МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ-24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **К.А. Старовойтова**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **Т.А. Ткачук**
підпис наукового керівника д-р, психол. наук.
професор

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д-р, психол. наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» 12 2025 р. № 6

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова,**
підпис канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 4 09.02.2026 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____

_____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 95 A 11.02.26 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Масенок

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Ткачук Т-А.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Петухова І.О

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Е

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Лавкіна О.Г.

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Старовойтової Катерини Андріївни

Тема кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами»**
Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 19.01.2026

Цільова установка полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнних і соціально-стресогенних трансформацій сучасного українського суспільства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами, а також розробити тренінгову програму психологічної підтримки, спрямовану на оптимізацію копінг-поведінки та підвищення життєстійкості.

Об'єкт дослідження – складні життєві ситуації внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами.

Емпіричне дослідження здійснювалося у дистанційному форматі на базі онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms. Загальна вибірка становила 50 осіб, які мають досвід внутрішнього переміщення внаслідок воєнних дій. Учасниками дослідження були чоловіки та жінки віком переважно від 26 до 45 років, які перебували у стані адаптації до нових життєвих умов.

Вихідні дані до роботи: результати теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми складних життєвих ситуацій, копінг-поведінки, життєстійкості та ресурсних моделей подолання труднощів; матеріали власного емпіричного дослідження, отримані за допомогою психодіагностичних методик (опитувальник Р. Лазаруса, методика З. А. Сивогракової, опитувальник копінг-стратегій КПСС, шкала суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів SACS у модифікації С. Хобфола), а також результати статистичної обробки даних з використанням методів описової статистики.

Перелік графічного матеріалу: основний текст роботи містить 9 таблиць та 6 рисунків, які відображають результати емпіричного дослідження та їх інтерпретацію.

Зміст кваліфікаційної роботи (перелік запитань за кожним розділом): кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій, проаналізовано наукові підходи до розуміння феномена життєвих труднощів та копінг-поведінки. Другий розділ присвячено організації, методології та аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами. У третьому розділі обґрунтовано зміст і структуру тренінгової програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також подано практичні рекомендації щодо психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	12.02.2026

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Т.А. Ткачук
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ К.А. Старовойтова

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнних і тривалих соціально-стресогенних впливів сучасного українського суспільства. У центрі уваги перебувають механізми переживання життєвих труднощів, специфіка копінг-поведінки та ресурсна забезпеченість осіб, які зазнали вимушеного внутрішнього переміщення.

У роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до розуміння феномена складних життєвих ситуацій, копінг-поведінки, життєстійкості та резильєнтності особистості, а також проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання життєвих труднощів внутрішньо переміщеними особами з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик і методів описової статистики.

На основі отриманих результатів розроблено та обґрунтовано тренінгову програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення життєстійкості, мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів внутрішньо переміщених осіб та зниження рівня психоемоційного напруження.

Наукова новизна роботи полягає у поглибленні уявлень про специфіку копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб у контексті тривалих воєнних і соціальних викликів, а також у комплексному аналізі взаємозв'язків між суб'єктивною оцінкою стресових подій, ресурсною забезпеченістю та вибором стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Кваліфікаційна робота містить 72 сторінки, 9 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел (45 найменувань, з них 15 іноземними мовами) та додатки.

Ключові слова: складні життєві ситуації, внутрішньо переміщені особи, копінг-поведінка, стрес, життєстійкість, психологічні ресурси, психологічна адаптація.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025

Рік захисту роботи – 2026

ABSTRACT

Psychological Characteristics of Coping with Difficult Life Situations among Internally Displaced Persons

The master's thesis is devoted to the study of psychological characteristics of coping with difficult life situations among internally displaced persons under conditions of war and prolonged socio-stressful influences in contemporary Ukrainian society. The research focuses on the mechanisms of experiencing life difficulties, the specificity of coping behavior, and the resource capacity of individuals who have undergone forced internal displacement.

The thesis provides a theoretical and methodological analysis of scientific approaches to understanding difficult life situations, coping behavior, psychological resilience, and resource-based models of overcoming stress. An empirical study of the psychological characteristics of coping with life difficulties among internally displaced persons was conducted using a set of valid psychodiagnostic methods and descriptive statistical analysis.

Based on the obtained empirical results, a training program of psychological support was developed and substantiated. The program is aimed at fostering adaptive coping strategies, enhancing resilience, mobilizing personal and social resources, and reducing psycho-emotional tension among internally displaced persons.

The scientific novelty of the study lies in deepening the understanding of the specificity of coping behavior among internally displaced persons in the context of prolonged wartime and social challenges, as well as in the comprehensive analysis of the relationships between subjective appraisal of stressful events, resource availability, and the choice of coping strategies for dealing with difficult life situations.

The qualification paper consists of 72 pages, includes 9 tables and 6 figures, a list of references (45 sources, including 15 in foreign languages), and appendices.

Key words: difficult life situations, internally displaced persons, coping behavior, stress, resilience, psychological resources, psychological adaptation.

Year of completion of the qualification paper – 2025

Year of thesis defense – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....10

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

1.1. Психологічний феномен «складних життєвих ситуацій» у сучасній науці.....14

1.2. Копінг-поведінка як засіб подолання складних життєвих ситуацій....21

Висновки до розділу 1 …….....26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження.....27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....32

Висновки до розділу 2 …….....42

РОЗДІЛ 3. ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1. Тренінг із розвитку копінг-стратегій та психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб …….....45

3.2. Аналіз результатів проведеного тренінгу …….....50

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу та підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб …….....54

Висновки до розділу 3…….....57

ВИСНОВКИ.....58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....60

ДОДАТКИ.....66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життєдіяльність особистості в умовах сучасного українського суспільства зазнає інтенсивного впливу низки несприятливих факторів, серед яких особливу вагу мають воєнні події, вимушене внутрішнє переселення, порушення звичних соціальних зв'язків, втрата стабільності та довготривала невизначеність. Такі стресогенні умови провокують значне психоемоційне напруження, виснаження ресурсів та зумовлюють потребу в адаптації до нових соціально-побутових обставин. Наслідками цього стають зміни психологічного стану, зниження відчуття безпеки та контролю, порушення звичних моделей взаємодії, а подекуди – формування дезадаптивних реакцій.

Особливо чутливою до впливу цих факторів є категорія внутрішньо переміщених осіб, для яких складні життєві ситуації набувають системного характеру: вони охоплюють втрату житла й майна, розрив соціальних зв'язків, труднощі інтеграції у нові спільноти, обмеження доступу до ресурсів та необхідність приймати рішення у ситуаціях постійної невизначеності. Саме тому розуміння механізмів, за допомогою яких особистість переживає та долає подібні труднощі, є важливою умовою збереження її психічного здоров'я та успішної адаптації.

У зазначеному контексті особливого значення набуває вивчення копінг-поведінки як системи когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що забезпечують опанування складних життєвих ситуацій. Ефективність копінгу визначає здатність особистості протистояти стрес-факторам, підтримувати життєстійкість, відновлювати внутрішні ресурси та знижувати ризик розвитку дезадаптивних реакцій. Для внутрішньо переміщених осіб копінг-поведінка є основним механізмом регуляції, оскільки саме вона зумовлює рівень їхнього психологічного благополуччя та успішності інтеграційних процесів.

Історико-теоретичний розвиток поняття «складні життєві ситуації» у зарубіжній психології формувався в руслі психоаналітичних, когнітивно-біхевіоральних та ресурсних підходів. У межах цих напрямів життєві труднощі

розглядалися як події, що перевищують звичні можливості особистості та потребують підвищеної мобілізації внутрішніх ресурсів. У сучасних концепціях складні життєві ситуації розглядаються як інтегрований динамічний феномен, перебіг і наслідки якого визначаються поєднанням особистісних характеристик, доступних ресурсів та об'єктивних умов, у яких опиняється людина.

Українська психологічна наука протягом останніх років активно розширює дослідження складних життєвих ситуацій у контексті воєнного досвіду, життєстійкості, резильєнтності та адаптації до кризових умов (О. Кокун, Л. Карамушка, М. Слюсаревський, Т. Бондаренко, Г. Пирог, О. Чиханцова та ін.). У цих дослідженнях підкреслюється, що структура та інтенсивність переживання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язані з рівнем ресурсної забезпеченості особистості, її здатністю до емоційної саморегуляції та підтримання соціальних зв'язків. Водночас більшість наявних праць зосереджуються на загальних аспектах стресу й психологічної стійкості, тоді як специфіка подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами залишається недостатньо вивченою та потребує поглибленого емпіричного аналізу.

Таким чином, актуальність обраної теми **«Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій»** зумовлена масштабністю соціально-психологічних наслідків внутрішнього переміщення, потребою науково обґрунтованого аналізу механізмів подолання життєвих труднощів, недостатньою емпіричною розробленістю проблеми копінгу у внутрішньо переміщених осіб необхідністю створення ефективних програм психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження – складні життєві ситуації внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами та розробити тренінгову програму щодо їх подолання.

Відповідно до мети дослідження були окреслені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами.

2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами.

3. Розробити та впровадити тренінгову програму подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами.

Для розв'язання поставлених у роботі завдань було застосовано комплекс **методів**, адекватних об'єкту, предмету та меті дослідження:

а) теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених проблематиці копінг-поведінки, стресу, ресурсних моделей подолання труднощів та психологічної стійкості особистості.

б) емпіричні методи: спостереження, індивідуальні бесіди, анкетування та психодіагностичне тестування. На різних етапах емпіричного дослідження був використаний комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик: анкета «Складні життєві ситуації» (авт. З. Сивогракова), «Шкала суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів» (SACS) (авт. Хобфол, адапт. О.Водоп'янова), тест-опитувальник «Способи копінга» (авт. Р.Лазаруса), тест-опитувальник «Копінг-стратегії у стресових ситуаціях» (КПСС) (авт. Н.Едлер, Д.Паркер, адапт. Т.Крюкова).

в) статистичні методи обробки даних: застосовано описову статистику, порівняльний аналіз. Статистична обробка даних, побудова таблиць та графічне представлення результатів здійснювалися за допомогою електронних аналітичних інструментів Microsoft Excel та Google Sheets, що забезпечило точність, надійність і системність інтерпретації отриманих даних.

У основу дослідження покладено **припущення**, що подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами визначається поєднанням індивідуальних ресурсів, особистісних характеристик та суб'єктивної оцінки стресових подій. Специфіка пережитого досвіду переміщення зумовлює особливості їхніх копінг-стратегій, а недостатня сформованість конструктивних способів подолання може ускладнювати адаптацію.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації та запропонована програма психологічної підтримки можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, фахівцями центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам та освітніми установами для підвищення ефективності роботи з внутрішньо переміщеними особами. Отримані дані поглиблюють розуміння психологічних механізмів подолання складних життєвих ситуацій та можуть слугувати підґрунтям для створення індивідуальних і групових інтервенцій, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій, зміцнення життєстійкості та зниження рівня психологічного напруження у внутрішньо переміщених осіб.

Апробація результатів дослідження. Старовойтова К.А. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. 2025.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі онлайн-опитування. Загальна вибірка становила 50 осіб. Учасниками були чоловіки та жінки віком переважно від 26 до 45 років, які пережили факт внутрішнього переміщення унаслідок воєнних дій та змушені були адаптуватися до нових життєвих обставин.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань, з них 15 іноземними мовами) та трьох додатків. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках комп'ютерного набору, містить 9 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

1.1. Психологічний феномен «складні життєві ситуації» у сучасній науці

В українському дискурсі «складні життєві ситуації» дедалі частіше розглядаються як об’єктивно-суб’єктивного вузла умов, до подолання якого індивід не має готових способів дії, – від непередбачуваних змін життєвого укладу до травматичних подій війни [14, с. 26; 25, с. 6]. Така рамка дозволяє поєднати ситуаційний вимір (зовнішні обставини) і феноменологічний (як людина інтерпретує та переживає обставини), що критично важливо для прикладної психології праці, організаційної та бізнес-психології, де «життєві труднощі» часто проявляються як поєднання стресорів праці, сімейних навантажень і невизначеності кар’єрної траєкторії.

Також дедалі частіше вчені інтерпретують «складні життєві ситуації» як контекст багатовимірних стресогенних викликів (війна, вимушене переселення, організаційні кризи), у межах якого ключовими стають ресурси особистості й вибір копінг-стратегій. Системний ресурсний підхід репрезентовано у працях О. Кокуна, який розмежовує «життєстійкість» і «резильєнтність» як взаємопов’язані, але не тотожні конструкти: «перша описує інтегральну здатність зберігати ефективне функціонування за умов невизначеності, друга – динамічний процес відновлення після травми, що спирається на персональні та соціальні ресурси» [16, с. 8].

Організаційно-психологічний підхід розробляється школою Л. Карамушки і доводить, що в умовах війни патерни копінгу персоналу освітніх і наукових організацій безпосередньо корелюють із показниками психічного здоров’я. На емпіричній вибірці виявлено недостатність «активних» стратегій та

амбівалентну роль «пасивних» (помірне зростання уникання/відволікання як короткострокових стабілізаторів афекту), тоді як «орієнтація на вирішення завдання» та «соціальне відволікання» пов’язані з кращими індексами благополуччя; натомість «емоційно-орієнтований» копінг має стійкий негативний зв’язок із компонентами ментального здоров’я [13, с. 52]. Ці результати транслюються у прикладні рекомендації – цілеспрямоване посилення «продуктивних» стратегій через тренінги, супервізії та програми психологічної підтримки в організаціях.

У дослідженнях вимушено переміщених осіб (далі – ВПО) фіксується закономірність: життєстійкість має обернені зв’язки з неконструктивними копінг-стратегіями (дистанціювання, уникнення) й прямі – з конструктивними (планування, позитивна переоцінка, відповідальність). На вибірці ВПО показано статистично значущі кореляції між компонентами життєстійкості (залученість, контроль, «виклик») та зменшенням дистантності/уникнення. Чим вищий «виклик», тим нижчі показники дистанціювання й уникнення [4, с. 22]. Практичний висновок – програми підтримки мають синхронно підсилювати життєстійкість і перенавчати копінг-репертуар у бік проблемно-орієнтованих стратегій.

Паралельно з цим, нові українські розвідки репрезентують популяційні зрізи резильєнтності. Зокрема, О. Чиханцова на матеріалі опитування українців у країні та за кордоном показує, що вищі показники активності та дещо більша резильєнтність спостерігаються у тих, хто залишився в Україні. Резильєнтність описується як поєднання оптимізму, саморегуляції та уникнення неадаптивних копінгів, а її розвиток пов’язується з осмисленим плануванням і підтримкою соціальних зв’язків [6, с. 3]. Для практиків це аргумент на користь інтервенцій, що підсилюють смислову регуляцію, когнітивну гнучкість і соціальну вмонтованість як протектори в умовах затяжної кризи.

І. Блок та В. Дорогань порівнюють поняття «resilience» і «hardiness», підкреслюючи, що резильєнтність – це динамічний процес відновлення, тоді як життєстійкість – більш стабільна характеристика особистості, що дозволяє

сприймати труднощі як виклики [27, с. 82-83]. Емпіричні дослідження на вибірках внутрішньо переміщених осіб (Г. В. Пирог, Т. М. Бондаренко; Т.О. Гутаревич та ін.) демонструють, що високий рівень психологічної стійкості корелює з вибором активних і конструктивних копінг-стратегій, тоді як низький рівень – з униканням та дистанціюванням [23, с. 152; 8, с. 45].

Також варто зауважити, що у сучасній зарубіжній науці феномен «складні життєві труднощі» описується низкою термінів: «life difficulties», «adversities», «life challenges», «stressful life events». Спільним у цих дефініціях є акцент на тому, що труднощі – це не будь-які події, а лише ті, які перевищують звичні можливості особи або вимагають додаткової мобілізації ресурсів. Таким чином, життєві труднощі визначаються не тільки об'єктивними обставинами, а й їх суб'єктивною оцінкою.

Модифікована версія трансакційної моделі стресу, перевірена на клінічних і психосоматичних вибірках, підтверджує, що саме оцінка події як «загрозливої» або «такої, що перевищує ресурси» є критерієм, який відділяє життєву труднощу від звичайних складних завдань. При цьому складні життєві ситуації мають інтегрований характер. Вони водночас описують подію і сприйняття події людиною [35, с. 4-5]. Інший впливовий напрямок визначення труднощів базується на теорії збереження ресурсів С. Хобфола. Тут складні життєві ситуації описуються як ситуації, пов'язані з втратою ресурсів, загрозою втрати або неможливістю їх поповнення. У нещодавніх дослідженнях цей підхід розвинуто до концепції «режиму самозахисту», де складні життєві ситуації ототожнюються з такими умовами, що примушують особу спрямовувати максимум зусиль на утримання залишкових ресурсів, часто ціною відмови від активних дій [41, с. 3].

Зарубіжні автори також пропонують розширені дефініції, які враховують досвід пандемії та воєнних конфліктів. Так, COVID-стрес та супутні соціальні обмеження визначалися як «складні життєві ситуації», бо вони порушували базові потреби (безпека, здоров'я, стабільність доходу) й вимагали нових адаптаційних механізмів. При цьому до ключових критеріїв віднесено:

інтенсивність вимог, неможливість їх уникнути та значущість для життєвого плану індивіда [36, с. 1167-1168].

Узагальнюючи українські та зарубіжні підходи, можна сформулювати робоче визначення: складні життєві ситуації – це події, які людина оцінює як суттєву перешкоду для задоволення своїх потреб чи досягнення цілей, що потребують мобілізації додаткових ресурсів і нерідко перевищують звичні можливості особистості. Саме це поєднання об'єктивних вимог і суб'єктивної оцінки є головним для сучасного розуміння феномена в психології.

Щоб чіткіше окреслити місце цього поняття в системі сучасної психології, доцільно розглянути його співвідношення з категоріями «стрес», «криза», «адаптація» та «ресурси особистості», які формують безпосереднє теоретичне й практичне поле його застосування. Життєві труднощі виступають ситуаціями підвищених вимог, що викликають напруження внутрішніх і зовнішніх систем підтримки особистості. Відповіддю організму на такі виклики є стрес – комплексна психофізіологічна реакція, яка може мати як мобілізуючий, так і деструктивний характер.

О.Ю. Овчаренко наголошує, що саме оцінка події людиною визначає характер стресу: «якщо труднощі інтерпретуються як виклик – формується еустрес, що сприяє активізації та розвитку, якщо ж як загроза – виникає дистрес, пов'язаний із ризиком виснаження та розладів» [21, с. 39]. Таким чином, складні життєві ситуації є контекстом, а стрес – процесом реагування на нього. У межах трансакційної моделі, адаптованої в сучасних дослідженнях, саме співвідношення «вимоги – ресурси» визначає, чи стане конкретна подія труднощею для індивіда [42].

Якщо складні життєві ситуації перевищують адаптаційні можливості та призводять до дезорганізації діяльності й руйнування смислових структур, вони переходять у життєву кризу. Н. Ю. Петрук визначає кризу як «стан, у якому звичні механізми саморегуляції стають неефективними, а ситуація вимагає якісно нових стратегій та перегляду життєвих орієнтирів» [22, с. 110]. На відміну від звичайних труднощів, що можуть мати тимчасовий і локальний характер,

криза має системний і екзистенційний вимір. Вона змінює цілісність життєвого світу особистості та часто стає переломним моментом подальшого розвитку. Таким чином, складні життєві ситуації є ширшим поняттям, тоді як криза – їхня крайня інтенсивна форма, що потребує глибинної психологічної підтримки.

Співвідношення поняття «складні життєві ситуації» з такими категоріями, як «стрес», «криза», «адаптація» та «ресурси особистості», узагальнено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Співвідношення поняття «життєві труднощі» з категоріями «стрес», «криза», «адаптація», «ресурси особистості»

Поняття	Спільні риси з «складні життєві ситуації»	Відмінні риси
Стрес	Виникає як реакція на труднощі, спільним є взаємодія «вимоги – ресурси». Визначається оцінкою події як загрози чи виклику.	Стрес є процесом реагування (фізіологічним і психологічним), тоді як складні життєві ситуації – умовою/ситуацією, яка його спричиняє
Криза	Може бути наслідком тривалих чи інтенсивних труднощів. І складні життєві ситуації, і криза супроводжуються дефіцитом ресурсів та необхідністю пошуку нових стратегій.	Криза має екзистенційний, системний вимір, порушує смислову та регулятивну цілісність особистості, Складні життєві ситуації можуть бути менш масштабними та короткочасними
Адаптація	Обидва поняття описують взаємодію особистості із середовищем. Складні життєві ситуації є умовою, яка запускає адаптаційні процеси.	Адаптація – це процес пристосування та відновлення функціонування, тоді як складні життєві ситуації – тригер, що потребує цього процесу
Ресурси особистості	І складні життєві ситуації, і ресурси визначаються через баланс «вимоги – можливості». Ресурси визначають, чи сприймається подія як труднощі.	Ресурси – це потенціал (внутрішній і зовнішній), який пом’якшує або підсилює дію складних життєвих ситуацій. Самі по собі ресурси не є труднощами, але їх дефіцит породжує їх.

Джерело: узагальнено автором на основі [3; 21; 22]

Отже, складні життєві ситуації є інтегральним феноменом, що поєднує в собі зовнішні вимоги середовища та суб’єктивне сприйняття людиною ситуації. У теоретичному полі вони тісно співвідносяться з рядом суміжних понять: зі стресом як універсальною відповіддю організму на труднощі; з кризою як їхнім

крайнім, деструктивним варіантом; з адаптацією як процесом пристосування і подолання; з ресурсами особистості як визначальними модераторами результативності подолання.

Сучасний український дискурс пропонує кілька комплементарних засад класифікування складних життєвих ситуацій: за походженням стресорів, тривалістю та динамікою, сферою прояву, рівнем контрольованості й передбачуваності, інтенсивністю ресурсних вимог, а також за очікуваними психологічними наслідками (див. Дод. А).

Передусім доцільно розвести екзогенні та ендогенні джерела складних життєвих ситуацій. Екзогенні формуються під впливом факторів середовища – війни, вимушеного переселення, руйнування соціальних мереж підтримки, організаційних криз, економічної нестабільності, регуляторних змін. Ендогенні пов’язані з внутрішніми конфліктами, екзистенційними сумнівами, когнітивними викривленнями та порушеннями саморегуляції, які модулюють суб’єктивну оцінку складності події та її життєвої значущості. А.В. Коваленкова підкреслює об’єктивно-суб’єктивний характер «складної життєвої ситуації». Реальні зовнішні умови «скоюються» з інтерпретацією суб’єкта, а труднощі постає там, де наявні способи дії та регуляції виявляються недостатніми [14, с. 27]. У прикладному полі це означає, що навіть при однакових середовищних стресорах різні особи демонструють неоднакові рівні труднощів, залежно від ендогенних ресурсів і способів осмислення події.

Другий вимір класифікації – тривалість і динаміка. Гострі труднощі виникають раптово, мають високу інтенсивність впливу й потребують швидкої мобілізації ресурсів (наприклад, раптова втрата роботи чи житла). Хронічні формуються як фонова кумуляція стресорів, що підтримують стан напруження тривалий час (невизначеність працевлаштування, тривале розлучення сім’ї внаслідок переміщення, затяжний режим воєнних загроз). Гостре реагування поступово перетворюється на довготривалі перебудови поведінкових і смислових систем; саме тому довгі хвилі хронічних труднощів вимагають інших, ніж при гострому стані, стратегій підтримки й регуляції [3, с. 3].

Третій класифікаційний критерій – сфера прояву. У контексті сучасних українських реалій доцільно говорити про професійні/організаційні, сімейно-побутові, соціально-комунальні та екзистенційні труднощі. Професійні/організаційні виникають як результат змін у змісті праці, її режимах і правилах, дефіциту ресурсів організації, невизначеності кар'єрних траєкторій. У воєнних умовах репертуар копінгу персоналу освітніх і наукових установ зсувається в бік пасивних та емоційно-зорієнтованих стратегій, які короткостроково стабілізують афект, але асоціюються з гіршими показниками ментального здоров'я, тоді як «орієнтація на вирішення завдання» і «соціальне відволікання» пов'язані з кращим благополуччям [12, с. 33].

Сімейно-побутові та соціально-комунальні труднощі охоплюють розрив соціальних зв'язків, втрату «домашньої» інфраструктури, проблеми доступу до базових послуг, а також «вузькі місця» взаємодії з інституціями. Нарешті, екзистенційні складні життєві ситуації пов'язані з руйнацією життєвих планів і смислів, що визначає потребу в інтегруючих смислових практиках. Розглянуті сфери перетинаються, і саме їхня накладеність часто підсилює інтенсивність життєвої ситуації. Окремої уваги потребує класифікація за контрольованістю та передбачуваністю. Неконтрольовані та низько передбачувані труднощі (раптові евакуації, нормативні заборони, збої в постачанні) частіше запускають дистрес і реакції уникнення; контрольовані та відносно передбачувані (наприклад, планове скорочення персоналу з відомими термінами і процедурами) дозволяють зберігати активні, проблемно-орієнтовані відповіді [21, с. 41].

Кінцевим, проте методично важливим виміром є класифікація за очікуваними психологічними наслідками. У межах цього підходу виокремлюють адаптивні складні життєві ситуації, які за умови достатніх ресурсів та підтримки стимулюють розвиток, і ризикові складні життєві ситуації, що при дефіциті ресурсів або руйнації смислових опор переростають у кризу з дезорганізацією життєдіяльності [21, с. 111]. Оскільки межа між групами не є жорсткою, релевантним є введення сигнальних індикаторів (тривалість і кумуляція напруження, втрати контролю, збої у виконанні ролей, симптоматика дистресу),

які вказують на ймовірний перехід до кризового стану та потребу у спеціалізованій допомозі.

Отже, поняття «складних життєвих ситуацій» постає як багатовимірний феномен, який інтегрує об'єктивні вимоги середовища та суб'єктивну оцінку їх особистістю. Відмінність цього конструкту від суміжних категорій полягає у його проміжному статусі. Складні життєві ситуації є передумовою для виникнення стресових реакцій, потенційною точкою переходу у кризу та водночас пусковим механізмом адаптаційних процесів. Головним фактором, що визначає наслідки переживання труднощів, є рівень та якість ресурсів особистості – психологічних, соціальних, організаційних. Класифікації складних життєвих ситуацій (за походженням, тривалістю, сферою прояву, контрольованістю) систематизувала цей феномен та виокремила умови, за яких вони можуть стати як стимулом розвитку, так і чинником дезадаптації.

1.2. Копінг-поведінка як засіб подолання складних життєвих ситуацій

Поняття «копінг-поведінка» (coping behavior) походить від англійського to cope – «долати, справлятися з чимось» і в сучасній психології описує усвідомлені когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Класичне підґрунтя цього поняття було закладене у трансакційній моделі стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, які визначали копінг як постійно змінювані зусилля людини, спрямовані на управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, що перевищують її ресурси [42]. У межах цієї моделі було виокремлено два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації чи пошук шляхів її вирішення) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію власного емоційного стану). Згодом було виділено і стратегії уникання, які виконують роль тимчасового захисного механізму.

Сучасні українські дослідження уточнюють зміст копінг-поведінки у контексті кризових соціальних обставин. Так, Л. М. Карамушка показує, що в

умовах війни серед персоналу освітніх та наукових організацій знижується частота використання активних копінгів, натомість зростає частка емоційно-орієнтованих і пасивних стратегій. Це, у свою чергу, негативно позначається на психічному здоров'ї: «орієнтація на вирішення завдання» корелює з вищим рівнем благополуччя, тоді як «емоційний копінг» асоціюється з більшою тривожністю та симптомами дистресу [12, с. 37]. Дослідження Г. В. Пирог і Т.М. Бондаренко на вибірках внутрішньо переміщених осіб підтверджують, що активні проблемно-орієнтовані стратегії (планування, відповідальність, позитивна переоцінка) мають позитивний зв'язок із життєстійкістю, тоді як уникальні стратегії (дистанціювання, пасивність) – негативний [23, с. 152]

Таким чином, у сучасній науці копінг-поведінка розглядається як динамічний процес, що включає різні стратегії – від активного вирішення проблем до тимчасових форм уникання. Її специфіка визначається не лише особистісними рисами, але й соціальним контекстом та рівнем доступних ресурсів. Саме характер копінг-поведінки виступає критичним чинником, що зумовлює, чи трансформуються життєві труднощі у кризу, чи стають поштовхом до розвитку.

Виділяють кілька основних напрямів:

- стратегії, спрямовані на вирішення проблеми;
- стратегії, які допомагають регулювати емоції;
- уникаючі форми поведінки;
- соціально-підтримувальні стратегії;
- сенсожиттєві та проактивні підходи.

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський) показала, що ці стратегії можна вимірювати у 14 субшкалах. Автори підкреслили, що хоча структура опитувальника загалом відповідає оригіналу, існують певні відмінності залежно від вибірки, що важливо враховувати при використанні цього інструменту [29, с. 66]. У роботі Н. Алексіна було створено скорочену версію Brief-COPE-26, яка краще

підходить для онлайн-діагностики та дозволяє розрізняти ситуаційний і диспозиційний копінг [30, с. 4].

Активні або проблемно-орієнтовані стратегії включають планування, пошук інформації, прохання про інструментальну допомогу, тобто все, що може реально змінити ситуацію. У тестах Brief-COPE ці стратегії описані у шкалах «активне подолання», «планування», «пошук інструментальної підтримки» [29, с. 72]. Люди з високим рівнем сумлінності частіше використовують саме ці способи, тоді як схильність до дратівливості або низька доброзичливість частіше поєднуються з конфронтацією чи агресією. У воєнний час такі стратегії виявилися пов’язаними не лише з індивідуальним благополуччям, але й з громадянською активністю: волонтерством, освітніми та соціальними ініціативами, які допомагають людям зберігати смисли та відчуття контролю [2, с. 60].

Емоційно-орієнтований копінг стосується способів, які допомагають знизити негативні переживання. Сюди належать прийняття ситуації, позитивна переоцінка, гумор, звернення до релігійних практик, а також пошук емоційної підтримки. Х. Стельмащук, О. Мороз, С. Грабовська та Т. Партико свідчать, що такі стратегії можуть бути дуже корисними, якщо вони спрямовані на підтримку і взаємодію з іншими, але менш ефективними, коли йдеться про самозвинувачення чи емоційне «зависання» на проблемі [26, с. 42].

Уникальні стратегії (наприклад, дистанціювання, вживання алкоголю чи пасивне відволікання) можуть дати короткочасне полегшення, але у довгостроковій перспективі вони ведуть до втрати ресурсів і погіршення стану. Опитування, проведене у 2023 р. серед українців, показало, що перегляд серіалів або «комфортна їжа» часто допомагають тимчасово, але алкоголь чи куріння є майже завжди неефективними та навіть шкідливими способами впоратися зі стресом [7, с. 1-2].

Важливим напрямом останніх років стати смислово-орієнтований копінг. Він включає переосмислення події, пошук сенсу, звернення до духовних або культурних ресурсів. Саме він часто допомагає людям справлятися із

ситуаціями, де немає можливості щось змінити. Проактивні стратегії – наприклад, планування та мобілізація соціальної підтримки – також визнані важливим фактором адаптації у хронічно складних умовах [29, с. 83]. Зрештою, вибір стратегій копінгу залежить не лише від самої ситуації, але й від особистих якостей.

У табл. 1.2 наведено типові стратегії, їхні переваги й обмеження, а також наслідки для психічного здоров'я.

Таблиця 1.2

Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях в Україні

Тип стратегії	Приклади проявів	Переваги	Ризики / обмеження
Проблемно-орієнтований копінг	планування, пошук інформації, конкретні дії для вирішення проблеми	знижує рівень стресу, сприяє відчуттю контролю, покращує адаптацію	потребує достатніх ресурсів; у разі хронічних труднощів може призводити до виснаження
Соціально підтримувальний копінг	звернення за допомогою до родини, друзів, колег; участь у волонтерстві	підсилює психологічну стійкість, зменшує ризик ізоляції, формує мережу підтримки	залежність від доступності соціальних ресурсів; можливе вигорання у волонтерів
Емоційно-орієнтований копінг	прийняття, молитва, гумор, релаксація	може тимчасово зменшити напруження, допомагає пережити гострий стрес	надмірне використання без активних дій підвищує ризик тривоги та депресії
Уникальний копінг	дистанціювання, пасивність, вживання алкоголю чи тютюну	дає короткочасне полегшення	посилює дистрес, погіршує психічне здоров'я, збільшує ризик залежностей
Смислові та проактивний копінг	переоцінка ситуації, планування майбутнього, пошук смислу у волонтерстві	формує відчуття цілей і сенсу, підвищує психологічний добробут, знижує ризик дистресу	вимагає високої внутрішньої та соціальної ресурсності

Джерело: узагальнено автором на основі [7; 39; 45]

Представлені у табл. 1.2 дані свідчать про полярність наслідків різних копінг-стратегій. Найбільш адаптивними у воєнних умовах виступають проблемно-орієнтований та соціально підтримувальний копінг, оскільки вони дозволяють зберігати відчуття контролю над ситуацією, мобілізувати ресурси та

зміцнювати соціальні зв’язки. Доведено, що саме вони асоціюються з нижчим рівнем тривожності та кращим психічним здоров’ям внутрішньо переміщених осіб.

Водночас емоційно-орієнтовані стратегії виконують функцію «буфера» у період гострого стресу, проте при їхньому надмірному використанні виникає небезпека формування стійких тривожних і депресивних станів. Аналогічна тенденція спостерігається для уникальних копінгів, які забезпечують лише короткочасне зниження напруження, але у довгостроковій перспективі підвищують ризики психічних розладів і залежностей. Найперспективнішим напрямом розвитку вважається смисловим і проактивний копінг, адже він не тільки допомагає людині витримати кризові умови, але й формує нові смисли, знижує ризик відчуття безнадії та підтримує суб’єктивний добробут.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів та емпіричних досліджень довів, що копінг-поведінка є механізмом збереження психічного здоров’я особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Вона охоплює різні стратегії – від проблемно-орієнтованих та соціально підтримувальних до емоційних, уникальних і екзистенціальних, кожна з яких має власні адаптивні можливості та обмеження. У сучасному українському контексті, позначеному війною, вимушеними переміщеннями та економічною невизначеністю, найбільш ефективними виявляються активні проблемно-орієнтовані та соціально підтримувальні стратегії, які сприяють збереженню відчуття контролю, мобілізації ресурсів і формуванню мережі взаємодопомоги. Разом із тим надмірне використання уникальних і пасивних форм поведінки, а також деяких емоційно-орієнтованих стратегій, підвищує ризик розвитку тривожних та депресивних станів.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз показав, що поняття «складні життєві ситуації» є багатокомпонентним феноменом, який інтегрує як зовнішні обставини, так і їхнє внутрішнє переживання людиною. Вони не зводяться лише до стресу чи кризи, а мають ширший зміст, оскільки поєднують ситуаційні вимоги й особистісні ресурси. У цьому сенсі складні життєві ситуації можна розглядати як точку перетину ризиків і можливостей розвитку. Вони можуть дезорганізувати поведінку, але одночасно створюють умови для формування нових стратегій адаптації.

Особливу увагу варто звернути на роль копінг-поведінки як механізму подолання труднощів. Виявлено, що проблемно-орієнтовані та соціально підтримувальні стратегії забезпечують вищий рівень психічного благополуччя, тоді як уникання та емоційно-орієнтовані форми здебільшого асоціюються з дистресом. В умовах війни та вимушених переміщень копінг набуває не лише індивідуального, але й соціального виміру: здатність підтримувати інших і залучатися до спільних дій стає одним із провідних чинників стійкості українців.

На підставі критичного аналізу джерел можна зробити висновок, що сучасні підходи потребують доповнення акцентом на смислові та проактивні стратегії, які дають змогу не лише зменшити дистрес, а й переосмислити власний досвід, знайти нові життєві орієнтири. Власне узагальнення полягає у тому, що життєві труднощі доцільно розглядати як «платформу» для розвитку копінг-компетентності: від уміння регулювати емоції до здатності планувати, діяти та підтримувати соціальні зв’язки.

Теоретичні узагальнення, викладені у першому розділі, створюють основу для практичного вивчення особливостей подолання складних життєвих ситуацій. Наступний розділ присвячено емпіричному дослідженню, спрямованому на виявлення специфіки копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб та аналіз ресурсів, що забезпечують їхню психологічну стійкість.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження

Емпіричний етап був спрямований на поглиблене вивчення психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами та з'ясування специфіки застосування ними копінг-стратегій у сучасних соціально-стресогенних умовах. Визначення реальних механізмів подолання труднощів, рівня ресурсності та особливостей реагування на стресові події ВПО є необхідною умовою для обґрунтування ефективних форм психологічної підтримки цієї групи населення.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами та визначенні провідних копінг-стратегій, характерних для цієї категорії населення в умовах тривалого соціально-психологічного напруження.

Гіпотеза дослідження передбачає, що респонденти демонструватимуть підвищену орієнтацію на емоційно-регулятивні та адаптивно-ресурсні способи подолання труднощів за умов обмеженості соціальної підтримки та підвищеного рівня стресогенних впливів. Водночас передбачається зменшення частоти використання стратегій активного планування та проблемно-орієнтованих копінгів у порівнянні з типовими вибірками дорослого населення, не залученого до досвіду вимушеного переселення.

Мета та гіпотеза дослідження зумовили постановку основних завдань емпіричного етапу:

1. Окреслити організаційні параметри емпіричного дослідження та охарактеризувати вибірку внутрішньо переміщених осіб, залучених до анкетування.

2. Застосувати психодіагностичні методики, спрямовані на визначення особливостей копінг-поведінки та способів подолання життєвих труднощів.

3. Провести аналіз отриманих результатів із використанням методів описової статистики.

4. Визначити специфіку вибору та інтенсивності застосування копінг-стратегій респондентами у контексті вимушеного внутрішнього переміщення.

5. Сформувати узагальнені висновки, необхідні для подальшої інтерпретації результатів та підготовки програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно за допомогою онлайн-анкети, створеної у сервісі Google Forms. Збір даних тривав протягом двох місяців, що дало змогу забезпечити репрезентативність вибірки, рівномірність надходження відповідей та можливість охоплення респондентів, які перебували у різних життєвих та територіальних умовах. Посилання на опитувальник поширювалося через соціальні мережі, групи підтримки ВПО та міжособистісні контакти. Участь була добровільною, без будь-якої матеріальної винагороди. Респонденти могли пройти опитування у зручний для них час та на доступному пристрої (смартфон, планшет, комп’ютер).

Загальна кількість респондентів становила 50 осіб (n = 50). Усі респонденти належали до категорії внутрішньо переміщених осіб, тобто осіб, які були вимушені змінити місце проживання унаслідок воєнних дій, збройної агресії проти України або пов’язаних із цим загроз для життя та безпеки. Більшість учасниць зазначили жіночу стать (47 осіб), тоді як частка чоловіків є мінімальною (3 особи). Щодо вікових характеристик, у вибірці переважають респонденти від 26 до 45 років, тобто особи молодого та середнього дорослого віку. Окремі учасники віком понад 45 років становлять невелику частку вибірки.

До онлайн-форми були інтегровані чотири психодіагностичні методики: опитувальник Р. Лазаруса для визначення особливостей копінг-поведінки, анкетування за методикою Сивогракової, опитувальник копінг-стратегій КПСС та шкалу суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів CACS у модифікації Хобфола. Отримані результати оброблялися за допомогою математико-статистичних методів, що забезпечило надійність та достовірність висновків.

Опитувальник копінг-поведінки Р. Лазаруса та методика діагностики стратегій подолання складних життєвих ситуацій З.А. Сивогракової. Всі шкали та формулювання завдань були подані з дотриманням оригінальної структури та авторських вимог. Опитувальник стресу й копінгу, розроблений Р. Лазарусом належить до найбільш поширених та науково обґрунтованих інструментів дослідження копінг-поведінки. О.І. Купрєєва підтверджує стабільність факторної структури методики та її ефективність для вивчення подолання стресу в умовах воєнних загроз, втрати ресурсів і тривалої невизначеності [19, с. 338].

Опитувальник дозволяє оцінити індивідуальні способи реагування на стресові ситуації, а також визначити, які копінг-процеси домінують у конкретного респондента: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані чи стратегії уникнення. У контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб інструмент дозволяє виявити особливості адаптивної поведінки у ситуаціях втрати житла, зміни соціального оточення, порушення відчуття безпеки та невизначеності майбутнього.

Методика містить блок тверджень, згрупованих у кілька функціональних копінг-стратегій, які відображають ключові аспекти реагування на стрес. Багатовимірна структура опитувальника забезпечує можливість одночасно оцінити: когнітивні та дієві способи подолання труднощів; емоційні реакції на стрес; тенденції до уникнення або дистанціювання; рівень самоконтролю, конфронтації, відповідальності й планування. Інструмент визначає ступінь залучення особи до активного подолання труднощів, її здатність до саморегуляції, рівень залежності від емоційних механізмів, а також

інтенсивність реакцій, пов’язаних з уникненням, пасивністю або перевантаженням.

Методика З.А. Сивогракової є сучасним психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення індивідуальних стратегій поведінки у ситуаціях високої складності. Дана методика добре адаптована до соціально-культурних умов України та дозволяє детально описати ресурсність, емоційну регуляцію та поведінкові реакції особи в стресових ситуаціях. Інструмент спрямований на оцінку того, які саме стратегії – конструктивні чи неконструктивні обирає респондент під час подолання різних видів життєвих труднощів. Для внутрішньо переміщених осіб методика є особливо інформативною, оскільки дає змогу оцінити як їхню здатність зберігати психологічну стабільність, так і ризик переходу до дезадаптивних реакцій [10, с. 30]

Анкета містить блоки тверджень, які відображають різні компоненти копінг-поведінки: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий. Методика передбачає кількісне оцінювання вираженості кількох провідних стратегій, серед яких: пошук соціальної підтримки; планування та раціональний аналіз ситуації; емоційна саморегуляція; уникнення або відмова від активних дій; імпульсивні чи реактивні форми поведінки; переосмислення та прийняття ситуації. У вибірках ВПО найбільш чутливими є саме шкали, пов’язані з емоційною регуляцією та стратегіями уникнення, оскільки ці показники тісно корелюють із рівнем ресурсної виснаженості та хронічної тривоги [40].

Опитувальник копінг-стратегій КПСС використовується для оцінки індивідуальних ресурсів та поведінкових стратегій, що застосовуються у ситуаціях стресу та життєвих труднощів. Методика спрямована на виявлення домінуючих способів реагування, рівня мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також ефективності їхнього використання у подоланні проблемних ситуацій. Структура опитувальника включає шкали, що відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти копінгу, зокрема орієнтацію на проблему, емоційну регуляцію, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Результати дозволяють отримати інтегральний показник сформованості копінг-ресурсів, а також визначити потенційні зони вразливості, що потребують психологічного втручання.

Шкала SACS у модифікації С. Хобфола спрямована на вимірювання суб'єктивного сприйняття стресових подій, їх інтенсивності та доступності ресурсів, необхідних для подолання наслідків стресу. Теоретичним підґрунтям методики є ресурсна теорія стресу та подолання, відповідно до якої стрес виникає тоді, коли особа відчуває втрату ресурсів або загрозу їх втрати. У межах шкали оцінюється ступінь впливу стресових подій, рівень контролю над ситуацією, наявність емоційних, соціальних та матеріальних ресурсів, а також очікувана здатність до їхнього відновлення.

Модифікація С. Хобфола адаптована для дослідження осіб, що переживають травматичні та кризові події, зокрема вимушене переміщення, втрату житла, соціальних зв'язків чи стабільності. Методика дозволяє виявити суб'єктивне відчуття виснаження ресурсів, що є характерним для внутрішньо переміщених осіб, та визначити рівень їхньої стресостійкості. Результати застосування шкали є важливими для комплексної оцінки стану респондентів та формування цілеспрямованих інтервенцій у межах тренінгової програми.

Отже, у ході визначення методологічних засад емпіричного дослідження було уточнено його мету, яка полягала у виявленні особливостей копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб. Вибірка складалася з 50 учасників, що брали участь в онлайн-анкетуванні та належали до категорії ВПО. Методичний інструментарій включав опитувальник стресу і копінгу Р. Лазаруса, методику діагностики стратегій подолання складних життєвих ситуацій З. А. Сивогракової, опитувальник копінг-стратегій КПСС та шкалу суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів SACS у модифікації С. Хобфола, результати яких оброблялися із застосуванням методів описової статистики. Організація дослідження передбачала дистанційний формат, забезпечення анонімності, добровільності та дотримання етичних вимог, що створило належні умови для подальшого аналізу результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У процесі обробки емпіричного матеріалу було встановлено, що більшість респондентів надали повні та коректно заповнені відповіді, що забезпечило достатній рівень надійності та цілісності зібраного масиву даних. Відхилення у вигляді частково пропущених відповідей мали поодинокий характер і не вплинули на загальну репрезентативність результатів. Первинний огляд даних засвідчив, що учасники демонструють різний рівень прояву копінг-поведінки, а їх відповіді відображають широкий спектр реакцій на стрес і складні життєві ситуації. У масиві даних простежуються як конструктивні, так і менш адаптивні стратегії, що характерно для вибірок ВПО, які перебувають у тривалому стані психоемоційної напруги.

Анкетування З. А. Сивогракової у даному дослідженні було використано для якісного аналізу сприйняття респондентами складних життєвих ситуацій, емоційних і когнітивних реакцій та поведінкових стратегій подолання. У межах цієї методики були проаналізовані відкриті відповіді щодо розуміння складних ситуацій, переживань та типових дій у стресових обставинах. Зокрема, відповіді респондентів на запитання «Що таке, з Вашої точки зору, складна життєва ситуація?» демонструють спільну смислову тенденцію: складна ситуація сприймається як поєднання безвиході, високого рівня відповідальності та невизначеності майбутнього. Учасники описують її як обставини, коли «доводиться обирати краще з гіршого», «неможливо знайти прийнятне рішення», «несеш відповідальність за дитину, але не маєш ресурсів забезпечити стабільність».

До типів складних ситуацій найчастіше віднесено: війну та пов’язані з нею події (вимушене переміщення, втрата житла, розлука з близькими); тяжкі захворювання власні або членів сім’ї; проблеми з дітьми та батьківством; фінансову нестабільність та професійну невизначеність; різкі життєві зміни, що потребують швидкої адаптації (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Категорії складних життєвих ситуацій, зазначених респондентами (n = 50), %

Джерело: складено автором на основі результатів анкетування

Описуючи власні переживання («що Ви зазвичай відчуваєте, що думаєте, опинившись у складній ситуації?»), респонденти найчастіше згадують: стрес, напругу, тривогу, розгубленість, відчай; відчуття втоми від постійної боротьби; переживання відповідальності за інших і страх «не впоратися»; рішучість діяти, бажання знайти вихід, необхідність «триматися» заради дітей чи близьких (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3 Емоційні та когнітивні реакції у складних життєвих ситуаціях (n=50), %

Джерело: складено автором на основі результатів анкетування

Таким чином, емоційна картина є амбівалентною: поряд із високим рівнем напруження та втоми простежуються установки на подолання та внутрішню мобілізацію. З погляду психолога це свідчить про наявність як ризику виснаження, так і значного адаптаційного потенціалу.

За самооцінкою кількості складних ситуацій у житті («як багато у Вашому житті складних ситуацій?») 58 % респондентів обрали варіант «у моєму житті достатньо складних ситуацій», 36 % – «рідко трапляються складні ситуації», і лише 6 % вказали, що «у житті багато складних ситуацій» (див. рис. 2.4).

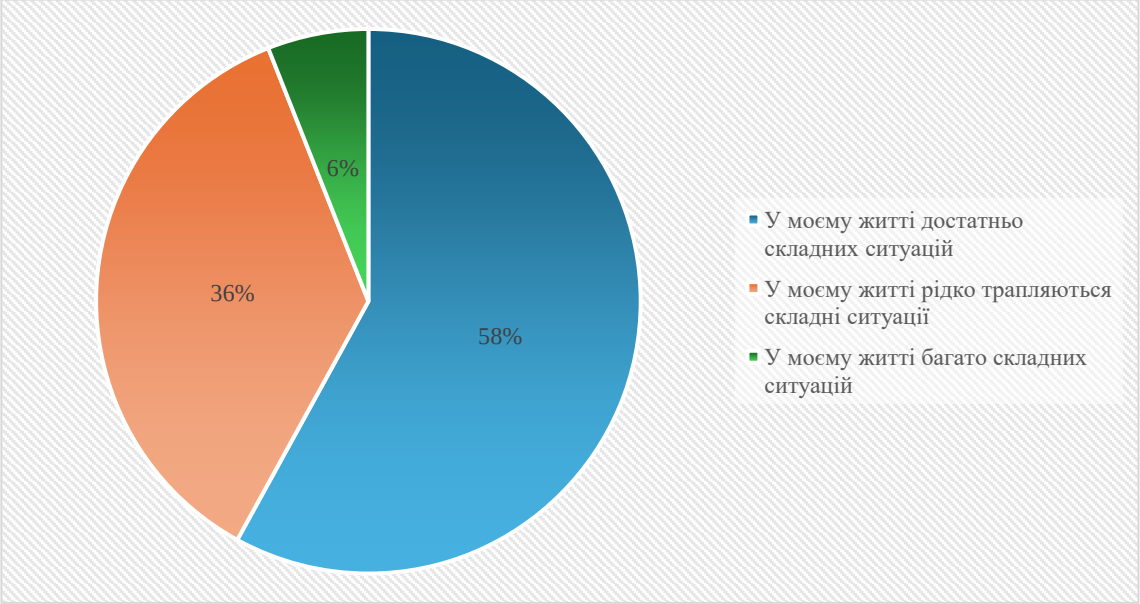


Рис. 2.4 Розподіл відповідей респондентів щодо частоти виникнення складних життєвих ситуацій (n=50), %

Джерело: складено автором на основі результатів анкетування

Як бачимо з рис. 2.4, більшість опитаних сприймає власне життя як таке, що містить помірний рівень складних життєвих ситуацій, які потребують періодичного мобілізування психологічних ресурсів. Така самооцінка характерна для стану помірного, але контрольованого стресового навантаження, що є типовим для внутрішньо переміщених осіб, котрі перебувають у тривалих умовах невизначеності. Той факт, що лише 6 % респондентів вказали на велику кількість складних подій, може свідчити про відносне зниження гостроти

переживань або про часткове відновлення після первинного стресу, характерного для переселення.

Відповіді на запитання «що Ви зазвичай робите (або не робите) у складній ситуації?» дозволяють виділити кілька провідних стратегій:

1. Пошук рішення й активні дії. Значна частина учасників зазначає, що у першу чергу «шукає вихід», «аналізує можливі варіанти», «складає план», «звертається по пораду», що узгоджується з результатами опитувальника Лазаруса, де були виявлені домінуючі проблемно-орієнтовані копінги.

2. Звернення до соціальної підтримки. Частина респондентів описує, що у складних ситуаціях звертається до родини, друзів, людей, яким довіряє. Пошук підтримки тут виступає не лише як емоційне розвантаження, а й як спосіб отримати інформацію, поради, практичну допомогу.

3. Часткова пасивність та уникнення. Окремі відповіді демонструють тенденції до гальмування активності: «закриваюся в собі», «відкладаю рішення», «нічого не роблю, бо не бачу сенсу». Такі реакції свідчать про наявність уникальних та емоційно-захисних стратегій, що знижують напруження, але можуть ускладнювати конструктивне розв’язання проблеми.

4. Пошук внутрішніх ресурсів. У ряді відповідей згадуються молитва, духовні практики, читання, звернення до волонтерських або підтримувальних спільнот. Вказане свідчить про використання ціннісно-смислових ресурсів як одного з механізмів психологічної стабілізації.

Також важливо зазначити, що результати анкетування З. А. Сивогракової виявили наявність потенціалу внутрішніх та зовнішніх ресурсів у респондентів, зокрема: звертаються по соціальну підтримку – 54 %; лише 12 % звертаються до фахівців (психолога чи лікаря), що може свідчити про недостатню сформованість культури професійної психологічної допомоги або про високу довіру до близького оточення; 34 % респондентів зазначили, що воліють долати труднощі самостійно, орієнтуючись на власні ресурси.

У результаті аналізу самооцінки готовності респондентів долати складні життєві ситуації встановлено, що найчастіше учасники обирали оцінку 7 балів

(33,3 %), що відповідає вище середнього рівню впевненості у власних копінг-навичках. Значна частка респондентів оцінила свою готовність на 8 балів (19,6 %), а 5 та 9 балів були обрані по 11,8 % учасників. Водночас низькі оцінки (1–3 бали) зустрічаються рідко й загалом становлять лише 4 %. Середнє значення склало 6,84 бала, що підтверджує тенденцію до позитивної, але не максимальної впевненості у власних здібностях справлятися зі стресовими ситуаціями (рис. 2.5).

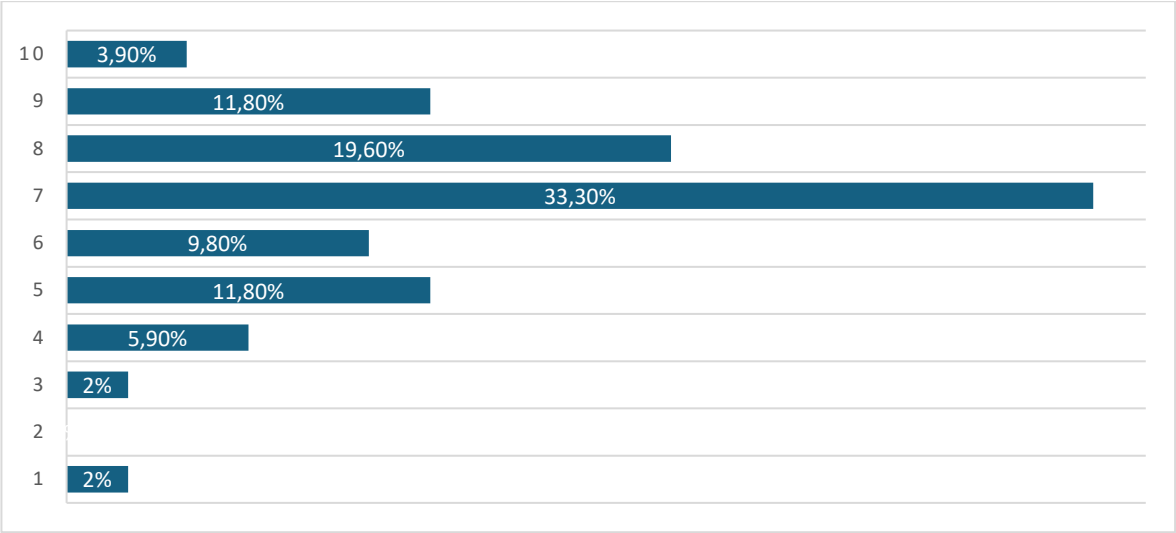


Рис. 2.5. Результати анкетування щодо здатності долати складні життєві ситуації (10-бальна шкала), %

Джерело: складено автором на основі результатів анкетування

Отримані результати свідчать, що респонденти характеризуються достатньо сформованим рівнем готовності до подолання складних життєвих ситуацій, який тяжіє до середньо-високих показників. Переважання оцінок у діапазоні 7-9 балів вказує на наявність у більшості учасників упевненості у власних ресурсах, досвіді та здатності мобілізуватися у стресових умовах. Низький відсоток респондентів із мінімальними оцінками демонструє, що лише невелика частина вибірки відчуває істотні труднощі у сфері копінг-готовності.

У відповідях на запитання «що потрібно, щоб покращити Ваші вміння і готовність до розв’язання складних ситуацій?» простежуються кілька типових напрямів:

1. Накопичення досвіду та розвиток рефлексії: «досвід та вміння аналізувати й робити висновки», «вчитися на власних помилках».

2. Особистісний розвиток і саморегуляція: робота над собою, розвиток стресостійкості, уміння відпочивати, знижувати напругу.

3. Отримання знань та інформації: читання психологічної літератури, участь у тренінгах, освітніх програмах.

4. Звернення до фахової допомоги: у низці відповідей прямо згадано потребу в «розмові з хорошим психологом», «консультаціях», «підтримці спеціаліста».

Отже, у результаті проведеного анкетування (n = 50) встановлено, що внутрішньо переміщені особи демонструють різноманітні форми реагування на складні життєві події, які охоплюють як активні, так і емоційні копінг-стратегії. Більшість респондентів визначає складну життєву ситуацію як подію, пов’язану з безвихіддю, високим емоційним напруженням або загрозою для життя й добробуту. Найчастіше такими ситуаціями виступають сімейні конфлікти, серйозні захворювання, фінансові труднощі та наслідки війни.

У поведінковому аспекті переважає активно-проблемний спосіб подолання труднощів, що відображає прагнення респондентів знаходити рішення та впливати на перебіг подій (42 %). Значна частка учасників демонструє емоційні реакції у відповідь на стрес (38 %), що є природною ланкою адаптаційного процесу. Водночас третина опитаних покладається на соціальну підтримку як ключовий ресурс долання ситуацій. Поширеними є й техніки саморегуляції, зокрема спроби заспокоїтися та раціонально осмислити проблему. Аналіз самооцінки частоти виникнення складних ситуацій свідчить, що більшість респондентів відзначають помірний рівень життєвих труднощів, які періодично виникають у їхньому житті (58 %). Такий результат вказує на певний рівень адаптації до стресових умов, водночас наявність групи осіб, які стикаються з частими труднощами, підкреслює потребу в психологічній підтримці.

Аналіз відповідей респондентів за шкалою суб’єктивної оцінки стресових подій і ресурсів CACS у модифікації Е. Хобфола окреслило збалансований та

переважно адаптивний профіль поведінкових стратегій у стресових і проблемних ситуаціях (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кількісний розподіл результатів тестування за субшкалами SACS (n=50), %

№	Стратегії копінг-поведінки (за SACS)	Рівень вираженості стратегій копінг-поведінки		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Асертивні дії	14	62	24
2	Набуття соціального контакту	48	38	14
3	Пошук соціальної підтримки	52	34	14
4	Обережні дії	40	48	12
5	Імпульсивні дії	42	40	18
6	Уникнення	22	60	18
7	Непрямі дії	18	54	28
8	Асоціальні дії	10	24	66
9	Агресивні дії	16	52	32

Джерело: складено автором на основі результатів опитування

Отже, у структурі копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб переважають просоціальні стратегії. Найвищі показники високого рівня спостерігаються у стратегіях пошуку соціальної підтримки (52 %) та набуття соціального контакту (48 %). Тобто, респонденти здебільшого орієнтуються на взаємодію з оточенням, підтримку та співпрацю у ситуаціях труднощів. Значущою є також частка учасників із високими показниками за шкалами обережних (40 %) та імпульсивних дій (42 %), що демонструє поєднання раціональних обдуманих рішень із періодичними емоційно зумовленими реакціями.

Асертивні дії, уникнення та непрямі дії представлені переважно на середньому рівні, що відображає помірність у самостійних рішеннях та стриманість при зіткненні зі стресом. Водночас найменш вираженими є асоціальні (66 % низького рівня) та агресивні дії (32 % низького рівня). Низькі показники у цих сферах вказують на відсутність тенденції до конфліктних, деструктивних або маніпулятивних форм реагування. Вважаємо, що копінг-профіль внутрішньо переміщених осіб характеризується орієнтацією на

соціальну взаємодію, обережністю й помірною саморегуляцією, при мінімальному залученні деструктивних стратегій.

З метою визначення особливостей копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб було здійснено аналіз результатів опитувальника Р. Лазаруса, який дає змогу оцінити індивідуальну структуру подолання стресових ситуацій за вісьмома основними стратегічними напрямами (рис. 2.6).

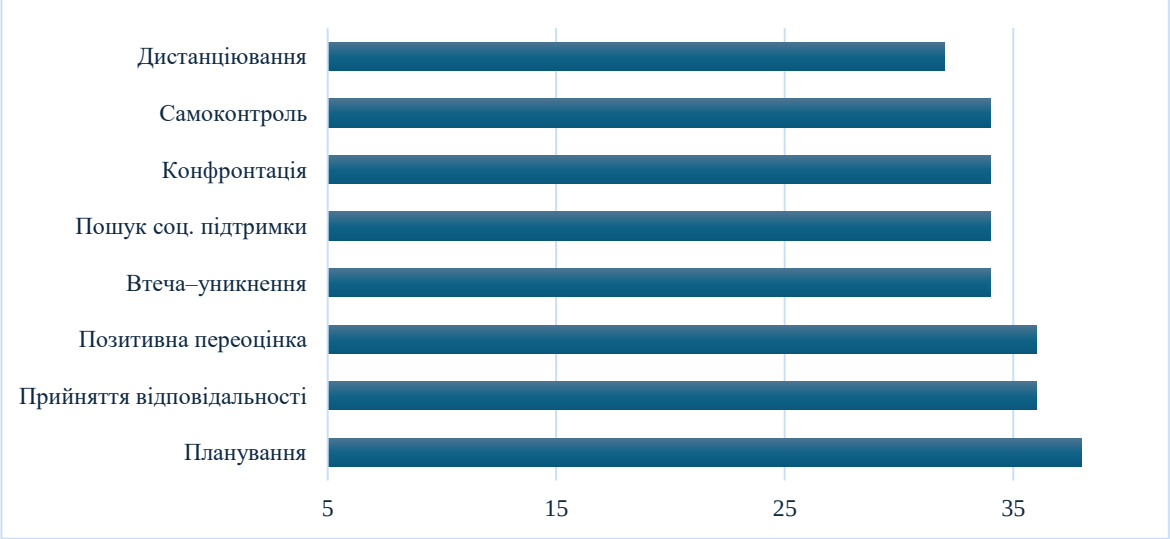


Рис. 2.6. Результати опитування копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса у вибірці ВПО, (n=50)

Джерело: складено автором на основі результатів опитування

У табл. 2.2 подано кількісний розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій (високий, середній, низький) у %.

Таблиця 2.2

Результати опитування копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса у вибірці ВПО (n=50), %

№	Копінг-стратегія	Рівень вираженості видів копінг-стратегій поведінки		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Конфронтаційний копінг	0	14	36
2	Дистанціювання	0	14	36
3	Самоконтроль	0	0	50
4	Пошук соціальної підтримки	0	0	50
5	Прийняття відповідальності	0	0	50
6	Втеча-уникнення	0	2	48
7	Планування розв’язання проблеми	0	24	26

8	Позитивна переоцінка	0	0	50

Джерело: складено автором на основі результатів опитування

Отримані результати демонструють переважання низьких відсоткових значень практично за всіма копінг-стратегіями, що виявляється у стійкій тенденції до недостатньої активності у використанні як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих форм подолання стресу. Зокрема, низькі рівні за стратегіями самоконтролю, прийняття відповідальності, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки охоплюють 50 % учасників, що свідчить про знижену готовність респондентів мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Конфронтаційний копінг і дистанціювання також переважно виражені на низькому рівні (36 %), що відображає обмежене використання стратегій активного протистояння проблемам або психологічного дистанціювання від них. Натомість середній рівень планування розв’язання проблеми (24 %) виявляється як відносно збережена складова копінг-поведінки, що може свідчити про прагнення частини респондентів до раціонального структурування ситуації та пошуку конкретних способів її вирішення. Особливо варто відзначити результати за стратегією втечі-уникнення, для якої зафіксовано один із найбільших показників низького рівня (48 %), що вказує на те, що уникнення стресових чинників не є провідною формою реагування у вибірці, що може бути пов’язано з необхідністю постійного вирішення нагальних життєвих питань у контексті вимушеного переселення.

Вважаємо, що з поданих результатів в табл. 2.2, можна стверджувати, що копінг-поведінка внутрішньо переміщених осіб має фрагментарний характер і не ґрунтується на системному використанні конструктивних стратегій. Наявність значної частки низьких рівнів за більшістю шкал свідчить про потребу у формуванні в учасників дослідження більш гнучких, адаптивних і ресурсних способів подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб було використано методику КПСС. Узагальнені показники щодо частоти їх

використання подано у графічному вигляді на рис. 2.7, що забезпечує можливість наочного зіставлення отриманих результатів.



Рис. 2.7. Результати аналізу опитування за тестом КПСС, (n=50)

Джерело: складено автором на основі результатів опитування

Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій за КПСС представлений у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій за КПСС, %

№	Копінг-стратегія	Рівні вираженості копінг-стратегій		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Проблемно-орієнтована стратегія	32	68	0
2	Емоційно-орієнтована стратегія	8	72	20
3	Стратегія уникнення	8	84	8
4	Стратегія відволікання	8	72	20
5	Пошук соціальної підтримки	20	64	16

Джерело: складено автором на основі результатів опитування

Аналіз рівнів вираженості п’яти копінг-стратегій засвідчив нерівномірний характер їх використання внутрішньо переміщеними особами, що відображає складність адаптації до стресових обставин та потребу у залученні різних психічних ресурсів. Найбільш вираженою виявилася проблемно-орієнтована

стратегія, що характеризується домінуванням середнього рівня (68 % вибірки). Переважання саме цього рівня свідчить про прагнення респондентів зберігати конструктивні способи розв’язання життєвих завдань, однак без достатньої інтенсивності для переходу до високих показників. Відсутність низького рівня за цією шкалою може відображати базову готовність більшості учасників докладати когнітивно-поведінкових зусиль для подолання труднощів.

Профіль емоційно-орієнтованої стратегії має іншу конфігурацію: для 72 % вибірки характерним є середній рівень, тоді як високий і низький присутні у менших частках (8 % і 20 % відповідно). Подібний розподіл демонструє, що учасники не уникають емоційного опрацювання стресових подій, проте інтенсивність емоційно орієнтованих реакцій не досягає пікових значень, характерних для надмірної емоційності. Наявність низького рівня частково відображає захисні тенденції до зниження емоційної включеності з метою самозбереження.

У структурі стратегії уникнення фіксується домінування середнього рівня (84 %), що може вказувати на функціональне використання уникальних механізмів як тимчасового способу зниження психічного напруження. Високий рівень, притаманний 8 % респондентів, відображає схильність частини учасників до більш вираженого і наполегливого дистанціювання від проблемних ситуацій, що може бути наслідком перенасичення стресами. Натомість низький рівень (8 %) свідчить про позицію активного залучення без тенденції до уникнення.

Шкала відволікання демонструє пропорції, аналогічні емоційно-орієнтованим реакціям: більшість респондентів (72 %) перебувають на середньому рівні, тоді як високий (8 %) та низький (20 %) зафіксовані рідше. Середній рівень відволікання може розглядатися як помірно адаптивний спосіб тимчасового переключення уваги, що дає змогу зменшити інтенсивність переживань та відновити емоційні ресурси. Вищі показники відволікання, хоча й не домінують, можуть бути характерні для осіб, які прагнуть полегшити внутрішню напругу шляхом зміни діяльності або емоційного фокусу.

Особливе місце посідає стратегія пошуку соціальної підтримки, яка виявилася дещо менш інтенсивною порівняно з іншими показниками: 20 % вибірки мають високий рівень, 64 % - середній та 16 % – низький. Така структура засвідчує, що більшість респондентів частково залучають соціальні ресурси, однак не завжди в повній мірі використовують можливості міжособистісної взаємодії для подолання стресових ситуацій. Високий рівень цієї стратегії характерний для меншої частки вибірки, що може свідчити про обмеженість доступних соціальних зв’язків після вимушеного переселення або про зниження довіри до соціального оточення.

Можна зазначити, що копінг-поведінка внутрішньо переміщених осіб має збалансований, але недостатньо інтенсивний характер, із домінуванням середніх рівнів майже за всіма стратегіями. Зазначене вказує на часткову мобілізацію ресурсів та наявність адаптивного потенціалу, який, однак, потребує зміцнення для формування більш ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій.

Таким чином, у вибірці домінує середній рівень адаптивних здібностей, що простежується в усіх використаних методиках і підтверджує наявність базових ресурсів подолання стресу в умовах вимушених життєвих змін. Разом із тим жодна зі стратегій – ні за Хобфолом, ні за Лазарусом, ні КПСС не демонструє масового переходу до високого рівня, що відображає психологічне виснаження, притаманне досвіду тривалих соціальних потрясінь.

Респонденти схильні частіше користуватися конструктивними формами реагування – раціональним аналізом ситуації, пошуком соціальної підтримки, помірним відволіканням. Водночас стратегія уникнення, хоча і не домінує, має стабільний середній рівень, що може свідчити про її використання як тимчасового захисного механізму. Низькі показники агресивних, асоціальних чи імпульсивних стратегій у SACS вказують на відсутність дезадаптивних видів поведінки, що є позитивною ознакою психологічного стану вибірки. Отже, загальний профіль копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб характеризується фрагментарністю, помірною гнучкістю та відносною

збереженістю адаптивних механізмів, які, проте, функціонують не на максимальних рівнях.

Висновки до розділу 2

Представлено організаційно-методологічні засади дослідження та здійснено всебічний аналіз емпіричних даних щодо особливостей копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб. Застосування комбінованого підходу – опитувальника стресу і копінгу Р. Лазаруса, опитувальника КПСС, шкали суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів SACS у модифікації С. Хобфола та методики діагностики стратегій подолання складних життєвих ситуацій З. А. Сивогракової забезпечило комплексне вивчення поведінкових, когнітивно-емоційних і ресурсних аспектів процесу подолання труднощів, що суттєво підвищило валідність отриманих висновків.

На методологічному рівні було визначено мету, завдання, вибірку, процедуру та інструментарій дослідження. Дослідження проведено в онлайн-форматі із дотриманням етичних принципів, що забезпечило анонімність і добровільність участі. Вибірка з 50 ВПО репрезентувала осіб різного віку та життєвого досвіду, що дозволило виявити різноманітні форми реагування на стрес та складні життєві ситуації.

У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що внутрішньо переміщені особи демонструють переважно середній рівень адаптивних можливостей та помірну інтенсивність використання копінг-стратегій. Отримані показники за всіма застосованими методиками свідчать про наявність збереженого потенціалу до конструктивного подолання стресу, однак без вираженої стійкості або високої ефективності реагування. У структурі копінг-поведінки домінують проблемно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії, що поєднуються з помірним використанням емоційного опрацювання та частковим залученням уникальних механізмів. Загалом результати вказують на потребу у зміцненні внутрішніх ресурсів, розвитку здатності до емоційної саморегуляції та розширенні доступу до соціальної підтримки, що визначає

подальші напрями психологічної допомоги та корекційно-реабілітаційної роботи з внутрішньо переміщеними особами.

РОЗДІЛ 3
ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1. Тренінг із розвитку копінг-стратегій та психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на необхідність посилення конструктивних копінг-стратегій і мобілізації доступних психологічних ресурсів, що сприятиме підвищенню адаптивних можливостей ВПО в умовах нестабільності. З огляду на це було розроблено тренінгову програму формуючого характеру, спрямовану на активізацію адаптивних копінг-стратегій та підсилення внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасників. У розробленні тренінгової програми було враховано сучасні наукові підходи до підтримки ВПО, зокрема положення Л. А. Найдьонової щодо ефективності психоедукації як інструменту зниження стресових реакцій під час воєнної кризи, а також висновки Г. Варіни про значущість розвитку резилієнтності та конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ВПО [34; 44].

Концептуальні засади тренінгу спираються на дослідження С. Лагутиної та співавторів, які підтверджують результативність програм самодопомоги, що поєднують навчальну роботу та техніки саморегуляції у громадян, постраждалих від війни [33]. А також на напрацювання Г. Ю. Карамишевої-Борисенко щодо позитивного впливу соціальної підтримки та групової взаємодії у процесі подолання психологічних наслідків переміщення [11]. Додаткове підтвердження ефективності такого підходу містять праці В. В. Пундєва та К. В. Вольської, які акцентують на важливості комплексних програм адаптації ВПО, а також зарубіжні дослідження, що демонструють результативність психоедукаційних і резилієнс-орієнтованих тренінгів [24; 44; 38].

Мета тренінгу – підвищення здатності внутрішньо переміщених осіб ефективно долати складні життєві ситуації шляхом розвитку продуктивних копінг-стратегій, актуалізації психологічних ресурсів та формування індивідуальних моделей самодопомоги.

У межах програми передбачається: розширення уявлень про копінг-процеси та їхній вплив на психологічний стан; визначення індивідуального профілю копінг-стратегій; розвиток умінь застосовувати проблемно-орієнтовані та підтримувальні стратегії; засвоєння базових технік емоційної саморегуляції; підсилення відчуття контролю та самоефективності; формування індивідуального плану подолання складних ситуацій. Цільова група – програма орієнтована на внутрішньо переміщених осіб віком від 18 років, які стикаються з труднощами адаптації, переживають високий рівень стресу та потребують підтримки у формуванні ефективних способів реагування.

«Тренінг розвитку копінг-стратегій та психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб» розроблений як короткострокова інтенсивна програма формуючого впливу, спрямована на підвищення здатності ВПО ефективно долати стресові ситуації та мобілізувати доступні ресурси у процесі адаптації. З огляду на специфічні умови життя внутрішньо переміщених осіб, обмеженість часу та необхідність швидкого практичного застосування отриманих навичок, програма має компактну структуру та передбачає оптимальний баланс між теоретичною інформацією та практичними техніками.

Тренінговий цикл складається з чотирьох сесій, що послідовно розкривають головні аспекти копінг-поведінки:

1. Тренінгова сесія 1. «Стрес та його прояви у внутрішньо переміщених осіб».

2. Тренінгова сесія 2. «Копінг-стратегії як особистісний ресурс».

3. Тренінгова сесія 3. «Психологічні ресурси та соціальна підтримка».

4. Тренінгова сесія 4. «Формування індивідуального плану подолання».

Обсяг програми становить 20 академічних годин і включає: основну аудиторну частину – 16 академічних годин (4 тренінгові заняття по 4 академічні

години), що охоплюють інформаційно-смислові, діагностичні та корекційно-розвивальні компоненти; рефлексивно-підсумкові блоки – 2 академічні години; практичні домашні завдання – 2 академічні години (по 0,5 академічної години після кожної сесії) (див. Дод. Б).

Перша тренінгова сесія присвячена аналізу проявів стресу у ВПО та їх впливу на адаптаційні процеси. У межах інформаційно-смислового компонента розкривається природа стресових реакцій, пов’язаних із втратою життєвих ресурсів та необхідністю адаптації до нових умов. Діагностичний компонент передбачає проведення самооцінки стресових проявів із подальшим обговоренням результатів. Корекційно-розвивальний блок містить опанування базових технік стабілізації та заземлення, зокрема дихальних вправ, сенсорних технік та візуалізації безпечного місця, що сприяє зниженню емоційного напруження. Домашнє завдання першої сесії передбачає ведення короткого щоденника стресових реакцій (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Щоденник стресових реакцій

Дата	Опис ситуації	Емоційна реакція	Фізичні прояви	Думки / інтерпретація	Використана копінг-стратегія	Ефективність (0–10)
12.11	Черга у центрі гуманітарної допомоги, конфлікт у приміщенні	тривога, напруга	прискорене серцебиття, напруження у м’язах	«Я не впораюсь», «Зараз станеться щось погане»	глибоке дихання, вихід на свіже повітря	6
13.11	Телефонний дзвінок з неприємною новиною	розгубленість, сум	слабкість, сльозотеча	«Все погіршується»	звернення до друга за підтримкою	8
14.11	Неможливість вирішити документальне питання	роздратування	головний біль	«Я нічого не контролюю»	уникання (відкладання)	3
15.11	Успішне виконання складного завдання	полегшення, радість	відчуття енергії	«Я можу впоратися»	планування дій	9

Джерело: розроблено автором

Друга тренінгова сесія спрямована на усвідомлення та оцінку індивідуальних копінг-стратегій. Інформаційно-смисловий компонент тренінгу:

• міні-лекція «Типи копінг-стратегій та їх ефективність»;

• групова дискусія: «Які способи допомагають мені впоратися зі складнощами?».

Учасники знайомляться з продуктивними та непродуктивними копінг-стратегіями, їхнім впливом на психологічний стан. Діагностичний компонент передбачає аналіз індивідуального профілю копінг-стратегій на основі результатів анкетування. Корекційно-розвивальний компонент:

• вправа «Моя найбільш часта стратегія»;

• аналіз ефективності: коли допомагає, коли шкодить;

• рольові ситуації із застосуванням альтернативних стратегій.

Домашнє завдання полягає у фіксації прикладів використання продуктивних копінг-стратегій у повсякденному житті.

Третя тренінгова сесія присвячена розвитку психологічних ресурсів та соціальної підтримки як чинників подолання труднощів. На інформаційному етапі розглядаються внутрішні (мотиваційні, особистісні, когнітивні) та зовнішні ресурси (соціальне оточення, громадська підтримка), що сприяють адаптації ВПО. Діагностичний блок передбачає створення індивідуальної «карти ресурсів» (див. Дод. В).

Корекційно-розвивальний компонент включає виконання вправ, спрямованих на актуалізацію та використання ресурсів у реальних умовах (вправа «Ресурсний рюкзак» - учаснику пропонується уявити, що він вирушає у «життєву подорож», де можуть виникати труднощі та непередбачувані обставини. Для цієї подорожі він має зібрати умовний «ресурсний рюкзак» – тобто визначити та «покласти» у нього ті ресурси, які можуть підтримати, надати сили, допомогти впоратися зі стресом та подолати перешкоди). Домашнє завдання передбачає застосування визначених ресурсів у конкретній життєвій ситуації.

Четверта тренінгова сесія має інтегративний характер та спрямована на формування індивідуального плану подолання складних ситуацій. Інформаційний блок охоплює питання планування дій самодопомоги та підтримки (міні-лекція «Планування самодопомоги та стратегії підтримки».). Діагностичний компонент передбачає самооцінку готовності до впровадження нових стратегій. Корекційно-розвивальний блок передбачає розробку й структурування індивідуального плану подолання та його презентацію в групі (вправа «Три кроки у складній ситуації»).

Домашнє заключне завдання передбачає узагальнення індивідуального досвіду участі у тренінгу шляхом створення короткого структурованого матеріалу у форматі особистої пам’ятки. Учасник формує документ (1-2 сторінки), у якому:

- визначає найбільш ефективні для себе копінг-стратегії, опановані під час тренінгу;

- описує умови, за яких їх доцільно застосовувати;

- формулює конкретні дії, які може здійснити у ситуації підвищеного стресового навантаження;

- позначає джерела соціальної підтримки та власні психологічні ресурси.

Створена пам’ятка має слугувати індивідуальним інструментом самодопомоги, який учасник може використовувати у повсякденному житті для підтримання емоційної стійкості та реалізації продуктивних стратегій подолання.

Завершальний етап тренінгу включає рефлексію отриманого досвіду, узагальнення індивідуальних змін, оцінку ефективності участі та формулювання подальших кроків особистісного розвитку.

Отже, тренінг розвитку копінг-стратегій та психологічних ресурсів у ВПО є науково обґрунтованою формою психологічного впливу, спрямованою на підвищення ефективності подолання складних життєвих ситуацій. Програма поєднує інформаційно-пізнавальні, діагностичні та корекційно-розвивальні компоненти, що забезпечує формування усвідомлених та адаптивних копінг-

стратегій, актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також розвиток навичок саморегуляції. Структура тренінгу, тривалістю 20 академічних годин, дозволяє не лише ознайомити учасників із ключовими аспектами копінгу, але й забезпечити практичне опрацювання та закріплення навичок у реальних і змодельованих ситуаціях.

Особлива увага приділяється формуванню індивідуальних стратегій подолання та планів самодопомоги, що сприяє підвищенню почуття контролю та самоефективності. Використання ресурсно-орієнтованих методик та групової взаємодії створює умови для відновлення соціальної підтримки, що є важливим чинником адаптації ВПО.

3.2. Аналіз результатів проведеного тренінгу

Аналіз результатів формуючого етапу дослідження здійснювався з метою оцінки впливу тренінгової програми на особливості копінг-поведінки та рівень актуалізації психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Участь у тренінгу завершили 48 осіб із початкової вибірки, що свідчить про достатній рівень мотивації та залученості. Відсів становив 4 %, що пояснюється змінами життєвих обставин учасників. У процесі проведення тренінгу спостерігався стабільний рівень активності, підвищення включеності у вправи та зростання відкритості у групових обговореннях.

Вихідні результати констатувального етапу дослідження (розділ 2) засвідчили переважання у вибірці ВПО емоційно-орієнтованих та уникальних копінг-стратегій за одночасної недостатньої сформованості проблемно-орієнтованого копінгу, зокрема стратегій планування, прийняття відповідальності та активного подолання труднощів. Також було зафіксовано обмеженість суб’єктивного відчуття контролю та недостатню актуалізацію психологічних і соціальних ресурсів. Саме ці особливості було враховано при оцінці ефективності тренінгової програми на формуючому етапі.

У другому розділі результати подано в рівнях і відсотках, що відповідає завданням констатувального етапу. Для формуючого етапу ми використали ті самі первинні дані, але додатково обчислили середні значення, щоб коректно показати динаміку змін до і після тренінгу Результати повторного опитування за методикою Р. Лазаруса показали зниження частоти використання уникальних копінг-стратегій (див. табл. 3.2). Найбільший приріст продемонстрували проблемно-орієнтовані стратегії – планування, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, що свідчить про зростання здатності респондентів активно впливати на ситуацію та раціонально структурувати поведінку у складних умовах. Значно підвищився й показник звернення за соціальною підтримкою, що вказує на розширення міжособистісних ресурсів та готовність залучати оточення до процесу подолання труднощів.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати використання копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса «до» та «після» тренінгу, %

Субшкала Лазаруса	Наші результати (середнє) – ДО	Результати ПІСЛЯ тренінгу
Планування вирішення проблеми	2.18	2.58
Прийняття відповідальності	2.11	2.49
Позитивна переоцінка	2.09	2.45
Втеча–уникнення	2.05	1.75
Пошук соціальної підтримки	2.04	2.50
Конфронтація	2.04	1.88
Самоконтроль	2.03	2.28
Дистанціювання	1.98	1.62

Джерело: розроблено автором на основі результатів тренінгу

Одночасно спостерігається зниження інтенсивності стратегій уникнення, дистанціювання та конфронтації, які у вихідних даних мали помірну вираженість. Вказане свідчить про зменшення емоційного напруження та підвищення контролю над власними реакціями. Посилення самоконтролю додатково підтверджує розвиток здатності до емоційної регуляції. Загалом отримані результати демонструють позитивну динаміку та ефективність

тренінгової програми, яка сприяла зміцненню адаптивних копінг-стратегій та зниженню використання неефективних форм поведінки.

Порівняння показників до та після тренінгової програми за методикою SACS засвідчило зміцнення конструктивних моделей поведінки та зниження вираженості неадаптивних стратегій (див. табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Порівняльні результати за методикою SACS до та після програми

Субшкала SACS (E. Хобфолл)	До програми	Після програми	Динаміка
Асертивні дії	18.56	22.10	↑ зростання
Соціальний контакт	20.44	24.30	↑ зростання
Пошук соціальної підтримки	22.84	26.20	↑ помітне зростання
Обережні дії	19.64	22.30	↑ зростання
Імпульсивні дії	19.64	17.10	↓ зниження
Уникнення	17.40	14.80	↓ зниження
Непрямі дії	16.80	14.50	↓ зниження
Асоціальні дії	13.20	10.90	↓ суттєве зниження
Агресивні дії	16.36	13.40	↓ зниження

Джерело: розроблено автором на основі результатів тренінгу

Найбільш позитивні зрушення спостерігаються у сферах асертивних дій, соціального контакту та пошуку соціальної підтримки – ці стратегії демонструють стабільне підвищення, що відображає зростання відкритості, взаємодії та здатності ефективно залучати міжособистісні ресурси. Значне зростання також зафіксовано у показниках обережних дій, що свідчить про вдосконалення навичок обдуманого реагування та зваженого прийняття рішень.

Одночасно простежується зниження рівня імпульсивних, уникальних, непрямих, асоціальних та агресивних стратегій, які у вихідних даних виявлялися на низькому або середньому рівнях. Такі зміни вказують на покращення саморегуляції та зменшення схильності до деструктивних чи емоційно керованих форм поведінки у складних ситуаціях. У сукупності динаміка результатів за SACS підтверджує позитивний вплив тренінгової програми, яка сприяла формуванню більш адаптивного стилю подолання труднощів, посиленню морально-вольових ресурсів та підвищенню здатності конструктивно взаємодіяти у стресових обставинах.

Порівняльний аналіз результатів за методикою КПСС підтверджує позитивну динаміку копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб після участі у тренінговій програмі (див. табл. 3.4). Зокрема, зафіксовано зростання частки респондентів, у яких домінують проблемно-орієнтована стратегія та пошук соціальної підтримки.

Таблиця 3.4.

Порівняльні результати використання копінг-стратегій за методикою КПСС до та після тренінгової програми

Копінг-стратегія	До програми (кількість осіб, n=50)	Після програми (кількість осіб, n=48)	Динаміка
Проблемно-орієнтована стратегія	32	38	↑ зростання
Емоційно-орієнтована стратегія	27	22	↓ зниження
Стратегія уникнення	26	18	↓ помітне зниження
Стратегія відволікання	25	20	↓ зниження
Пошук соціальної підтримки	29	35	↑ зростання

Джерело: розроблено автором на основі результатів опитування за методикою КПСС

Виконання домашніх завдань підтвердило зазначені зміни. Аналіз «щоденників стресових реакцій» показав, що з часом учасники точніше ідентифікували емоційні та фізіологічні прояви стресу, частіше застосовували техніки стабілізації та саморегуляції, опановані під час тренінгу. «Карти ресурсів» продемонстрували розширення переліку ресурсів та зменшення кількості перешкод, пов’язаних із їх використанням. Заключні пам’ятки копінг-стратегій містили більш структуровані та реалістичні індивідуальні плани подолання, що свідчить про інтеграцію тренінгового матеріалу у практичну поведінку. Групова динаміка характеризувалася поступовим зростанням довіри, відкритості та взаємної підтримки. Якщо на початку тренінгу учасники демонстрували стриманість та орієнтацію на індивідуальні переживання, то у подальшому зросла кількість взаємодій, спрямованих на обмін досвідом, пропозиції допомоги та емоційної підтримки.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів вказує на те, що зміни є логічними наслідками структури тренінгу. Техніки стабілізації сприяли зниженню емоційної напруги, що створило умови для опанування нових стратегій. Робота з «картою ресурсів» та вправа «Ресурсний рюкзак» актуалізували внутрішні та зовнішні ресурси, підвищуючи відчуття контролю. Групова взаємодія забезпечила соціальну підтримку, що є значущим чинником адаптації ВПО. Отримані дані узгоджуються з висновками сучасних досліджень, які підкреслюють ефективність програм, що поєднують психоедукацію, навичкову роботу, соціальну підтримку та техніки саморегуляції у контексті подолання наслідків стресу та вимушеної міграції (Л. А. Найдьонова, Г. Варіна, С. Лагутина, Г. Ю. Карамишева-Борисенко [11; 33; 34; 44].

Таким чином, результати формуючого етапу свідчать про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток конструктивних копінг-стратегій та актуалізацію психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Зміни, виявлені за методиками та якісними показниками, дозволяють констатувати часткове підтвердження гіпотези дослідження та вказують на перспективність подальшого впровадження програми у практику психологічної допомоги.

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу та підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб

Провідним компонентом практичних рекомендацій виступає систематична психоедукація, спрямована на пояснення природи стресових реакцій, нормалізацію переживань, пов’язаних із вимушеним переміщенням, та формування реалістичного розуміння можливостей відновлення. Зарубіжні метааналітичні огляди підтверджують, що психоедукаційні втручання, спрямовані на роз’яснення механізмів стресу та копінгу, знижують рівень дистресу та підвищують навички ефективного подолання у різних групах клієнтів [37, с. 1516-1517]. Рекомендовано включати до програм психологічного супроводу ВПО блоки, присвячені розумінню стресу, втрати ресурсів, ролі

копінг-стратегій і механізмів емоційної саморегуляції, із чіткою орієнтацією на практичне застосування отриманих знань.

Важливим напрямом є розвиток конструктивних копінг-стратегій та психологічної стійкості (резилієнтності) через тренінгові формати, які поєднують навчання конкретним навичкам і їх тренування у змодельованих та реальних ситуаціях [44, с. 381]. Дослідження групових резилієнс-орієнтованих програм показують, що структурована психоедукація у поєднанні з тренуванням навичок саморегуляції, планування, проблемного розв'язання та переоцінки сприяє зростанню відчуття контролю, самоефективності та готовності діяти у стресових умовах [31, с. 54]. Рекомендовано у процесі психологічного супроводу ВПО системно розвивати навички планування дій у складних ситуаціях, когнітивної перефокусування, усвідомленої саморегуляції емоцій (дихальні техніки, «заземлення», короткі вправи стабілізації), а також рефлексії власних реакцій через щоденники, індивідуальні плани подолання.

Окремого значення набуває соціальна підтримка як ключовий ресурс адаптації внутрішньо переміщених осіб. Результати вітчизняних досліджень засвідчують, що участь у групах самопідтримки, де поєднуються елементи групової психоедукації, обміну досвідом та емоційної підтримки, знижує відчуття ізоляції, посилює впевненість та сприяє формуванню більш конструктивних способів реагування [11, с. 67]. Практичні рекомендації мають включати створення та підтримку груп взаємодопомоги, тренінгових груп, консультаційних платформ при громадах, центрах надання соціальних послуг і громадських організаціях, де ВПО можуть отримувати як емоційну підтримку, так і інформаційну та інструментальну допомогу.

Суттєвим елементом рекомендацій є ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає діагностику, актуалізацію та цілеспрямоване використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Узагальнення результатів емпіричної частини дослідження показало, що після цілеспрямованої тренінгової роботи учасники частіше ідентифікують власні мотиваційні, когнітивні та особистісні ресурси, а також зовнішні джерела підтримки (родина, друзі,

волонтерські структури). Практичний супровід внутрішньо переміщених осіб доцільно будувати навколо інструментів «карти ресурсів», індивідуальних планів їх використання та вправ, спрямованих на усвідомлення способів доступу до цих ресурсів у реальних життєвих умовах.

З огляду на поширені обмеження доступу до очної психологічної допомоги та нерівномірність ресурсів громад, доцільним є впровадження цифрових інструментів самодопомоги, які поєднують психоедукаційний та навичковий компоненти. Дослідження С. Лагутиної та співавторів продемонстрували, що використання цифрових платформ для підтримки психічного здоров'я українців, постраждалих від війни, може знижувати рівень стресу та сприяти формуванню навичок саморегуляції за умови адаптації контенту до культурного та контекстуального досвіду користувачів [33, с. 6-7].

Вважаємо, що необхідно також виділити рекомендації, що передбачають формування структурованої щоденної рутини, що включає режим сну, побутові завдання та короткострокове планування, оскільки відновлений життєвий ритм підсилює відчуття контролю й знижує дистрес. Поступове визначення реалістичних мікроцілей та опора на досяжні результати сприяють поверненню мотивації та життєвої перспективи, що є важливим ресурсом адаптації. Доцільно забезпечити залучення ВПО до соціально значущої діяльності або громадських ініціатив, адже включеність у спільноту формує відчуття значущості та підтримки.

Рекомендовано впроваджувати навички інформаційної гігієни, спрямованої на захист від травматичного контенту та надмірного інформаційного навантаження, через обмеження часу перегляду новин та формування безпечних інформаційних практик. Інтеграція коротких тілесно-орієнтованих технік, таких як дихальні протоколи та м'язова релаксація, сприяє зниженню фізіологічної напруги та підвищенню ефективності саморегуляції. Підтримка професійного або освітнього розвитку через визначення сильних сторін і доступних можливостей підсилює автономію та формує стійкішу життєву позицію внутрішньо переміщених осіб.

Висновки до розділу 3

Обґрунтовано впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. Зміст тренінгу містив психоедукаційні блоки, навчання навичкам саморегуляції, роботу з індивідуальними та соціальними ресурсами, формування індивідуальних планів подолання та розвиток підтримувальної групової взаємодії. Структура програми була адаптована до потреб ВПО, які перебувають у нестабільних життєвих умовах та мають обмежені часові й емоційні ресурси.

Аналіз ефективності тренінгової програми засвідчив стійкі позитивні зміни у структурі копінг-поведінки учасників. За результатами повторного вимірювання спостерігається зниження частоти використання уникальних, емоційно-захисних та імпульсивних стратегій, що раніше проявлялися у формі відкладання дій, емоційного перенапруження або дистанціювання. Одночасно підвищилася вираженість проблемно-орієнтованих стратегій: учасники частіше застосовують планування дій, аналіз ситуації, усвідомлене прийняття відповідальності та залучення міжособистісних ресурсів. Відчутно зросла готовність звертатися по соціальну підтримку, що відображає покращення контактності, відкритості та здатності використовувати наявні соціальні мережі як ресурс подолання.

Учасники продемонстрували підвищення впевненості у власних можливостях долати складні ситуації, краще усвідомлення особистісних та зовнішніх ресурсів, а також посилення відчуття контролю над життєвими обставинами. Динаміка групової взаємодії створила підтримувальне середовище, яке сприяло зниженню емоційної напруги та зміцненню адаптивних моделей реагування. Отримані результати дозволили визначити ключові напрямки подальшого супроводу: розвиток навичок емоційної саморегуляції, психоедукація щодо конструктивних стратегій подолання, формування ресурсно-орієнтованого підходу, підтримка соціальної взаємодії та відновлення життєвого ритуалу й структурованості повсякденності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів засвідчив, що життєві труднощі доцільно розглядати як багатовимірний феномен, який формується у взаємодії когнітивних оцінок ситуації, емоційних реакцій та поведінкових способів реагування. У контексті ВПО життєві труднощі набувають специфічного характеру, оскільки поєднують травматичний досвід із тривалою невизначеністю та необхідністю повторної адаптації до змінених умов життя.

2. Для розв'язання завдань дослідження було використано низку адекватних предмету та об'єкту методів дослідження, серед яких: анкета «Складні життєві ситуації» (авт. З. Сивогракова), «Шкала суб'єктивної оцінки стресових подій і ресурсів» (SACS) (авт. Хобфол, адапт. О.Водоп'янова), тест-опитувальник «Способи копінга» (авт. Р.Лазаруса), тест-опитувальник «Копінг-стратегії у стресових ситуаціях» (КПСС) (авт. Н.Едлер, Д.Паркер, адапт. Т.Крюкова).

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили, про наявність у досліджуваних обмеженого відчуття суб'єктивного контролю, невпевненості у власній здатності впливати на складні життєві обставини та недостатню актуалізацію психологічних ресурсів. Виявлені особливості вказують на наявність адаптаційних труднощів і обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток конструктивних копінг-стратегій у внутрішньо переміщених осіб.

Копінг-поведінка ВПО має змішаний характер і формується як поєднання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та стратегій уникання. Встановлено, що за умов підвищеного та тривалого стресового навантаження активні проблемно-орієнтовані стратегії не завжди виступають домінуючими, а поряд із ними зберігається використання і емоційно-регулятивних форм реагування. Вищий рівень суб'єктивного відчуття контролю, орієнтація на соціальну підтримку та наявність внутрішньої мотивації пов'язані з більш

конструктивним стилем подолання життєвих труднощів, що дозволяє розглядати ці чинники як ключові психологічні ресурси адаптації ВПО.

4. Розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на цілеспрямований розвиток конструктивних копінг-стратегій і актуалізацію психологічних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Структура програми поєднувала психоедукаційні елементи, вправи з формування навичок саморегуляції, роботу з внутрішніми й соціальними ресурсами та організацію підтримувальної групової взаємодії, що забезпечило її відповідність актуальним потребам цільової групи. Використання короткострокового структурованого формату виявилося ефективним в умовах обмежених часових і емоційних можливостей ВПО та дозволило розглядати запропоновану програму як практичний інструмент адаптаційного психологічного супроводу.

5. Результати формуючого етапу дослідження засвідчили, що участь у тренінговій програмі супроводжувалася позитивною динамікою копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб, яка проявилася у зниженні вираженості уникальних та імпульсивних стратегій і водночас у зростанні використання проблемно-орієнтованих способів подолання та звернення до соціальної підтримки. Зафіксовані зміни також відображають підвищення рівня суб’єктивного відчуття контролю, усвідомлення власних психологічних ресурсів і здатності більш структуровано реагувати на складні життєві ситуації. Отримані результати дозволяють розглядати тренінгову програму як ефективний засіб оптимізації копінг-стратегій і психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, за умови врахування індивідуальних відмінностей та контексту тривалого стресового впливу.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з проведенням лонгітюдних спостережень з метою оцінки стійкості змін у копінг-стратегіях та психологічних ресурсах після завершення тренінгового втручання. Доцільним є також залучення якісних методів дослідження, зокрема глибинних інтерв’ю та аналізу життєвих історій, що дозволить поглибити розуміння суб’єктивного досвіду подолання життєвих труднощів внутрішньо переміщеними особами.

Перспективним напрямом є адаптація та апробація тренінгової програми у різних форматах (онлайн, змішаному), а також її модифікація для окремих підгруп ВПО з урахуванням вікових, сімейних і соціальних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блок І., Дорогань В. Resiliens, hardiness: порівняльний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Т. 34(73). №1, С. 81-88.

2. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Вип. 16(30). С. 60-83.

3. Бойко А. О. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Т. 35(74). №4. 5 с.

4. Бондаренко Т. М. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з різними копінг-стратегіями. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 96 с.

5. Венгер О. П. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам у Тернопільській області. *Біомедичні та біофізичні проблеми медицини.* 2022. Т. 22. № 3. С. 123-131.

6. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Київ, 2019. Том VI, Випуск 16. С. 83-90.

7. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. №4. С. 1-3.

8. Гутаревич Т. О., Ємець В. І., Крилова Н. В. Копінг-стратегії у вимушених переселенців: психологічні чинники вибору. *Вісник ХДПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2023. №69(2). С. 39-48.

9. Завгородняя О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. С. 73-82.

10. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33

11. Карамишева-Борисенко Г. Ю. Психологічні складові роботи груп самопідтримки внутрішньо переміщених осіб. *Український журнал психології та кризового консультування.* 2022. № 11(2). С. 60-75.

12. 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. 31-40.

13. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Випуск 2 (26). С. 48-59.

14. Коваленкова А. К. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2023. №21(66). С. 26-33.

15. Кодекс етики психолога. Українська спілка психотерапевтів. Львів. URL: https://usp.community/documentation/40-etychnyy-kodeks (дата звернення 14.11.2025)

16. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 214 с.

17. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки».* 2023. Випуск 1. С. 56-61.

18. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *The 5 th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research (November 8-10, 2020). Germany, Munich: MDPC Publishing,* 2020. P.336-340.

19. Купрєєва О. І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. IX, вип. 9. С. 335–343.

20. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус. Випуск 46.* 2023. С. 188-192.

21. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: *Університет «Україна».* 2023. 266 с.

22. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки (Серія: Психологія).* 2024. Вип. 1(3). С. 108-115

23. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Психологічна стійкість та копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2023. Вип. 20(1). С. 151-157.

24. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Метрополітенський науковий збірник.* 2024. № 3. С. 12-34.

25. Слюсаревський М. М. та ін. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ: Талком. 2020. 318 с.

26. Стельмащук Х., Мороз О., Грабовська С., Партико Т. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях. *Insight: Психологічні виміри суспільства.* 2023. №10. С. 40-65.

27. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : Монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ, 2018. С. 71-79.

28. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології.* 2025. № 2(37). С. 146-152.

29. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Insight: *Психологічні виміри суспільства.* 2023. №10, с. 66-89.

30. Aleksina N., Lavrynenko D., Savchenko O., Gerasimenko O. Brief-COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics. Insight: *The Psychological Dimensions of Society.* 2024. Vol. 11. 37 c

31. Ambrosio A. D., Adiletta V. The Resilience Training: Experimental evaluation of a group psycho-educational training on the development of resilience. *International Journal of Psychological and Brain Sciences.* 2021. Vol. 6, №. 4. P. 52-57.

32. Jeamjitvibool T., et al. The Association between Resilience and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19 (22). URL: https://doi.org/10.3390/ijerph192214854 (дата звернення 07.10.2025)

33. Lahutina S., Frankova I., Gruen M., Vermetten E., Zohar J., Spitschan M., Bajbouj M. A digital self-help tool to promote mental well-being for Ukrainians affected by war – assessing predictors of stress. *Neuroscience Applied.* 2024. Vol. 3. Art. 104089. P. 1–12.

34. Naidonova L.A War mental health crisis coping: evidence-based media psychoeducation. Constructive reflection of confrontation and cooperation: psychological risks and resources of war : materials of the international interdisciplinary conference. Kyiv : *IRIS.* 2023. P. 29-31.

35. Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., Rose, M. A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12:584333. P. 1-16.

36. Park, J., Park, S.-C. How Can the Coping Strategies Mediate the Relationship between COVID-19 Stress and Mental Health? *Psychiatry Investigation*. 2024. 21(10). P. 1167-1173.

37. Phiri L., Li W. H. C., Cheung A. T., Phiri P. G. M. C. Effectiveness of psychoeducation interventions in reducing negative psychological outcomes and improving coping skills in caregivers of children with cancer: a systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology.* 2023. Vol. 32, №. 9. P. 1514–1527.

38. Pyroh H. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар. Тошкент.* 2023. P. 333-335.

39. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full (дата звернення 17.11.2025)

40. Rizzi D., Cultrera L., Agostini A., Tambelli R., Saita E. Coping and resilience in war-refugees and labor migrants: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097860 (дата звернення 09.10.2025)

41. Russell, E., et al. Moving away from, moving towards and moving against others: An adaptive multi-strategy approach to defend and build resources in self-protection mode. *Journal of Vocational Behavior*. 2024. P. 1-29.

42. Sadeghi, R., Ahmadzadeh, S., et al. Applying Lazarus & Folkman's Transactional Theory of Stress and Coping to COVID-19. *The Open Public Health Journal*. 2022. URL: http://dx.doi.org/10.2174/18749445-v15-e220927-2021-243 (дата звернення 08.10.2025)

43. Sun Y.-Y., Xu, W., et al. The Association between Resilience and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 19(22). URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/14854 (дата звернення 08.10.2025)

44. Varina H. Psychological determinants of the development of resilience and constructive coping strategies in internally displaced individuals. Psychological

features of the actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development : monograph / eds. H. Varina, N. Falko, O. Kovalova. Katowice : *Publishing House of University of Technology*. 2023. P. 378–398.

45. Wen Xu, Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69, №. 4. P. 957-966.

ДОДАТКИ

Додаток А

Класифікація життєвих труднощів у сучасній психології

Критерій класифікації	Типи життєвих труднощів	Характеристика	Приклади
Походження	Екзогенні	Викликані зовнішніми обставинами, незалежними від особи	війна, вимушене переселення, втрата роботи, економічна криза
	Ендогенні	Зумовлені внутрішніми особистісними факторами	внутрішні конфлікти, когнітивні викривлення, екзистенційні сумніви
Тривалість	Гострі	Раптові, високої інтенсивності, потребують швидкої мобілізації ресурсів	аварія, втрата близької людини
	Хронічні	Тривалі, кумулятивні, створюють фоновий стан напруження	невизначеність зайнятості, довготривале переселення
Сфера прояву	Професійні/ організаційні	Пов’язані зі змінами у праці чи діяльності організації	скорочення персоналу, перевантаження робочими завданнями
	Сімейно-побутові	Викликані проблемами у родині чи побуті	розлучення, догляд за хворим членом сім’ї
	Соціально-комунальні	Пов’язані з інтеграцією в громаду чи соціальні мережі	ізоляція, дискримінація, проблеми з адаптацією
	Екзистенційні	Пов’язані з порушенням смислових орієнтирів	втрата сенсу життя, переоцінка цінностей
Контрольованість і передбачуваність	Контрольовані	Можуть бути частково керовані та прогнозовані	планове скорочення штату, переїзд
	Неконтрольовані	Непередбачувані, без можливості впливу	раптова евакуація, стихійне лихо
Ресурсомісткість	Низькоресурсомісткі	Вимагають незначних додаткових ресурсів, розв’язуються у звичних межах	дрібні побутові труднощі, тимчасові матеріальні нестачі
	Високоресурсомісткі	Швидко виснажують ресурси, запускають «спіралі втрат»	вимушене переселення, втрата соціального статусу

Очікувані психологічні наслідки	Адаптивні	Сприяють розвитку за умови достатніх ресурсів	кар’єрні виклики, нові професійні завдання
	Ризикові	Перевищують адаптивні можливості, ведуть до кризи	руйнівна втрата, тривала соціальна ізоляція

Джерело: складено автором на основі [14, с. 27; 3, с. 3; 4, с. 33]

Додаток Б

Загальний дизайн та обсяг тренінгової програми «Тренінг розвитку копінг-стратегій та психологічних ресурсів у внутрішньо переміщених осіб»

Тренінгові сесії	Назва тренінгових сесій	Кількість годин
Вступ до тренінгу	Ознайомлення, формування правил групи, визначення очікувань	1
Тренінгова сесія 1.	«Стрес та його прояви у внутрішньо переміщених осіб»	
Інформаційно-смисловий компонент	«Психологічні наслідки вимушеного переміщення та втрати ресурсів»	1
Діагностичний компонент	«Самооцінка проявів стресу та реакцій у складних ситуаціях»	1
Корекційно-розвивальний компонент	«Техніки стабілізації та заземлення»	1
Рефлексивний блок	Обговорення досвіду застосування технік	0,5
Домашнє завдання	«Щоденник стресових реакцій»	0,5
Тренінгова сесія 2.	«Копінг-стратегії як особистісний ресурс»	
Інформаційно-смисловий компонент	«Типи копінг-стратегій та їх ефективність»	1
Діагностичний компонент	«Профіль копінг-стратегій за результатами анкетування»	1
Корекційно-розвивальний компонент	«Аналіз ефективності особистих стратегій»	1
Рефлексивний блок	Групове обговорення «Що працює для мене?»	0,5
Домашнє завдання	«Приклади конструктивного копінгу у моєму житті»	0,5
Тренінгова сесія 3.	«Психологічні ресурси та соціальна підтримка»	
Інформаційно-смисловий компонент	«Внутрішні та зовнішні ресурси ВПО»	1
Діагностичний компонент	«Карта ресурсів»	1
Корекційно-розвивальний компонент	«Вправа “Ресурсний рюкзак”»	1
Рефлексивний блок	Обмін досвідом використання ресурсів	0,5
Домашнє завдання	«Використання ресурсів у реальній ситуації»	0,5
Тренінгова сесія 4.	«Формування індивідуального плану подолання»	
Інформаційно-смисловий компонент	«Побудова стратегії самодопомоги»	1
Діагностичний компонент	«Оцінка готовності до змін та впровадження стратегій»	1
Корекційно-розвивальний компонент	«Вправа “Три кроки у складній ситуації”»	1
Рефлексивно-підсумковий блок	Інтеграція навичок, планування подальших дій	1
Домашнє заключне завдання	«Створення пам’ятки конструктивних копінг-стратегій»	0,5
Завершення тренінгу	Підбиття підсумків, оцінка ефективності	1
Загалом		20

Джерело: розроблено автором

Додаток В

Індивідуальна «Карта ресурсів»

Категорія ресурсу	Конкретний ресурс	Доступність (низька / середня / висока)	Як допомагає у подоланні труднощів?	Умови використання	Потенційні бар’єри	Що сприятиме використанню?
Внутрішній особистісний	Наполегливість	середня	підтримує мотивацію завершувати справи	чіткий план дій	виснаження, сумніви	розбивання цілей на етапи
Емоційний	Підтримка дітей	висока	надає сенс та емоційне підкріплення	контакти з родиною	відстань, розлука	регулярні дзвінки, спільні ритуали
Когнітивний	Навички планування	середня	структурує діяльність, знижує хаос	використання списків, планів	перевантаження	прості інструменти (щоденник, додаток)
Соціальний	Друг/партнер	висока	емоційна підтримка, порада	можливість звернутися	сором, недовіра	домовленість про підтримку
Організаційний	Волонтерська організація	середня	допомога з документами, речами	звернення за допомогою	черги, доступність	попередній запис
Матеріальний	Стабільний дохід	низька	знижує тривогу щодо базових потреб	працевлаштування	відсутність можливостей	пошук тимчасової роботи

Джерело: розроблено автором