегій, таких як планування, тоді як особи з низькою адаптацією частіше обирають пасивні стратегії. Низький рівень прийняття інших пов'язаний із самоконтролем, а

високий рівень домінування. Для внутрішньо переміщених осіб важливі соціальна підтримка, адаптивні корелює з конфронтаційними стратегіями та зменшенням соціальної підтримки. стратегії та активна участь у соціальному житті, тоді як дезадаптивні стратегії можуть ускладнювати адаптацію.

4. Профілактично-корекційна програма для юнацтва в умовах війни спрямована на розвиток психологічної стійкості, адаптації до стресу та збереження психічного здоров'я молоді. Вона враховує вікові особливості та психологічний стан учасників, зосереджуючись на формуванні адаптивних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій. Завдання програми включають навчання емоційній саморегуляції, розвиток соціальних контактів та усвідомлення власних ресурсів. Програма передбачає групи взаємопідтримки, онлайн-ресурси, консультації з психологом, тренінги, психологічні ігри, групову терапію та арт-терапію. Очікується, що учасники покращать свою адаптацію до стресу, підвищать психологічне самопочуття та сформують позитивне ставлення до майбутнього.

Перспективи результатів дослідження. Подальший науковий пошук вбачаємо в розширенні вибірки респондентів, їх системи чинників позитивної соціально-психологічної адаптації та здійснення порівняльного аналізу копінгових та адаптаційних ресурсів внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА. 2018. № 6. С. 4–8.
2. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінгстратегій: теоретичний аспект. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2019. № 2. С. 167–169.
3. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1/2, 17–21
4. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 27–36.
5. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
6. Буханець А. О., Байєр О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньо особистісних конфліктів в юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 37–44.
7. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства. - № 4, 2010. С. 188-199
8. Грузинська, І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, (21), 97-107.
9. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №10. С. 55–61.
10. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 328 с.

11. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2008. 42 с.
12. Журавльова Л. П., Баранова А. В. (2024). Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2. С. 20 – 26. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>
13. Журавльова Лариса, Заруднєва Вікторія. (2024). Агресія особистості юнацького віку в умовах війни. Науковий часопис С. 81 – 91. Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 25 (70). С. 81 – 91. <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1622>
14. Журавльова, Л., & Хильченко, Л. (2023). Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 21(66), 17–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02)
15. Зливков, В., Лукомська, С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.
16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. /Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33. <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>
17. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. 4(27). С.31-41. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології

- імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
19. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
 20. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020 b). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 55, 23–30.
 21. Карамушка, Т., Трофімов, А., Вісіч, О., Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Полівко, Л., Трофімова, Д. & , Зварич, Р. (2023). Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціальнодемографічними характеристиками. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 5(1), 24–32.
 22. Кириченко, В. В. (2023) Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північнозахідного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки* (2). с. 19-24.
 23. Коваленко, А. Б., & Родіна, Н. В. (2010). Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*, 14 (17), 54–65.
 24. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с
 25. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. 2005. http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/kraig_bokum_psihologia_razvitija.pdf

- 26.Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. «Авантитул», 2004.
- 27.Крюкова Т. Л., Куфтяк, Е. В.. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ), Журнал практичного психолога. 2007. №3, С. 93 – 112.
- 28.Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 123–128.
- 29.Максименко, С. Д., & Максименко, К. С. (2018). Психологічне здоров'я та його порушення. Проблеми сучасної психології, 2, 1–13.
- 30.Методика «індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан)
http://psih.pp.ua/10421_методика_індикатор_копінг-стратегії_д_амірхан.html
- 31..Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х.: ХМАПО, 2014. – 223 <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/7ccca365-9e69-4391-9c45-30a5b6df9878>
- 32.Ніконенко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів хірургів. Дис. ... кан-та психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 20 с.
- 33.Носенко, Д. В. (2013). Феномен «самоінвалідизації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. Актуальні проблеми психології. Том. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 7(1), 459–472.
- 34.Околотенко, К., Жарик, Л., & Коляденко, Н. (2023). Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, (1(10), 72 – 79. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9>

- 35.Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 981 (47), 168–172.
- 36.Онуфрієва, Л.А., & Ващенко, І.В. (2018). Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. Проблеми сучасної психології, 41, 228–239.
- 37.Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса
<https://alexus.com.ua/negativni-emocii-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategii-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>
- 38.Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. Молодий вчений. 2015. №9(2). С. 131-135.
- 39.Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53-59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_2_11
- 40.Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями [пер. з англ. Д.Мелашенко та Т.Супрун] : Львів, ВНТЛ-Класика. 2022.156 с.
- 41.Родіна, Н.В. (2011). Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. (с. 264–299). Фенікс.
- 42.Сивогракова, З. А. (2007). Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія, 22, 159–169.
- 43.Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №3. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6205/1/19.pdf>
- 44.Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. XVIII

міжнародна науково-практична конференція "Конфліктологічна експертиза: теорія та методика" / [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. Київ : [б. в.], 2019. С. 45 – 46.

45. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг-стратегії цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022, № 7. С. 59–74.
46. Шахов В. І. Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. С. 193-199.
47. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
48. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
49. Endler, N.S.; Parker, J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1990, 58, 844–854.
50. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
51. Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Dimic S., Pejovic-Milovancevic M., Knezevic G., & Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*. 2003. No. 38 (3), 128–133. URL: <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
52. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22–46.

53. Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73, 1485–1509.
54. Vaillant, G. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55 (1), 89–98.
55. Vollrath, M., & Torgersen, S. (200). Personality types and coping. *Personality Individual Differences*, 29, 367–378.
56. Willi, J. Heim, E. Psychosoziale Medizin Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. 1986. No 1. P. 132-137.
57. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon. New York. NY. 2021. 264 p.
58. Zhuravlova, L., Bedny, I., Luchkiv, V., Pomytkina, L., Grechukha, I., Muzhanova, N. (2022). Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. In: Hasan Ayaz (eds) *Neuroergonomics and Cognitive Engineering*. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, vol 42. AHFE International, USA. <http://doi.org/10.54941/ahfe1001816>

ДОДАТКИ

Додаток 1

ОПИТУВАЛЬНИК
(РОДЖЕРСА-ДАЙМОНДФ СПА)

Бланк відповідей № _____ Дата _____
 Псевдонім (нік) _____ Вік _____ Стать _____ Місце проживання (м/с) _____

Інструкція : В опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести до нашого власного способу життя. Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть : якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того, щоб вказати свою відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6».

Запитання	Це до мене абсолют-но не відноситься/0	Сумніваюся, що це можна віднести до мене/2	Важко віднести це до себе/3	Це схоже на мене, але немає впевненості/4	Цікаво на мене схоже/5	Цікаво точно про мене/6
Відчуває незручність, вступаючи з кимось у розмову						
Немає бажання розкриватися перед іншими						
У всьому любить змагання, боротьбу						
Ставить собі високі вимоги						
Часто сварить себе за зроблене						
Часто відчуває себе приниженим						
Сумнівається, що може подобатися комусь з осіб протилежної статі						
Свої обіцянки виконує						

	завжди						
	Має теплі, добрі стосунки з оточуючими						
0	Людина стримана, замкнута, тримається від усіх трохи в стороні						
1	В своїх невдачах звинувачує себе						
2	Людина відповідальна, на неї можна покластися						
3	Відчуває, що не в силах хоч що небудь змінити, всі зусилля марні						
4	Багато на що дивиться очима однолітків						
5	Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися						
6	Власних переконань і правил не вистачає						
7	Любить мріяти - іноді прямо посеред білого дня. Насилу повертається від мрій до дійсності						
8	Завжди готова до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти						
9	Вміє керувати собою і власними						

	вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для неї не проблема						
0	Часто псується настрої: насувається смуток , хандра						
1	Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджена на собі, зайнята собою						
2	Люди, як правило, їй подобаються						
3	Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає						
4	Серед великого зібрання народу буває трошки самотньо						
5	Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися						
6	З оточуючими зазвичай ладнає						
7	Найважче боротися з самим собою						
8	Насторож ує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих						
9	В душі оптиміст, вірить у краще						
0	Людина неподатлива, вперта, таких називають важкими						

1	До людей критична і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують						
2	Зазвичай відчуває себе не провідною, а веденою: їй не завжди вдається мислити і діяти самостійно						
3	Більшість з тих, хто її знає, добре до неї ставляться, люблять її						
4	Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися						
5	Людина з привабливою зовнішністю						
6	Відчуває себе безпорадною, потребує того, щоб хтось був поруч						
7	Прийнявши рішення, дотримується його						
8	Приймаючи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей						
9	Має почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе наче немає в чому						
0	Відчуває неприязнь до того, що її оточує						
	Всім						

1	задоволена						
2	Вибита з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе						
3	Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим						
4	Урівноважена, спокійна						
5	Розлютившись, нерідко виходить з себе						
6	Часто відчуває себе скривдженою						
7	Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості						
8	Буває, що розпускає плітки						
9	Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять її						
0	Досить важко бути самою собою						
1	На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає						
2	Те, що відбувається з нею, тлумачить на свій розсуд. Здатна напридумувати зайвого, словом, не від світу цього						
3	Людина, терпима до людей, приймає кожного таким,						

	яким він є						
4	Намагається не думати про свої проблеми						
5	Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною						
6.	Людина сором'язлива. Легко тушується						
7	Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довела справу до кінця						
8	В душі відчуває перевагу над іншими						
9	Немає нічого, в чому б вона висловила себе, виявила свою індивідуальність, своє «Я»						
0	Боїться того, що подумають про неї інші						
1	Честолюбна, небайдужа до успіху, похвали: у тому, що для неї істотно, намагається бути серед кращих						
2	Людина, в якій зараз багато гідно презирства						
3	Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціативності						
4	Пасує перед труднощами і ситуаціями, які						

	загрожують ускладненнями						
5	Себе просто недостатньо цінує						
6	По натурі ватажок і вміє впливати на інших						
7	Ставиться до себе в цілому добре						
8	Людина наполеглива, напориста, їй завжди важливо наполягти на своєму						
9	Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними						
0	Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності						
1	Перебуває в неувважності, все сплуталось, все змішалось у неї						
2	Задоволена собою						
3	Неуспішна						
4	Людина приємна, що прихиляє до себе						
5	Зовнішньо, можливо, і не дуже гарна, але може подібатися, як людина, як						

	особистість						
6	Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними						
7	Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде?						
8	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало						
9	Вміє завзято працювати						
0	Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сама і її ставлення до навколишнього світу						
1	Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається						
2	Завжди говорить тільки правду						
3	Стривожена, стурбована, напружена						
4	Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді вона поступиться						
5	Відчуває невпевненість в собі						
6	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і						

	обґрунтовувати свої вчинки						
7	Людина поступлива, податлива, м'яка у стосунках з іншими						
8	Людина розсудлива, любить міркувати						
9	Часом любить похвалитися						
0	Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може						
1	Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу						
2	Ніколи не запізнюється						
3	Має відчуття скутості, внутрішньої несвободи						
4	Вирізняється серед інших						
5	Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися						
6	В собі все ясно, себе добре розуміє						
7	Любить спілкування, відкрита людина, легко сходиться з людьми						
8	Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться виріш						

	увати; з усім може впоратися						
9	Себе не цінує, ніхто всерйоз її не сприймає; в кращому випадку до неї поблажливі, просто терплять						
00	Тривожит ься, що особи протилежної статі занадто займають її думки						
01	Всі свої звички вважає хорошими						

Ключі для інтерпретації.

Підрахуйте кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам. Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожним показником на ведена для дорослих. Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці, можемо обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму

Таблиця 1

		Показники	Номери висловів	Норми
		Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	68-136
		Деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	68-136
		Правдивість Брехливість	34,45,48,81,89 8,82,92,101	18-36
	себе	Прийняття	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	22-42
	себе	Неприйняття	7,59,62,65,90,95,99	14-28
	інших	Прийняття	9,14,22,26,53,97	12-24
	інших	Неприйняття	2,10,21,28,40,60,76	14-28
		Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	14-28
		Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	14-28

		Внутрішній контроль	4,5,11,12,13,19,27,37,51,63,68,79,91,98	26-52
		Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	18-36
		Домінування Керованість	58,61,66 16,32,38,69,84,87	6-12 12-24
		Ескапізм (втеча від проблем)	17,18,54,64,86	10-20

Таблиця 2

«Адаптація» $A = (a / a + b) * 100\%$	«Самоприйняття» $S = (a / a + b) * 100\%$
«Прийняття інших» $L = (1.2a / 1.2a + b) * 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = (a / a + b) * 100\%$
«Інтернальність» $I = (a / a + 1.4 b) * 100\%$	«Прагнення домінувати» $D = (2a / 2 a + b) * 100\%$

ОПИТУВАЛЬНИК (Копінг стратегія Р. Лазарус)

Бланк відповідей № _____
 Псевдонім (нік) _____ Вік _____ Стать _____ Місце проживання (м/с) _____

Інструкція : Пригадайте з подій свого життя, як ви поступали в скрутній життєвій ситуації. Оцініть, як часто наведені варіанти поведінки проявляються у Вас. Виберіть і відмітьте у таблиці Ваш варіант відповіді.

У скрутній ситуації я...

Учаснику дослідження пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Він повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки притаманні йому, вибрати та відмітити у таблиці свій варіант відповіді.

У скрутній ситуації я...

	Дія	Нік оли/0	Рід ко/1	Іно ді/2	Час то/3
	Зосереджувався(-лася) на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці				
	Починав(-ла) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь				
	Намагався(-лася) схилити керівників до того, щоб вони змінили свою думку				
	Говорив(-ла) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
	Критикував(-ла) і картав себе				
	Намагався(-лася) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є				
	Сподівався(-лася) на диво				
	Мирився(-лася) з долею: буває, що мені не щастить				
	Вів(-ла) себе, ніби нічого не сталося				
0	Намагався(-лася) не показувати своїх почуттів				
1	Намагався(-лася) побачити в ситуації і щось позитивне				
2	Спав(-ла) більше звичайного				
3	Зганяв(-ла) свою досаду на тих, хто спричинив для мене проблеми				
4	Шукав(-ла) співчуття і розуміння у кого-небудь				
5	У мене виникла потреба виразити себе творчо				
6	Намагався(-лася) забути все це				

7	Звертався(-лася) за допомогою до фахівців.				
8	Змінювався(-лася) або ріс як особистість в позитивну сторону				
9	Вибачався(-лася) або намагався(-лася) все залагодити.				
0	Складав(-ла) план дій				
1	Намагався(-ла)ся дати якийсь вихід своїм почуттям.				
2	Розумів(-ла), що я сам викликав цю проблему.				
3	Набирався(-лася) досвіду в цій ситуації				
4	Говорив(-ла) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
5	Намагався(-лася) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками				
6	Ризикував(-ла) відчайдушно				
7	Намагався(-лася) діяти не занадто поспішно, — довіряючись першому пориву				
8	Знаходив(-ла) нову віру в щось				
9	Знову відкривав(-ла) для себе щось важливе				
0	Щось міняв(-ла) так, що все залагоджувалось				
1	В цілому уникав(-ла) спілкування з людьми				
2	Намагався(-лася) особливо не замислюватись				
3	Питав(-ла) поради у родича або друга, якого поважав				
4	Намагався(-лася), щоб інші не знали, як погано йдуть справи				
5	Відмовлявся(-лася) сприймати це дуже серйозно				
6	Говорив(-ла) з кимось про те, що я відчуваю				
7	Стояв(-ла) на своєму і боровся(-лася) за те, що хотів(-ла)				
8	Зганяв(-ла) це на інших людях				
9	Користувався(-лася) минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				
	Знав(-ла), що треба робити, і				

0	подвоював свої зусилля, щоб все налагодити				
1	Відмовлявся(-лася) вірити, що це справді сталося				
2	Я давав(-ла) собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому				
3	Знаходив(-ла) кілька інших способів вирішення проблеми				
4	Намагався(-лася), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
5	Щось змінював(-ла) у собі				
6	Хотів(-ла), щоб все це швидше якось вирішилося або скінчилося				
7	Уявляв(-ла) собі, фантазував(-ла), як все це могло б обернутися				
8	Молився(-лася)				
9	Прокручував(-ла) в голові, що мені сказати або зробити				
0	Дунав(-ла) про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її				

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи-0 балів; рідко-1 бал; інколи- 2 бали; часто- 3 бали.

2. Обчислюємо за формулою : $X = \text{сума балів} / \text{макс. Бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання – 2,3,13,21,26,37 і т.д.

Максимальне значення з питання, яке може набрати учасник дослідження, - 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, учасник набрав 8 балів- це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

Можна визначити простіше- по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптативний варіант копінга;

7-12- середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ:

- Конфронтанційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання- пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення – пункти: 7,012,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48,

Тест на емпатію для дорослих

Інструкція.

Ознайомтесь з наведеними нижче ситуаціями і пригадайте, які Ваші реакції були в подібних ситуаціях в реальному житті. Окресліть номер обраної відповіді у бланку відповідей.

I. Повертаючись ввечері додому, Ви стаєте свідком бійки двох людей Вашого віку. Ваші дії?

1. Злість учасників поєдинку викличе у мене азарт уболівальника. Мені буде дуже цікаво дізнатися, чим закінчиться бійка.
2. Пройду мимо, практично не звертаючи на них увагу. Не втручатимусь.
3. Уявлю, ніби я опинився (лась) на місці одного з них і відчую його біль, неприємні переживання і швидко пройду мимо, щоб не втрапити в бійку.
4. Відчую біль, страх, злість і мені стане шкода цих людей, особливо слабшого.
5. Деякий час буду уявляти, як можна було б припинити бійку, але думка про те, що нічого не вийде зупиняє мене.
6. Покличу на допомогу і разом спробую припинити бійку.
7. Стану захищати слабшого і спробую припинити бійку.
8. Ваша відповідь.

II. Ввечері біля парку, поспішаючи на дружню зустріч, Ви помічаєте, що п'яний хлопець «чіпляється» до дівчини і довів її до сліз. Ваша реакція?

1. Подумаю: «Виховані і скромні дівчата не гуляють наодинці вечорами. Коли б дівчина вела себе скромніше, то до неї б ніхто не чіплявся.»
2. Проходячи мимо, подумаю щось на зразок: «Дорослі люди – самі розберуться».
3. Відчую безпомічність і розпач дівчини і пригадаю, як мені було (було б) неприємно в подібній ситуації і продовжу свій шлях.
4. Мені стане шкода дівчину, однак я поспішаю на зустріч.
5. Швидко почну розмірковувати, яким чином допомогти дівчині, однак ні до чого не додумаюсь.
6. Викличу поліцію по телефону.
7. Спробую відволікти (приборкати) хлопця, або покличу на допомогу когось з перехожих, згодом, зателефоную і відкладу зустріч.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

III. У ваш колектив прийшов новачок, якого всі відразу незлюбили. Як Ви вчините?

1. Буду підтримувати своїх колег і насміхатись, принижувати його, оскільки, якщо когось не люблять, то є за що.
2. Проявлю нейтральне ставлення до новачка і не буду втручатися у його взаємини з колегами.
3. При кожному насміханні над новачком, уявляю себе на його місці і мені стає дуже неприємно.
4. Кожного разу при сутичках новачка з колегами я співчую йому, мені шкода його, однак, я не вважаю за потрібне втручатися у його взаємини з колегами.
5. Мені шкода новачка, хочеться йому допомогти, проте щось заважає це зробити.
6. Я спробую ближче познайомитися з ним і показати колегам його переваги, кращі якості, здібності.

7. При перших глузуваннях над новачком, стану на його захист, хоча при цьому перепаде і мені.

8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

IV. Зробивши невідкладні справи, йдете відпочивати до друзів, які чекають на Вас. Старенька сусідка просить вас зайти до неї і під її диктовку написати лист-скаргу Президенту. Ваша реакція?

1. Відмовлюсь від відпочинку і піду до бабусі писати лист.

2. Розпитаю бабусю про що вона хоче писати, пообіцяю написати лист завтра й побіжу до друзів.

3. Пообіцяю сусідці зайти до неї найближчим часом.

4. Я розумію бажання сусідки знайти захист у сильної людини, її переживання. Однак на мене чекають друзі.

5. Безпорадність сусідки викличе у мене думки, що у майбутньому я також можу стати таким немичним і самотнім.

6. Відмовлюсь, пославшись на зайнятість.

7. «Старечий маразм», - подумаю я і поясню, що лист не дійде до Президента.

8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

V. Ви йдете на день народження до колеги і зустрічаєте знайомого(у). Він (вона) сповіщає про отриману грошову винагороду і просить Вас допомогти вибрати найкращий мобільний телефон, тому що сьогодні акційний розпродаж. Ваша реакція?

1. Попереджу колегу, що не зможу сьогодні прийти на день народження і піду зі знайомим до магазину.

2. Запропоную піти в магазин завтра, коли у мене буде вільний час.

3. Почну обдумувати кого б порадити йому (їй) для консультації.

4. Я прекрасно розумію його (її) радість. Він (вона) гарна людина і заслуговує на такий дарунок, однак мене чекають друзі.

5. Я відчуваю його (її) радість і захват, уявляю себе на його (її) місці і бачу який класний телефон я купив(ла) би, маючи стільки грошей.

6. Байдуже. Це його (її) справа, а у мене свої справи.

7. Дурням завжди везе. Не піду, бо мені неприємно бачити, що він (вона) зможе мати таку гарну мобілку, а не я.

8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

VI. Ви повертаєтесь додому. Пройшовши кілька кроків від зупинки, почули, що хтось скавчить. Підійшовши до кущів – побачили там цуценя. Ваші дії?

1. Заберу цуценя додому.

2. Дам цуценяті щось поїсти й піду далі.

3. Подумаю, що треба сказати про цуценя товаришеві, який хотів мати собаку.

4. Мені стане шкода цуценяти, погладивши його подумаю, що можливо хтось візьме його до себе.

5. Мені стане сумно від цього скавчання.

6. Подивлюсь на цуценя і піду далі.

7. Штовхну цуценя ногою і прикрикну: «Не скавчи!»;

8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

VII. Ви захоплено дивитесь дуже цікавий фільм у кінотеатрі. Раптом чуєте, що Ваша сусідка схлипує, співпереживаючи героям фільму. Ваша реакція?

1. Пожартую з її м'якосердності, чим її підбадьорю.

2. Не помічу стан сусідки, оскільки буду захоплений (на) подіями фільму.
3. Відчую, що сусідка схвилювана майже як я, проте мені не зрозуміло, як можна плакати, спостерігаючи за життям вигаданих героїв.
4. Я зрозумію хвилювання сусідки і почну співпереживати не лише героям фільму, а й сусідці.
5. Подумаю, що потрібно було б якось втішити сусідку, однак не зважусь це зробити.
6. Скажу їй наскільки мені зрозумілі її переживання і дам їй серветку/носовичок.
7. Кину дивитись фільм і вийду у фойє до бару (кафе), щоб купити води для сусідки.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

VIII. Ви збираєтесь у гості до рідних, а Вашому знайомому (знайомій) подарували путівку на відпочинок до середземноморського курорту. Він (вона) просить Вас позичити у дорогу Вашу новеньку дорожку валізу. Ваша реакція?

1. І за які такі заслуги людям так щастить? А валіза й мені потрібна.
2. Мене це не обходить. Це його (її) справи, а в мене своя подорож.
3. Я відчую радість свого знайомого (знайому) і відразу уявлю як би я відпочив (ла), маючи таку путівку, а валіза і мені потрібна.
4. Я зрадію за свого знайомого (знайому), проте валізу можна позичити й у своїх рідних.
5. Почну думати, у який спосіб допомогти приятелю (приятельці) найкращим чином зібратися у подорож.
6. Запропоную йому (їй) свою стару валізу, яка має досить пристойний вигляд.
7. Позичу нову валізу, а сам (а) скористаюсь старою.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

IX. Ви зайняті дуже важливою справою. Приходить Ваш товариш (подруга) і просить допомогти в примиренні з коханою людиною. Ваша реакція.

1. Відкладу свої справи. Скажу, що я дуже співчуваю товаришеві (подрузі), розумію його (її) і зателефоную його подрузі (другу), щоб домовитись про зустріч цього ж дня.
2. Пообіцяю товаришеві (подрузі), що при нагоді обов'язково поспілкуюсь з його (її) коханою (коханим).
3. Почну міркувати, яким чином зможу допомогти товаришеві.
4. Відчую переживання свого друга (подруги). Мені його (її) дуже шкода.
5. Переймусь хвилюванням і розпачем свого товариша (подруги) й відразу уявлю як би я переживав (ла), у подібній ситуації.
6. Не зверну уваги на прохання. Не люблю втручатися в справи інших.
7. Відмовлюсь допомагати, тому що потім залишусь винним(ною).
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

X. Літо. Спека. Парк. Ви стоїте в черзі за морозивом. Після гарного відпочинку у Вас залишилось грошей на одну пачку морозива. Коли підійшла Ваша черга, раптом з'являється дитина і намагається купити морозиво перед Вами. Ваша реакція?

1. Скажу: «Звикай поважати старших. Іди і постій в черзі».
2. Зроблю вигляд, що я її не помічаю і швиденько куплю собі морозиво.
3. Відчую, як страшенно хочеться дитині морозива, однак мені його ще більше хочеться.

4. Бачу, що дитині дуже хочеться морозива і вона не може себе змусити стояти в черзі, проте вирішу не пропустити її без черги.
5. У першу мить у мене виникає бажання пропустити дитину без черги, проте я уже дав гроші продавцю....
6. Дам можливість дитині купити морозиво переді мною.
7. Відчувши переживання дитини і побачивши, що їй не вистачило грошей, подарую їй свою порцію морозива.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

XI. Вокзал. Ви стоїте в черзі за квитками. Коли підійшла Ваша черга і Ви попросили квиток у місто N, касир гнівно крикнула: «Ви що читати не вмієте. В N квитків немає!» Ваша реакція?

1. Скажу: «Дякую!» з докором у голосі і зроблю зауваження за нетактовну поведінку.
2. Спокійно розвернусь і піду шукати інший транспорт в місто N.
3. Переймусь роздратованістю касира і мені стане за себе дуже образливо.
4. Відчую не лише роздратування, а й страшенну втому, напруження касира і мені стане її шкода.
5. У мене виникне бажання зробити щось приємне для цієї втомленої жінки, однак я маю поспішати до міста N.
6. Щиро вибачусь за свою неувважність і скажу щось на зразок того, що мені дуже шкода, що згаяв (ла) час такої перевтомленої людини.
7. Побачивши втомлене обличчя касира, посміхнусь їй, відійду від каси, куплю пляшку води, повернусь до каси і подарую касиру.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

XII. Ви поспішаєте на концерт Вашого улюбленого артиста і раптом чуєте сильний дитячий плач. Ваша реакція?

1. Підійду до малюка. Дізнавшись, що він плаче від того, що сусідські хлопчакі зламали побудовану з піску фортецю, постараюсь її відбудувати. Згаявши час я не зможу потрапити або запізнюсь на концерт.
2. Підійду до дитини, пригощу її цукерками, скажу кілька слів втіхи і поспішу до театру.
3. Мені шкода стане дитину і я уявлю, як можна було б втішити її при умові, що мені не потрібно було б поспішати на концерт.
4. Очима знайду дитину, мені стане шкода цього малюка, проте, йому нічого не загрожує і я поспішу до театру.
5. У моїй душі відгукнеться цей плач неприємним переживанням, однак я швидко переключусь на радість зустрічі зі своїм кумиром;
6. Малі діти часто плачуть без причин.
7. Мене роздратує цей плач: сучасні діти дуже капризові, неслухняні, розбещені. Дам йому (їй) підзатильника. (Прикрикну: «Не реви!»).
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

XIII. В парку на лаві Ви чекаєте своїх друзів. Дідусь, що сидів поруч, почав розповідати Вам дуже неприємну історію, яка з ним трапилась (згубив ключі від дому). Через кілька хвилин підходять Ваші друзі і пропонують Вам іти з ними. Ваша реакція?

1. Не звертаючи уваги на кепкування друзів, запропоную дідусеві піти до його квартири, щоб допомогти йому до неї потрапити.

2. Мені стане шкода самотнього дідуса, я запам'ятаю його адресу і домовлюсь, що після того як вирішу справи з друзями обов'язково до нього завітаю, щоб допомогти.
3. Я відчую і зрозумію переживання дідуса, пораджу до кого можна звернутись за допомогою.
4. Відчую і зрозумію переживання дідуса, мені стане його дуже шкода. Однак, друзі переключать мою увагу.
5. Відчую переживання дідуса, уявлю себе на його місці і мені стане дуже неприємно. Прихід друзів викличе у мене радість. Полегшено зітхну і поспішу до них.
6. Скажу: «Я нічим не можу Вам допомогти».
7. Подумаю: «У старих завжди якісь проблеми». Зрадію, що прийшли друзі й поспішу до них.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

XIV. На вулиці до Вас підійшла молода жінка з дитиною і просить дати їй грошей – їй не вистачає на хліб, а у вас є лише кошти на обід. Ваша реакція?

1. Не повірю жінці, подумаю, що вона жебракка, тим паче, самому(ій) їсти хочеться.
2. Пройду мимо, не звертаючи уваги.
3. Мені ще більше захочеться їсти і я швидше піду далі.
4. Відчую стан жінки, мені стане шкода її, однак, якщо я не перекушу, то не зможу добре виконати свої справи.
5. Розпитаю про причини такого стану, і, лише оцінивши все об'єктивно, пораджу звернутись до більш заможних людей.
6. Деякий час посумніваюсь, але все ж поділюсь з жінкою грошима, залишивши собі лише на маленький «перекус».
7. Віддам жінці наявні гроші.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

XV. Ви побачили, як хлопці піймали кішку і знущаються з неї. Ваша реакція?

1. Відберу кішку у хлопців і нагодую її.
2. Покличу на допомогу своїх друзів, чи інших людей.
3. Почну розмірковувати, яким чином допомогти тварині.
4. Мені буде дуже шкода кішку, я подумаю, що хлопці дуже погано чинять, знущаючись над твариною.
5. Мені стане неприємно від такої сцени і я швидше піду у своїх справах.
6. Пройду мимо, не звертаючи уваги.
7. Буду спостерігати, як далі будуть розвиватися події.
8. Якщо Вам не підходить жоден з варіантів відповіді, напишіть свій.

Обробка результатів

Власну відповідь за змістом відносимо до однієї з семи шкал.

Підраховуємо загальну кількість відповідей по кожній із шкал.

I шкала: **антиемпатія**: за кожну відповідь нараховується (-2) бали;

II шкала: **індиферентність**: за кожну відповідь нараховується (-1) бал;

III шкала: **співпереживання**: за кожну відповідь нараховується 1 бал;

IV шкала: **співчуття**: за кожну відповідь нараховується 2 бали;

V шкала: **внутрішнє сприяння (моделювання поведінки, намір, пасивна емпатія)**: за кожну відповідь нараховується 3 бали;

VI шкала: **реальне сприяння не на шкоду собі (просоціальна поведінка)**: за кожну відповідь нараховується 4 бали;

VII шкала: **реальне сприяння на шкоду собі (альтруїзм)**: за кожну відповідь нараховується 5 балів;

Інтегральна емпатія: сума балів за I – VII шкалами.

Дуже високий рівень емпатії: 66 – 75 балів.

Високий рівень емпатії: 51 – 65 балів.

Середній рівень емпатії: 25 – 50 балів.

Низький рівень емпатії: 10 – 24 бали.

Дуже низький рівень емпатії: (-7) – 9 балів.

Антиемпатія (дисонансна емпатія): (-30) – (-8) балів.

Бланк відповідей тесту на емпатію для дорослих

Бланк відповідей №							Дата	
Псевдонім (нік)				Ві		Стать:		Місце попереднього проживання: обл. (м с)
				к		ч ж		
N ситу-ації	Ш К А Л И							Власна відповідь
		I	II	V		I	II	
I						6		
II						6		
II I						6		
I V						2		
V						2		
V I						2		
V II						6		
V III						6		
I X						2		
X						6		
X I						6		
X II						2		
X III						2		
X IV						6		
X V						2		
В сього: к-ть/ бали								Інтегральна емпатія: