

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА  
«21» січня 2025р.

**«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В  
УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ»**

Кваліфікаційна робота здобувачки  
вищої освіти другого (магістерського)  
рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Практична  
психологія»

**Кунакової Олександри Микорлаївни**

Науковий керівник: **Шпортун О.М.**,  
доктор психологічних наук, професор

Рецензент: **Пилявець Н.І.**,  
доктор філософії, доцент кафедри  
психології КЗВО «Вінницька академія  
безперервної освіти»

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою 83 В  
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«21 » лютого 2025р.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                    | 3  |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ, ЯК<br>ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....                                             | 7  |
| 1.1 Психологічний аналіз стресу у вітчизняній та зарубіжній науковій<br>літературі.....                                                       | 7  |
| 1.2. Особливості стресостійкості у роботі і зі стресом в умовах збройного<br>конфлікту.....                                                   | 18 |
| 1.3. Копінг-стратегії, як засіб подолання стресу та формування<br>стресостійкості.....                                                        | 26 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                              | 37 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ<br>СТРАТЕГІЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО<br>ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....                         | 38 |
| 2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження копінг стратегій<br>формування стресостійкості у ВПО в умовах збройного конфлікту..... | 38 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження.....                                                                               | 44 |
| 2.3 Аналіз динаміки копінг поведінки внутрішньо переміщених осіб.....                                                                         | 52 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                              | 60 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                 | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                               | 66 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                  | 74 |

## ВСТУП

Вивчення людської поведінки в кризових ситуаціях завжди було актуальною темою для наукових досліджень, а особливо зараз, коли в Україні йде повномасштабна війна. Такі явища як стрес, сильна знервованість, ПТСР нажаль стали звичним явищем для українців. Ситуація під час збройного конфлікту сприяє розвитку затяжного стресу та виникненню подальших посттравматичних розладів.

Людина в сучасних українських реаліях щодня зіштовхується зі стресом у різноманітних його проявах, і дуже багато цих стрес-факторів призводять до болісних емоційних переживань. Їхні емоційні та кризові переживання завжди супроводжуються стресом. У зв'язку із цим, особливої актуальності набувають питання, пов'язані з виробленням особистістю ефективних поведінкових стратегій опанування критичних або стресових ситуацій, тобто копіngu.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації.

Вперше термін “копінг-стратегія” запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку. Пізніше Р. Лазарус у книзі “Психологічний стрес і процес його подолання” застосував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі додання стресу і виходу з нього.

Ефективний копінг сприяє продуктивності життєдіяльності суб'єкта та підвищує рівень його психологічного здоров'я. Актуальність дослідження проблеми копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб не викликає сумнівів, адже число важких ситуацій, з якими вони стикаються, нажаль, лише зростає за останні місяці.

Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що на сьогоднішній день копінг стратегії часто вивчають у складі проблематики психологічних

механізмів захисту людини. Ці дослідження відображені у роботах таких вчених як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан та ін. Базовою ідеєю у цьому контексті виступає теза про те, що копінг і захист ґрунтуються на однакових, тотожних процесах, але відрізняються полярністю спрямованості – або на продуктивну, або на слабку адаптацію.

Детальний аналіз копінг стратегій проводиться також у рамках тематики щодо сукупності особистісних рис особистості, що демонструють К. Шефер та Р. Горзук у своїх наукових доробках. А ціла плеяда вчених, зокрема Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук та ін., розглядає копінг стратегії в якості значущого фактору для процесу взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Однак поглиблене дослідження питання копіngu у сучасних реаліях нашої країни, допомогло б для більш ефективного подолання труднощів та переживання травматичного досвіду різними фахівцями та внутрішньо переміщеним особам.

**Мета роботи** – психологічний аналіз та емпіричне дослідження копінг-стратегій формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

**Об’єкт дослідження** – стрес в умовах збройного конфлікту.

**Предмет дослідження** – особливості особистісних стратегій подолання стресових ситуацій у внутрішньо переміщених осіб.

**Завдання:**

1. Здійснити психологічний аналіз поняття стресу та копінг стратегій у сучасному науковому дискурсі;
2. Емпірично дослідити та визначити основні копінг стратегії ВПО в умовах збройного конфлікту;
3. Обґрунтувати дієві копінг-стратегії, як засобу формування стресостійкості ВПО в умовах збройного конфлікту, прослідкувати їх динаміку;

**Гіпотеза:** розвиток продуктивних копінг-стратегій, а саме: здатність конструктивно вирішувати проблеми, управляти емоціями, ефективно

комунікувати, адаптуватися до змін та використовувати підтримку соціального оточення.

Методи дослідження:

- на теоретичному рівні: аналіз і синтез, інформаційний, історичний, структурний підходи, дедукція та індукція та інші;
- на емпіричному рівні: огляд літератури; методика «Індикатор копінг стратегії» (Д.Амірхан); опитувальник способів опанування (WaisofCopingQuestionnaire - WCQ) (Стратегії подолання стресових ситуацій) С. Фолкмана Р.Лазаруса; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS» (автор - С. Хобфолл, адаптація Н.Е. Водоп'янової, Є.С.Старченкової); «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва та Е.Расказової); методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою).

Дослідження проводилась на базі Мангушської селищної Ради Маріупольського району Донецької області.

Емпіричним дослідженням було охоплено 51 внутрішньо переміщена особа.

Висвітлення у публікаціях:

1. Кунакова О.М. Копінг стратегії поведінки людини як наукова проблема. Теоретичні та праксеологічні аспекти реалізації психолого-педагогічних наукових досліджень в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 17 квітня 2024 року). Вінниця: Нілан-ЛТД, 2024 С.172-174
2. Кунакова О. М. Копінг-стратегії як засіб формування стресостійкості у внутрішньопереміщених осіб в умовах збройного конфлікту // Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 145-148.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (75 джерел) та 4 додатки. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінок, основний зміст викладено на 63 сторінках.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ, ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

### **1.1 Психологічний аналіз стресу у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі**

Збройні конфлікти, вимушена міграція та супутні проблеми, як-от бідність, безробіття та соціальна ізоляція, значно збільшують імовірність виникнення психологічного напруження та поширення психічних розладів, таких як депресія, тривожні стани, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Психологічна наука зробила великий внесок у вивчення стресу, його впливу та значення в житті людини. Поняття «стрес», його структуру та основні етапи дослідив австрійський науковець Ганс Сельє.

Водночас термін «стрес» уперше ввів у 1932 році американський фізіолог Волтер Бредфорд Кеннон. Хоча іноді помилково авторство цього терміну приписують Сельє, він почав застосовувати його пізніше, визначаючи стан загальної адаптаційної напруженості.

Стрес – це психофізіологічний стан, який виникає у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх чинників і супроводжується підвищеною активністю як розумової, так і фізичної діяльності. Він є природною реакцією організму на подразники, які можуть мати як негативний, так і позитивний характер. До зовнішніх тригерів стресу можна віднести такі явища, як перевтома, негативні переживання, рутинність чи навіть сильні позитивні емоції.

З позиції біології, стрес є фізіологічною відповіддю організму на подразники, яка активує виділення гормонів, зокрема кортизолу та адреналіну. Ці гормони забезпечують мобілізацію енергії, що дозволяє швидше реагувати на потенційну загрозу, збільшуючи частоту серцевих скорочень і підвищуючи артеріальний тиск. Проте, якщо стрес триває довгий час, це може призводити до виснаження ресурсів організму.

З точки зору психології, стрес є суб'єктивною реакцією на труднощі або життєві випробування. Люди сприймають і реагують на стресові ситуації по-різному: те, що одній людині здається незначною дрібницею, для іншої може стати серйозною проблемою. Події, які викликають стрес, бувають як негативними (наприклад, конфлікти чи втрати), так і позитивними (перехід на нове місце проживання чи одруження). Незалежно від характеру, обидва типи подій можуть викликати подібні емоційні та фізіологічні реакції.

На соціальному рівні стрес часто пов'язаний із життєвими обставинами, такими як умови праці, міжособистісні конфлікти, соціальний тиск або велике робоче навантаження.

Деякі філософські концепції розглядають стрес як невід'ємну частину людського існування. Вони вважають, що стрес змушує людину аналізувати своє життя, шукати нові сенси та долати труднощі, що сприяє особистісному зростанню і вдосконаленню.

Медичний погляд на стрес акцентує увагу на його впливі на здоров'я. Тривала дія стресу може стати причиною багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних патологій, зниження імунного захисту, розладів травлення та депресії. Також він може посилювати біль у суглобах і м'язах. Методи лікування стресу з медичної точки зору включають як медикаментозне втручання, так і застосування різних терапевтичних підходів.

Стрес є складним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини, і кожен підхід до його аналізу дає унікальне розуміння цього процесу. Вивчення різних поглядів на стрес дозволяє краще зрозуміти його природу, розпізнавати ознаки і знаходити ефективні способи управління ним, що сприяє покращенню якості життя.

Серед численних біологічних та психічних процесів, які відбуваються в людському організмі, стрес займає особливе місце. Він є ключовим механізмом адаптації, який виник у ході еволюції для збереження життя. Цей механізм залишався незмінним протягом мільйонів років і продовжує відігравати важливу роль у виживанні сучасної людини [32].



Розпізнати, що людина перебуває в стані стресу, зазвичай неважко. Це можна помітити за зовнішніми ознаками, такими як підвищена роздратованість, злість чи пригніченість. До характерних проявів стресу належать також: підвищена збудливість, нервозність, схильність до образ, часті перепади настрою; проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, сповільненість у спілкуванні, зниження самоконтролю; відсутність інтересу до оточуючих, соціальна ізоляція, недовіра до інших людей; постійна пригніченість, бажання плакати, яке може переростати у глибокий смуток, песимізм, фізичну виснаженість, головний біль або небажання виконувати будь-яку роботу.

Особливе значення має стрес, пов'язаний із військовими подіями. Він суттєво відрізняється від стресу, що виникає в мирний час, оскільки поєднує в собі цілу низку додаткових факторів. До таких факторів належать втрата базових потреб, депривація, вимушене переселення, розлука з близькими людьми та постійна загроза життю. Це робить стрес, що виникає в умовах війни, більш інтенсивним і тривалим, а також значно ускладнює його подолання.

Стрес, що виникає під час воєнних конфліктів, значно відрізняється від стресових переживань у мирний час і має більш руйнівний вплив на здоров'я людини. Це зумовлено низкою факторів, які посилюють психологічний та емоційний тиск [50].

Однією з причин є раптовість подій і психологічне відчуття недовіри до реальності війни. Людина часто не може прийняти сам факт збройного конфлікту, що стає серйозною перепорою для адаптації. Другий фактор – це різкі зміни, які одночасно торкнулися багатьох людей, призводячи до порушення звичного укладу життя. Третій аспект – втрата близьких людей, яка стала реальністю майже для кожної української родини.

Ще одним важливим фактором є відсутність у суспільстві досвіду колективного подолання таких масштабних криз. Часто люди покладають великі сподівання на те, що отримають підтримку від оточення, але у багатьох

випадках доводиться діяти самотійно. Ситуація «думай і вирішуй сам» накладає величезну відповідальність, результати якої визначають майбутнє кожної окремої людини.

Ряд обставин у воєнний період може спричиняти сильні психологічні травми та викликати неадекватні реакції: постійні зміни емоційного стану – від страху й паніки до тимчасового заспокоєння, після чого емоції загострюються ще більше; контакт з жорстокою реальністю через свідчення очевидців, записи допитів, перехоплені розмови та інші події, які залишають глибокий слід у свідомості; масова травма, що охоплює все суспільство одночасно, впливаючи як на індивідуальну, так і на колективну свідомість.

Наукове розуміння стресу базується на кількох відомих теоріях. Однією з них є теорія Ганса Сельє, який описував стрес як універсальну реакцію організму на негативний подразник, що вимагає адаптації. На думку вченого, всі живі організми мають механізм для підтримки внутрішньої рівноваги, завдяки якому вони здатні реагувати на зовнішні виклики. Теорія Сельє стала основою для подальшого вивчення стресу, його проявів та механізмів подолання [35].

Розвиток стресу можна умовно розділити на три основні стадії, кожна з яких характеризується певними фізіологічними та психологічними реакціями організму:

Стадія тривоги. Цей етап виникає у відповідь на дію стресового подразника, наприклад, неприємних новин, конфліктів у міжособистісних стосунках або складних життєвих обставин. Організм починає реагувати на стрес завдяки активації фізіологічних процесів: частішає пульс, дихання стає швидшим, підвищується температура тіла. Це реакція тривоги, яка сигналізує про необхідність мобілізації сил для подолання загрози.

Стадія опору. Якщо вплив стресового фактора триває, організм переходить до етапу опору. У цей період активізуються внутрішні резерви для боротьби зі стресом, збільшується навантаження на фізіологічні системи.

Людина намагається адаптуватися до стресової ситуації, але для цього витрачаються значні ресурси організму.

Стадія виснаження. Цей етап є найбільш небезпечним, оскільки ресурси організму поступово вичерпуються, і здатність до опору слабшає. Людина втрачає сили для протидії стресу, що може призводити до серйозних фізичних і психічних розладів. На цьому етапі часто потрібна стороння допомога, щоб уникнути розвитку хронічних захворювань чи психологічних проблем [19].

У процесі еволюції людської психіки сформувалися механізми, які допомагають ефективно протидіяти стресу. Це своєрідні захисні реакції, які зменшують негативний вплив стресових факторів і підтримують емоційну стабільність.

Одним із ключових способів боротьби зі стресом є активна реакція. Вона передбачає свідоме і цілеспрямоване втручання у ситуацію для її вирішення або зменшення її впливу. Активна реакція включає використання доступних ресурсів, стратегій та методів для нейтралізації дії стресових факторів. На відміну від пасивного уникнення чи ігнорування проблем, активний підхід дозволяє людині взяти ситуацію під контроль, знизити рівень тривоги та легше адаптуватися до нових умов. Такий підхід сприяє не лише збереженню психічного здоров'я, а й підвищенню здатності долати майбутні труднощі.

Ефективна активна реакція на стрес базується на кількох ключових елементах, які допомагають знизити негативний вплив стресових ситуацій та сприяють адаптації. Розглянемо ці елементи докладніше:

Аналіз ситуації та планування. Перший етап активної реакції – це усвідомлення джерела стресу. Важливо розібратися, які саме фактори викликають напруження, оцінити їх значущість і визначити, наскільки вони підконтрольні. На основі цього аналізу складається план дій, що може включати як конкретні кроки для зміни обставин, так і роботу над зміною власного ставлення до ситуації.

Концентрація на вирішенні проблеми. На цьому етапі всі сили спрямовуються на усунення конкретної проблеми. Це передбачає фокусування

на практичних діях, які можуть зменшити вплив стресових факторів або повністю їх нейтралізувати. Замість пасивного споглядання чи уникнення, людина активно шукає шляхи виходу з ситуації.

Фізична активність та релаксація. Турбота про фізичний стан є важливою складовою активної реакції на стрес. Регулярні фізичні вправи, такі як йога, прогулянки чи заняття спортом, допомагають зменшити рівень напруження. До цього варто додати практики релаксації, зокрема техніки дихання, медитації чи масаж. Також важливими є правильне харчування та повноцінний сон, адже вони безпосередньо впливають на стресостійкість організму.

Навички самоконтролю та управління емоціями. Вміння керувати своїми емоціями є важливою складовою боротьби зі стресом. Це включає уникнення панічних реакцій, навчання позитивного мислення, формування раціонального підходу до ситуації та зміни внутрішнього діалогу. Наприклад, замість думок «я не впораюсь» можна свідомо переключити увагу на пошук можливостей або власних сильних сторін.

Звернення за підтримкою. Соціальні ресурси, такі як підтримка друзів, родини або професійних консультантів, також є важливим елементом активної реакції. Спілкування з близькими може надати емоційне полегшення, допомогти поглянути на проблему з іншого боку або отримати цінні поради. Іноді достатньо просто виговоритися, щоб знизити рівень тривоги.

Усі ці елементи разом створюють цілісний підхід до управління стресом, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу, покращувати самопочуття та ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин.

Активна реакція на стрес має низку переваг, які дозволяють не лише ефективніше долати складні ситуації, а й сприяють особистісному зростанню. Основні з них такі:

Зменшення рівня тривоги. Коли людина бере ситуацію під контроль і активно діє для її вирішення, це значно знижує рівень емоційної напруги. Відчуття, що проблема перебуває у сфері впливу, допомагає подолати тривогу і краще впоратися з емоціями.

Формування стресостійкості. Досвід активного подолання стресових факторів робить людину більш витривалою до подальших труднощів. Чим більше людина вчиться справлятися зі стресом, тим легше їй адаптуватися до нових викликів у майбутньому.

Підвищення самоконтролю та впевненості. Коли людина активно реагує на стрес, вона відчуває власну здатність впливати на обставини та вирішувати проблеми. Це сприяє зміцненню самооцінки, збільшує впевненість у собі та своїх можливостях.

Попередження розвитку хронічного стресу. Завдяки активним діям стрес не накопичується і не переходить у хронічну форму, яка може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Вчасне вирішення проблеми дозволяє уникнути виснаження організму та психіки.

Пасивна реакція на стрес. Пасивна реакція є протилежністю активного підходу. Вона проявляється в уникненні, ігноруванні або прийнятті ситуації без спроб змінити її чи зменшити її вплив. У цьому випадку людина не докладає зусиль для вирішення проблеми, натомість покладаючись на те, що обставини зміняться самі собою або ситуація втратить свою актуальність.

Такий підхід часто спирається на самозахисні механізми психіки. У деяких випадках він може тимчасово допомогти знизити тривогу, особливо коли ситуація здається неконтрольованою чи виходить за межі можливостей людини. Проте тривале використання пасивної реакції може призводити до накопичення стресу, втрати контролю над життям та посилення психологічного дискомфорту.

Отже, активна реакція є більш ефективним способом управління стресом, оскільки вона дозволяє взяти ситуацію під контроль, знизити негативний вплив стресових факторів і запобігти їх довгостроковим наслідкам. У той час як пасивний підхід може здаватися легшим виходом, він часто не приносить бажаного результату і може навіть погіршити ситуацію.

Основні типи пасивних реакцій на стрес представлені нижче.

Уникнення. Людина намагається уникати будь-яких ситуацій, обставин чи дій, які нагадують про джерело стресу. Це може проявлятися у втечі від проблем, відмові брати участь у вирішенні важливих питань чи уникненні дискусій на складні теми. Такий підхід дозволяє тимчасово уникнути напруження, але зазвичай тільки посилює проблему.

Ігнорування. У цьому випадку людина заперечує існування проблеми або знецінює її значущість. Вона може переконувати себе, що ситуація не така серйозна, як здається, або що вона вирішиться сама собою. Ігнорування може дати короткострокове полегшення, але часто лише відкладає вирішення проблеми, що призводить до її ускладнення.

Прийняття без спроб змін. Деякі люди визнають наявність стресової ситуації, але відмовляються діяти, переконуючи себе, що вони не можуть вплинути на обставини. Це створює відчуття безсилля, що робить людину пасивною спостерігачкою власного життя, а не активним учасником.

Емоційне витіснення. Людина намагається уникнути думок про проблему, відволікаючи себе іншими заняттями. Це може проявлятися через надмірне занурення в роботу, захоплення розвагами або вживання алкоголю чи інших речовин для зменшення емоційного дискомфорту. Хоча цей метод може дати тимчасове полегшення, він не вирішує основної проблеми.

Наслідки пасивної реакції на стрес:

Розвиток хронічного стресу. Коли людина ігнорує або уникає стресові фактори, вони накопичуються, створюючи стан постійного напруження. Хронічний стрес може мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я, призводячи до втоми, безсоння та навіть серйозних захворювань.

Зниження самооцінки та впевненості. Нездатність протидіяти проблемам формує у людини відчуття безпорадності, що підриває віру у власні можливості. Це може створювати негативний цикл, коли людина втрачає бажання намагатися вирішити майбутні проблеми.

Втрачена соціальна підтримка. Пасивне уникнення проблем часто призводить до того, що людина ізолює себе від оточуючих. Вона може

перестати ділитися своїми переживаннями з близькими, що ускладнює отримання підтримки та допомоги від друзів чи родини.

Загроза психічному здоров'ю. Тривале використання пасивних реакцій на стрес може стати причиною виникнення тривожних розладів, депресії та навіть психосоматичних захворювань. Це особливо ймовірно, якщо стресори залишаються невирішеними або повторюються.

Отже, пасивна реакція на стрес, хоч і може здаватися легким виходом із ситуації, зазвичай ускладнює її вирішення та створює додаткові ризики для емоційного й фізичного благополуччя. Активні стратегії управління стресом, у свою чергу, є більш ефективними та корисними для збереження здоров'я та підтримки якості життя.

Пасивна реакція на стрес, хоча і не сприяє довготривалому вирішенню проблем, може в деяких випадках мати короточасну користь. У моменти, коли людина відчуває сильне емоційне перевантаження, тимчасове відсторонення від проблем або уникнення стресора може допомогти стабілізувати емоційний стан. Такий підхід дозволяє зменшити інтенсивність переживань і уникнути надмірного психологічного навантаження. Однак слід зазначити, що пасивні стратегії зазвичай не дають змоги вирішити проблему та не є ефективними в довготривалій перспективі.

Попри те, що стрес часто асоціюється з негативними впливами, він може мати і позитивні аспекти за умови, що не викликає порушень у роботі організму. Коли організм стикається зі стресовим фактором, відбувається активація вироблення гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Ці гормони стимулюють діяльність внутрішніх органів, активізують наднирники, мобілізуючи ресурси організму для адаптації до нових умов[12].

Фізіологічний стрес є природною реакцією організму на зовнішні зміни та подразники. Він може виникати внаслідок взаємодії з довкіллям, робочими або навчальними навантаженнями, соціальними обставинами чи повсякденними подіями. До фізіологічних стресорів належать такі фактори,

як: вібрація, що впливає на організм; міжособистісні проблеми чи конфлікти; труднощі в особистому житті [18].

Цей тип стресу активізує організм, готуючи його до реагування на виклики, однак тривалий або надмірний вплив може спричинити виснаження.

Психоемоційний стрес виникає в результаті взаємодії людини з соціальним оточенням і залежить від багатьох факторів: особливостей сприйняття зовнішніх стимулів; поведінкових моделей; соціального статусу; особистісних характеристик (тип темпераменту, риси характеру) та попереднього життєвого досвіду.

Реакція на психоемоційний стрес варіюється залежно від того, як людина інтерпретує ситуацію і наскільки вона підготовлена до вирішення складнощів.

Повна відсутність стресових стимулів може мати фатальні наслідки для людини, оскільки адаптаційні механізми організму з віком слабшають. У молодості організм легше справляється зі стресовими ситуаціями, але з віком знижується його здатність до ефективної адаптації, що підвищує ризики для здоров'я [20].

Психічний стрес може бути викликаний як негативними, так і позитивними емоційними переживаннями. Наприклад, сильна радість або горе можуть викликати подібні реакції організму. Біологічний стрес, у свою чергу, пов'язаний із фізичними факторами, такими як: серйозні захворювання; важкі фізичні навантаження; отримані травми.

Обидва види стресу впливають на організм і можуть стати викликом для адаптаційних можливостей людини. Уникнення або неправильне реагування на стрес може призвести до його накопичення, що негативно позначиться на здоров'ї та емоційному стані.

У психології виділяють два основних види стресу залежно від його впливу на організм і психіку: дистрес (шкідливий стрес) та еустрес (корисний стрес).

Дистрес виникає при надмірній емоційній чи фізичній напрузі, що перевищує адаптаційні можливості організму. Цей стан зазвичай пов'язаний із



негативними подіями та вважається найбільш шкідливим для людини. Він відповідає поширеним уявленням про стрес як про деструктивний фактор, що руйнує психіку.

У психології термін "дистрес" застосовують для опису ситуацій, які травмують свідомість і виникають унаслідок серйозних подій, таких як війна, насильство, катастрофи чи інші екстремальні обставини. У таких випадках дистрес може спричинити фрустрацію, що веде до глибоких психологічних травм, які складно піддаються корекції.

Еустрес – це позитивний вид стресу, який виконує важливу функцію стимулювання організму. Він є природною реакцією на життєві виклики, що допомагає адаптуватися та розвиватися. Для нормального функціонування психіки кожній людині потрібен певний рівень еустресу.

Еустрес викликається як позитивними подіями (наприклад, успіх у навчанні чи роботі), так і ситуаціями, що вимагають концентрації та мобілізації зусиль. У науковому розумінні термін "еустрес" має два значення: стрес, викликаний позитивними подіями; оптимальний рівень стресу, що забезпечує максимальну ефективність діяльності та адаптаційні можливості організму.

Ганс Сельє, дослідник феномену стресу, називав цей стан «комфортним» рівнем стресу, що сприяє досягненню високої продуктивності [40].

До основних причин стресу належать як зовнішні, так і внутрішні фактори: фізичне середовище (шум, забруднення, холод чи несприятливі умови проживання можуть створювати додаткове навантаження на організм. Також впливати можуть недостатнє освітлення або надмірний шум); інтелектуальні навантаження (інтенсивна робота, необхідність обробки великої кількості інформації або виконання складних завдань часто стають причиною стресу, особливо серед молоді).

Аналіз наукових джерел свідчить, що помірний рівень стресу може мати навіть позитивний вплив на людину. Легкий стрес стимулює психіку, допомагаючи знаходити нові способи подолання труднощів. У таких випадках

стрес є рушійною силою, яка сприяє особистісному зростанню, розвитку адаптаційних механізмів та підвищенню стійкості до життєвих викликів.

Таким чином, стрес може виконувати як деструктивну, так і стимулюючу роль. Головне – це розуміти його природу, своєчасно реагувати на шкідливі впливи та використовувати потенціал еустресу для саморозвитку.

## **1.2. Особливості стресостійкості у роботі і зі стресом в умовах збройного конфлікту**

У сучасних умовах, коли Україна переживає повномасштабну військову агресію з боку Росії, населення стикається з глибокими індивідуальними та колективними психологічними травмами. Ці явища негативно позначаються як на особистому психічному та фізичному здоров'ї, так і на стані суспільства в цілому [54].

Військові конфлікти належать до найбільш стресових ситуацій, які значно випробовують фізичні, психологічні та емоційні ресурси людини. В умовах постійної небезпеки та напруження особливого значення набуває стресостійкість. Вона є критичним фактором, що допомагає зберігати психічне здоров'я, приймати раціональні рішення та адаптуватися до складних обставин, забезпечуючи виживання, безпеку і здатність діяти ефективно.

Однак рівень стресостійкості варіюється від людини до людини, що пояснює, чому різні особи реагують на стресові ситуації по-різному. Це явище і є основою поняття стресостійкості, яке визначається як сукупність особистісних якостей, що дозволяють протистояти стресу без серйозних негативних наслідків для життєдіяльності.

Стресостійкість можна описати як здатність людини справлятися зі стресовими факторами без значних емоційних, фізичних чи психологічних втрат. Вона є багатогранною характеристикою, що охоплює емоційну стабільність, вміння контролювати свої думки, підтримувати позитивний настрій, адаптуватися до змін і ефективно вирішувати проблеми. Важливо

підкреслити, що стресостійкість не є вродженою рисою; вона розвивається протягом життя під впливом життєвого досвіду, навичок саморегуляції та підтримки з боку соціального оточення.

Дослідження показують, що стресостійкість має структурований характер, який удосконалюється з віком. Люди з більшим життєвим досвідом частіше використовують його для зміцнення своєї стресостійкості, що допомагає їм адаптуватися до викликів і долати труднощі. У той же час, у разі патологічних станів можуть виникати відхилення, які впливають на рівень стресостійкості та її прояви [29].

Основні складові стресостійкості в умовах збройного конфлікту мають ключове значення для збереження психологічного, емоційного та соціального балансу.

Емоційна регуляція – це здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть у критичних умовах. Людина, яка здатна ефективно управляти своїми емоціями, може уникати паніки, зменшувати тривожність і приймати зважені рішення. До складових емоційної регуляції належать: самоконтроль, уміння стримувати імпульсивні реакції та емоційні спалахи; техніки релаксації: дихальні вправи, медитація та інші методи, які знижують рівень стресу; позитивний емоційний фон: уміння концентруватися на позитивних аспектах навіть у складних ситуаціях, зберігаючи мотивацію та надію.

Адаптивність – це здатність людини швидко реагувати на зміни та ефективно пристосовуватися до нових умов. Особливо важливо в умовах конфлікту, де ситуації можуть змінюватися непередбачувано. Складові адаптивності: креативність (пошук нестандартних рішень у складних умовах); гнучкість мислення (готовність змінювати підходи залежно від обставин); толерантність до невизначеності (прийняття відсутності чітких відповідей як частини реальності).

Стійкість до фрустрації – це вміння справлятися з розчаруваннями, невдачами та втратами, зберігаючи внутрішні ресурси та уникати депресії чи

апатії. Це забезпечує здатність продовжувати діяти, навіть коли обставини здаються несприятливими.

Позитивне мислення – критично важливий компонент, що дозволяє зосереджуватися на успіхах, навіть незначних, та підтримувати віру у краще майбутнє. Позитивне мислення включає: орієнтацію на досяжні цілі; використання когнітивних технік, таких як «переосмислення», щоб бачити труднощі як тимчасові та подолані; соціальна підтримка – один із ключових факторів, що допомагає зберігати стійкість у стресових умовах. Підтримка близьких людей, спілкування та моральна допомога знижують відчуття ізоляції й сприяють емоційній стабільності. Основні аспекти: соціальні зв'язки (мережа підтримки, до якої можна звернутися за допомогою); емоційна підтримка (прояви співчуття та розуміння з боку інших); допомога у вирішенні проблем (консультації або фізична підтримка у складних ситуаціях); здатність розв'язувати проблеми та приймати рішення – це важливий елемент, що дозволяє раціонально підходити до викликів і зберігати контроль над ситуацією. Вона включає: аналітичне мислення (об'єктивний аналіз ситуації для прийняття обґрунтованих рішень); планування (розподіл завдань на етапи для досягнення поставленої мети); управління ризиками (оцінка наслідків різних варіантів і вибір найбільш ефективного підходу).

Самооцінка та впевненість у собі – високий рівень самооцінки дозволяє людині вірити у власні сили та здатність подолати труднощі. Впевненість допомагає уникати тривожності, зберігати спокій і відчувати контроль над ситуацією.

Таким чином, стресостійкість – це багатогранний комплекс навичок, який допомагає людині не лише адаптуватися до екстремальних умов, але й розвиватися, долаючи труднощі.

Стресостійкість тісно пов'язана з усвідомленням особистих можливостей і здатністю використовувати власні ресурси для подолання труднощів. До ключових елементів цього аспекту належать:

Усвідомлення своїх сильних сторін. Людина, яка чітко розуміє свої здібності, ресурси та компетенції, краще адаптується до стресових ситуацій. Це знання дозволяє зосереджуватися на своїх перевагах і спрямовувати зусилля туди, де вони матимуть найбільший ефект.

Віра у власні можливості. Внутрішнє переконання, що будь-яка проблема може бути подолана, сприяє активізації внутрішніх ресурсів та підвищує стійкість до стресу. Оптимістичне налаштування дозволяє зберігати мотивацію навіть у складних умовах.

Позитивна внутрішня розмова. Здатність підтримувати себе через конструктивне самоспілкування та мотиваційні техніки допомагає зменшити тривожність і покращує здатність концентруватися на розв'язанні проблем. Самозаспокоєння та самопідтримка є важливими елементами емоційного балансу.

Фізичний та емоційний ресурс. Фізичне здоров'я та емоційна стабільність – це фундамент для збереження стресостійкості. Коли тіло перебуває у стані виснаження, психіка стає більш вразливою до впливу стресових факторів. Підтримання фізичного та емоційного ресурсу включає кілька основних аспектів: збалансований режим життя (регулярний сон, здорове харчування та фізична активність підвищують витривалість і забезпечують енергію, необхідну для подолання стресу); релаксація та відпочинок (використання технік зниження напруження, таких як медитація, дихальні вправи чи прогулянки на природі, допомагає зберігати рівновагу навіть у стресових умовах); відновлення емоційного ресурсу (приділення часу для занять, які приносять задоволення (хобі, творчість, спілкування з близькими), сприяє відновленню енергії та зниженню впливу негативних емоцій).

Коли рівень стресостійкості падає, це може призводити до серйозних негативних наслідків для психіки, емоційного стану та продуктивності: підвищена психічна напруженість, що супроводжується розладами сну; зниження професійної та загальної ефективності внаслідок втоми та втрати концентрації; зростання незадоволеності собою, що може призводити до

внутрішнього конфлікту та емоційного вигорання; втрата інтересу до роботи, навчання або інших сфер діяльності через відчуття безсилля перед проблемами; зниження здатності до розв'язання життєвих задач, що може ускладнювати адаптацію до змін та веде до подальшого загострення стресу.

Таким чином, підтримка фізичного та емоційного ресурсу, віра у власні можливості та усвідомлення своїх сильних сторін є основою для збереження стресостійкості в умовах складних життєвих обставин.

Особливості стресостійкості в умовах збройного конфлікту визначаються складністю та інтенсивністю обставин, у яких опиняється людина. Такі умови ставлять перед психікою виклики, які вимагають максимальної мобілізації ресурсів. Основні аспекти включають:

1. Високий рівень небезпеки. У зоні збройного конфлікту постійно існує загроза життю та здоров'ю, як власному, так і близьких людей. Ця небезпека є хронічною, оскільки загрози можуть з'являтися раптово й у будь-який момент. Постійне відчуття ризику сприяє формуванню стресу, який не завжди вдається швидко подолати. Хронічний стрес, викликаний такими обставинами, може поступово виснажувати ресурси психіки, якщо не застосовувати техніки підвищення стресостійкості.

2. Непередбачуваність і відсутність контролю. Умови збройного конфлікту, як правило, характеризуються високою нестабільністю. Раптові зміни, такі як військові дії, евакуація або втрата домівки, створюють відчуття відсутності контролю над власним життям. У таких умовах рівень тривожності може значно зростати. Стресостійкість забезпечує здатність адаптуватися до нестабільності, зберігаючи внутрішню рівновагу навіть тоді, коли немає впливу на зовнішні обставини.

3. Фізичне та психологічне виснаження. Тривалий вплив стресу, фізичної втоми та емоційного напруження є типовими для умов конфлікту. Люди можуть зіткнутися з браком нормального сну, відсутністю повноцінного харчування та відпочинку. Постійне перебування у стані готовності до дій виснажує як тіло, так і психіку. У таких умовах стресостійкість дозволяє

зберігати сили, відновлювати внутрішній баланс і продовжувати боротьбу навіть за тривалого виснаження.

4. Втрата соціальної підтримки та звичних умов життя. Одна з найбільших проблем у конфліктних ситуаціях – це втрата близьких, дому, роботи та соціального оточення. Ці зміни викликають почуття ізоляції, страху перед майбутнім і безпорадності. У таких умовах стресостійкість допомагає людині адаптуватися до нових реалій, знаходити способи відновлення соціальних зв'язків і підтримувати внутрішній оптимізм. Вміння підтримувати себе в умовах самотності та створювати нові зв'язки є ключовим для збереження емоційного здоров'я.

Особливості стресостійкості в умовах збройного конфлікту пов'язані з необхідністю адаптації до небезпечного, нестабільного середовища, збереження внутрішнього ресурсу за умов фізичного та психологічного виснаження, а також здатністю знаходити сили для відновлення після втрат. Стресостійкість стає основою виживання та збереження функціональності в екстремальних умовах.

Значення стресостійкості для різних груп в умовах конфлікту є надзвичайно важливим, адже кожна з цих груп стикається зі специфічними викликами, які потребують мобілізації фізичних, психологічних та емоційних ресурсів.

Військовослужбовці. Для військових стресостійкість є однією з базових якостей, що впливає на їхню здатність ефективно виконувати завдання. У бойових умовах ця риса забезпечує підтримання бойової готовності, військові з високою стресостійкістю здатні швидко приймати рішення в умовах небезпеки та діяти злагоджено навіть під тиском. Здатність зберігати зосередженість. У кризових ситуаціях вони демонструють холонокровність, що дозволяє уникати помилок і забезпечувати безпеку команди. Адаптацію після бойових дій. Військові з розвиненою стресостійкістю краще справляються з труднощами після повернення до мирного життя, знижуючи ризик посттравматичних стресових розладів.

Цивільне населення. Для мирних жителів, які перебувають у зоні збройного конфлікту, стресостійкість стає інструментом виживання. Вона допомагає зберігати психологічне здоров'я. Навіть в умовах обмежених ресурсів люди з високою стресостійкістю здатні уникати паніки, зберігати внутрішній спокій і раціональність. Підтримувати стосунки з близькими. У складних обставинах важливо зберігати гармонію у стосунках, щоб отримувати та надавати підтримку. Адаптуватися до нових умов. Вони швидше пристосовуються до змін, зокрема до нестачі базових ресурсів чи відсутності стабільності.

Біженці та внутрішньо переміщені особи. Люди, які змушені залишати свої домівки через збройний конфлікт, часто стикаються з невизначеністю та втратою звичного середовища. У цьому контексті стресостійкість допомагає справлятися зі страхом і тривогою. Люди з розвиненою стресостійкістю краще долають емоційні труднощі, пов'язані з втратою дому, роботи чи соціальних зв'язків. Адаптуватися до нових умов. Вони знаходять сили для інтеграції в нові громади та пошуку можливостей для відновлення життя. Знижувати ризик емоційних розладів. Стресостійкість запобігає розвитку депресії та інших порушень, сприяючи стабілізації психічного стану.

Однією з основних складових формування стресостійкості є здатність усвідомлювати власні проблеми та ефективно їх вирішувати. Самоусвідомлення дозволяє людині чітко оцінити свої сильні та слабкі сторони, визначити пріоритети та знайти оптимальні шляхи подолання труднощів.

Особливо важливою ця якість є для молоді, яка перебуває на етапі формування своїх навичок і життєвих установок. Розвиток самосвідомості сприяє зміцненню стресостійкості, допомагаючи молодим людям справлятися з викликами, які постають перед ними в умовах конфлікту чи інших життєвих криз.

Таким чином, стресостійкість – це критичний фактор для збереження фізичного та психологічного здоров'я в умовах конфлікту, незалежно від того,



до якої групи належить людина. Вона сприяє адаптації, підтриманню внутрішньої рівноваги та успішному подоланню труднощів.

У цілому, поняття стресостійкості не має єдиного універсального визначення, адже різні дослідники вивчали цю якість у специфічних контекстах та ситуаціях. Кожен підхід до вивчення стресостійкості ґрунтувався на унікальних спостереженнях, які демонстрували різноманітність проявів цієї властивості залежно від характеру стресових обставин. Це призвело до формування численних інтерпретацій стресостійкості, які базуються на індивідуальних підходах, методиках та поглядах.

Процес формування стресостійкості є багатограним і передбачає розвиток кількох ключових аспектів: емоційна регуляція (уміння управляти своїми емоціями дозволяє підтримувати внутрішній спокій навіть у стресових ситуаціях); адаптивність (здатність пристосовуватися до змін і знаходити рішення в умовах невизначеності); соціальна підтримка (оточення відіграє важливу роль у подоланні стресу, надаючи моральну, емоційну чи практичну допомогу); оптимізм (позитивне мислення сприяє пошуку сенсу в складних обставинах і підтримує віру в краще майбутнє); навички розв'язання проблем (здатність знаходити ефективні рішення знижує відчуття безпорадності); самооцінка (віра у власні сили підвищує впевненість і забезпечує внутрішню стабільність); фізичне здоров'я (гармонійний баланс фізичних ресурсів забезпечує стійкість психіки до зовнішніх впливів).

Зміцнення стресостійкості можливе за рахунок розвитку спеціальних навичок, таких як управління емоціями чи техніки релаксації, а також завдяки зміні ставлення до проблем. Перегляд ситуацій через призму нових можливостей, а не загроз, сприяє не лише мінімізації негативного впливу стресу, але й покращує загальний рівень якості життя. Людина, яка працює над своєю стресостійкістю, не лише здатна легше справлятися з викликами, але й формує більш гармонійне та стійке світосприйняття.

### **1.3. Копінг-стратегії, як засіб подолання стресу та формування стресостійкості**

Однією з найбільш важливих і корисних властивостей людської психіки є здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Ця здатність дозволяє регулювати думки, емоції та поведінку відповідно до нових обставин, зберігаючи ефективність і не допускаючи надмірного виснаження.

Наочним прикладом цього є реакція людей на звуки сирен повітряної тривоги або загрозу ракетних обстрілів. Ці зовнішні чинники перебувають поза нашим контролем, але ми поступово вчимося жити з ними. Люди знаходять способи виконувати свої обов'язки, вирішувати побутові потреби й навіть долати труднощі з транспортом у період, коли міський рух зупиняється. Те, що спочатку здавалося надмірно виснажливим, з часом стало звичним, і ми почали менше реагувати емоційно. Це приклад успішної адаптації.

В умовах сильного стресу психіка використовує два основні механізми для пристосування: психологічні захисти та копінг-стратегії.

Психологічні захисти - це неусвідомлені реакції, спрямовані на усунення або пом'якшення важких для сприйняття фактів.

Копінг-стратегії - це свідомі способи впоратися зі стресовими ситуаціями, спрямовані на зменшення їхніх наслідків.

Психологічні захисти особливо корисні на ранніх етапах адаптації, наприклад, у період шоку. Коли людина стикається з ситуацією, до якої вона зовсім не готова, захисні механізми допомагають психіці «підлаштувати» реальність, зробивши її більш прийнятною. До таких реакцій належать: заперечення проблеми; витіснення травматичних думок; регресія до більш примітивних форм поведінки; перенесення уваги на чужі проблеми; раціоналізація ситуації; сублімація негативних емоцій.

Ці реакції тимчасово знижують рівень психологічного напруження і дають можливість організму впоратися з кризою. Проте, якщо людина надто довго залишається в такому стані, її здатність до усвідомлених рішень і дій

може бути значно обмежена, що є небезпечним у критичних умовах, наприклад, під час війни.

На відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії є свідомими діями, спрямованими на стабілізацію психіки в умовах стресу. Їх можна порівняти з індивідуальною «аптечкою», яка допомагає адаптуватися до складних обставин. У кожної людини цей набір механізмів буде унікальним, залежно від її досвіду, особистісних якостей і наявних ресурсів.

Таким чином, здатність до адаптації через усвідомлені копінг-стратегії та тимчасові психологічні захисти є важливими для збереження психологічної рівноваги та ефективного функціонування в умовах тривалого стресу.

Копінг є комплексним поняттям, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що використовуються людиною для подолання життєвих викликів. У психології цей термін визначають як усвідомлені зусилля, спрямовані на вирішення особистих або міжособистісних проблем, а також на зменшення або управління стресом і конфліктами. Ефективність таких стратегій залежить від багатьох факторів: характеру стресової ситуації, особистісних характеристик людини, її попереднього досвіду та умов, у яких вона перебуває.

Сам термін «coping» походить від англійського слова «to cope», що означає «долати». Цей концепт був уведений у науковий обіг професором Мулі Лахадом, який працював як директор Ізраїльського Центру попередження стресу. Він визначив копінг як набір стратегій, які людина свідомо застосовує для зменшення впливу стресу або вирішення конфліктних ситуацій.

Досліджуючи людей, які постійно жили в умовах стресу, Лахад виявив, що лише 20% із них мали симптоми посттравматичного стресового розладу. Інші знаходили способи подолання психологічної травми та відновлення внутрішньої рівноваги. Це наштовхнуло вченого на ідею створення моделі, яка пояснює механізми адаптації до стресу, – моделі «зустрічі людини зі світом», відомої як BASIC Ph.

Модель BASIC Ph об'єднує різні ефективні стратегії, що сприяють не лише подоланню кризи, а й розвитку особистості. Вона показує, як використання певних ресурсів може допомогти людині не тільки впоратися зі стресом, а й стати сильнішою, стійкішою та більш зрілою у своєму житті.

Ця модель демонструє, що кожна людина має унікальний набір внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можна використовувати для адаптації до складних обставин. Завдяки свідомому застосуванню цих стратегій можна досягти внутрішньої стабільності та відновлення емоційної рівноваги навіть у найскладніших ситуаціях.

Модель BASIC Ph описує шість основних категорій, які відображають способи подолання стресу і підтримки внутрішньої рівноваги. Основна ідея моделі полягає в тому, що кожна людина володіє унікальним набором ресурсів і стратегій для адаптації до складних обставин. Ці інструменти згруповані за шістьма напрямками.

1. B — Belief & Values (віра та цінності). Ця категорія включає особистісні переконання, духовність, життєві цінності та філософію. Віра в Бога, в себе чи в щось більше, як-от приналежність до спільноти, є важливим ресурсом. Це допомагає знайти відповіді на ключові питання: «Заради чого я це переживаю?», «На що я можу опертися?», «У що я вірю?» або «Хто я є?». У важкі моменти ці переконання стають джерелом сили й мотивації.

2. A — Affect (емоції). Емоційне вираження є необхідним для зняття напруги та регуляції внутрішнього стану. Це може бути крик у лісі, фізична активність, письмове висловлення почуттів чи інші способи прояву емоцій. Ключовим є усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на себе і оточуючих. Такі дії допомагають уникнути внутрішнього емоційного блокування та покращують емоційний стан.

3. S — Socialization (соціальна підтримка). Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у відновленні психіки. Це можуть бути стосунки з рідними, друзями, колегами, психологами або навіть підтримка через соціальні мережі. У цю категорію входить все, що забезпечує відчуття взаємодії та підтримки:

розмови, обійми, допомога чи навіть простий «лайк» в інтернеті. Важливо визначити, яка саме форма соціалізації буде ефективною для конкретної людини.

4. I — Imagination (уява та творчість). Уява та творчий підхід є потужними інструментами боротьби зі стресом. Це може бути читання, перегляд фільмів, малювання, гра в комп'ютерні ігри, написання текстів чи навіть створення жартів. Такі види діяльності стимулюють креативність, дають змогу відволіктися від проблем та знайти нестандартні рішення.

5. C — Cognition (пізнання та мислення). Цей напрямок передбачає використання інтелектуальних здібностей для подолання стресу. Це включає аналіз проблем, навчання, пошук причин і наслідків ситуацій, а також рефлексію. Людина прагне зрозуміти, як уникнути подібних труднощів у майбутньому, формуючи ефективні підходи до розв'язання проблем. Важливо базувати свої висновки на достовірній інформації, а не на припущеннях.

6. Ph — Physical (фізичні дії та тілесний комфорт). Фізична активність і турбота про тіло є ключовими для підтримки стійкості. До цієї категорії належать спорт, прогулянки, дихальні практики, йога, масаж тощо. Вона також охоплює здоровий спосіб життя: достатній сон, збалансоване харчування, забезпечення фізичного комфорту і регулярний відпочинок. Фізичний стан тісно пов'язаний із психічним благополуччям, тому важливо приділяти увагу обом аспектам.

Модель BASIC Ph допомагає зрозуміти, як різні аспекти нашого життя можуть стати опорою в боротьбі зі стресом. Завдяки усвідомленому використанню цих шести категорій кожна людина може знайти власний баланс, зберегти внутрішню стабільність та успішно долати труднощі.

Кожна людина має свій набір способів, які вона використовує для подолання стресу, так званих копінг-стратегій. Для когось це пошук раціонального рішення проблеми, хтось знаходить заспокоєння у відеоіграх, а інші обирають відпочинок на природі чи медитацію. Такий підхід є природним

і нормальним. Проте важливо розуміти, що копінг-стратегії можуть бути двох видів: конструктивні копінг-стратегії та деструктивні копінг-стратегії.

Конструктивні копінг-стратегії - цей тип стратегій спрямований на ефективне адаптування до стресових ситуацій. Вони допомагають не лише зменшити емоційну напругу в моменті, а й підготувати людину до подібних викликів у майбутньому. Конструктивні стратегії завжди передбачають усвідомленість у діях. Вони можуть включати: поведінкові дії, як-от заняття спортом, прогулянки, вирішення проблем через активні дії; когнітивні техніки, наприклад, аналіз ситуації, позитивне мислення, планування; спеціальні методи релаксації, як-от медитація чи дихальні вправи. Конструктивний підхід передбачає реалістичне ставлення до обставин, гнучкість мислення та здатність до вільного вибору реакцій у стресових умовах. Така поведінка допомагає підвищити адаптивні можливості людини та зберегти внутрішню рівновагу.

Деструктивні копінг-стратегії, хоча й можуть тимчасово зменшувати стрес, зазвичай мають негативний вплив на здоров'я або обставини, в яких перебуває людина. Вони нерідко призводять до ще більшого стресу в майбутньому. До таких стратегій належать: вживання алкоголю чи психоактивних речовин для «розслаблення»; переїдання або «заїдання» проблем; надмірна агресія щодо інших людей; фанатичне захоплення чимось на шкоду іншим аспектам життя; втеча від реальності у вигаданий світ. Деструктивні стратегії можуть бути з будь-якої категорії, але їх характерна риса — відсутність усвідомленого контролю або почуття міри у використанні. Людина не розуміє межі, коли така поведінка починає шкодити їй або оточуючим.

Копінг-поведінка є проявом здатності людини адаптуватися до мінливих умов і знаходити ефективні рішення життєвих труднощів. Конструктивний підхід дозволяє людині не лише зменшувати рівень стресу, а й розвивати стійкість до подібних ситуацій у майбутньому. Він орієнтований на

пристосування до конкретних обставин, що виникають у житті, і є важливою складовою ефективного подолання кризових моментів.

Таким чином, копінг-стратегії можуть стати потужним інструментом у подоланні стресу, якщо вони застосовуються усвідомлено та конструктивно.

Збройний конфлікт створює нові виклики для психічного здоров'я людей, змушуючи їх стикатися з підвищеним рівнем стресу, тривоги та емоційного напруження. У подібних умовах люди можуть відчувати різні психофізіологічні реакції, які впливають на їхню здатність адаптуватися до змін і підтримувати емоційну рівновагу.

Здатність до стресостійкості відіграє важливу роль у збереженні психологічного благополуччя як дорослих, так і дітей. Незначний стрес може бути навіть корисним, адже він активізує внутрішні ресурси людини, стимулює досягнення нових цілей та сприяє мобілізації фізичних і психічних сил. Проте, коли стресові фактори діють безперервно та перевищують адаптаційні можливості організму, вони можуть призводити до серйозних порушень у психоемоційному та фізичному стані. Такі порушення можуть проявлятися через затяжні емоційні переживання, проблеми зі сном, порушення апетиту, а також фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у спині чи розлади травлення. У деяких випадках людина може намагатися впоратися з емоційним напруженням через вживання алкоголю, наркотиків або надмірне використання медикаментів, що лише погіршує загальний стан та може негативно впливати на її соціальні відносини.

Варто враховувати, що реакція на стресову ситуацію є індивідуальною і може значно відрізнятися у різних людей. Одна й та сама подія може викликати глибоке емоційне потрясіння в однієї людини, тоді як для іншої вона буде менш значущою. Наприклад, в умовах військового конфлікту не кожен став вимушеним переселенцем, втратив домівку чи особисті цінності, проте навіть ті, хто залишився у відносно стабільних умовах, можуть відчувати стрес через невизначеність майбутнього та страх за безпеку рідних.

Щоб ефективно протистояти стресу, важливо визначити власні способи його подолання. Стратегії боротьби зі стресом можуть включати фізичну активність, соціальну підтримку, практики усвідомленості, релаксаційні техніки, а також звернення по професійну допомогу за потреби. Усвідомлення власних адаптивних механізмів та доступних ресурсів допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів і підвищити психологічну стійкість. Від того, наскільки ефективно людина зможе впоратися зі стресом, залежить її загальний стан, здатність до взаємодії з оточуючими та якість життя в цілому.

Адаптивні стратегії подолання стресу. Подолання стресових ситуацій можливе завдяки використанню різних стратегій, які допомагають людині зменшити рівень напруження та покращити загальне самопочуття. Умовно їх можна розділити на дві основні категорії: емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми.

Емоційно-орієнтовані стратегії. Цей підхід спрямований не на вирішення проблеми як такої, а на зменшення негативних емоцій, що супроводжують стресову ситуацію. Основний акцент робиться на переживаннях людини та їхньому управлінні. Серед таких стратегій можна виділити:

Прийняття ситуації. Іноді людина змушена змиритися з обставинами, які вона не може змінити. Вона може зовні приймати певні завдання чи виклики, але водночас внутрішньо відчувати несправедливість і висловлювати своє невдоволення. Це дозволяє певною мірою вивільнити емоції, але не завжди допомагає у вирішенні проблеми.

Візуалізація позитивного результату. Уявлення того, що ситуація зміниться на краще, може допомогти людині знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів. Візуалізація успішного результату дає змогу знизити рівень тривожності та налаштуватися на оптимістичний сценарій розвитку подій.

Уникнення або заперечення. Деякі люди намагаються уникати всього, що пов'язано з неприємною ситуацією. Вони можуть ігнорувати проблему, відволікатися на інші справи, а іноді навіть вдаватися до нездорових способів



подолання стресу, таких як вживання алкоголю чи наркотичних речовин. Проте уникнення не є довгостроковим рішенням, адже проблема залишається невирішеною, а накопичення негативних емоцій може лише погіршити ситуацію.

Звинувачення себе чи інших. Відчуття провини або пошук винних може допомогти людині зняти частину напруги, проте така стратегія не сприяє ефективному розв'язанню проблеми. Постійне звинувачення може призводити до зниження самооцінки або погіршення стосунків з оточенням.

Отримання соціальної підтримки. Спілкування з друзями, близькими чи людьми, які можуть вислухати та підтримати, відіграє важливу роль у зменшенні стресу. Розмова з довіреною особою допомагає не лише емоційно розвантажитися, а й отримати цінні поради та новий погляд на ситуацію.

На відміну від попередніх стратегій, цей підхід передбачає активне втручання у ситуацію з метою її зміни. Він спрямований на розв'язання проблеми, що викликає стрес, та пошук ефективних рішень. Основні методи такого підходу включають: аналіз ситуації та збільшення зусиль.

Аналіз ситуації. Важливо чітко визначити, наскільки проблема залежить від особистих дій, і уникати взяття на себе надмірної відповідальності. Аналіз допомагає зрозуміти, які аспекти можна змінити, а які варто прийняти як даність.

Збільшення зусиль. Якщо для подолання труднощів потрібні додаткові зусилля, слід мобілізувати свої ресурси та наполегливо працювати над вирішенням проблеми. Деякі ситуації вимагають витривалості та рішучості, тому важливо зосередитися на досягненні результату.

Пряме обговорення проблеми. Якщо стресова ситуація пов'язана з конкретною людиною, варто відкрито поговорити з нею. Наприклад, якщо проблема виникла на роботі, конструктивний діалог з керівництвом може допомогти знайти компроміс або оптимальне рішення. Аналогічно, якщо труднощі стосуються особистих відносин, спілкування з партнером дозволяє прояснити ситуацію та уникнути непорозумінь.

Застосування різних стратегій залежить від конкретної ситуації та особистих особливостей людини. Важливо вміти поєднувати емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані підходи, щоб знаходити оптимальні шляхи подолання стресу. Використання ефективних методів дозволяє зменшити негативний вплив стресових факторів і сприяє емоційному та психологічному благополуччю.

Одним із найефективніших підходів до подолання стресу є використання стратегій, спрямованих на вирішення проблеми. Вони допомагають не лише знизити рівень емоційного напруження, а й сприяють покращенню ситуації загалом. Навіть невеликі зміни можуть запустити позитивні процеси, що допоможуть людині вийти зі стану безпорадності та розпочати активні дії.

Іноді обставини можуть бути такими, що їх важко або неможливо змінити безпосередньо. Проте, навіть у складних ситуаціях завжди є можливість впливати на власну реакцію та поведінку. Важливо усвідомити, що навіть найменші кроки можуть створити ефект «ланцюгової реакції», сприяючи поступовим змінам на краще. Активні дії дозволяють уникнути відчуття пастки, адже людина починає бачити нові можливості та знаходити альтернативні рішення.

Приймаючи рішення, важливо оцінити, які дії будуть найбільш ефективними у конкретній ситуації. Коли рівень стресу зменшується, мозку легше обирати правильні стратегії та приймати зважені рішення. Для управління щільним графіком варто використовувати методи тайм-менеджменту, що допоможуть знизити відчуття перевантаження. Якщо стрес спричинений напруженими стосунками, доцільно застосовувати стратегії ефективного вирішення конфліктів, що дозволять уникнути непорозумінь та зменшити рівень напруги у взаєминах.

Окрім активного вирішення проблем, важливим аспектом зниження стресу є підтримка здорового способу життя. Це дозволяє запобігти розвитку негативних наслідків хронічного стресу та зменшити фізичні прояви напруження. До ключових методів належать:

Регулярний та якісний сон. Дотримання режиму сну – це важливий фактор для підтримки стабільного емоційного стану. Рекомендується лягати спати та прокидатися в один і той самий час щодня. Перед сном варто уникати кофеїну, алкоголю та користування електронними пристроями, адже вони можуть негативно впливати на якість відпочинку.

Регулярні перерви та відпочинок. Короткі паузи протягом дня допомагають знизити рівень напруги та відновити сили. Корисно виходити на прогулянку, спостерігати за природою або спілкуватися з приємними людьми.

Практики релаксації. Використання технік усвідомленого дихання (наприклад, методика Майндфулнес), медитація або інші способи заспокоєння допомагають зменшити фізичні та емоційні прояви стресу. Регулярне застосування таких методів сприяє підвищенню загального рівня стійкості до стресових ситуацій.

Використання п'яти органів чуття для розслаблення. Кожна людина має індивідуальні способи зняття напруги, які пов'язані з її сприйняттям світу. Варто визначити, що саме приносить найбільше задоволення: прослуховування музики, прийняття теплої ванни, перегляд улюбленого фільму, масаж або йога. Вибір відповідного способу допоможе ефективніше впоратися зі стресом.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють викиду ендорфінів – гормонів радості, що покращують настрій і знижують рівень тривожності. Навіть коротка прогулянка (близько 20 хвилин) здатна позитивно вплинути на психоемоційний стан.

Збалансоване харчування. Вживання здорової їжі забезпечує організм стабільним рівнем енергії, що допомагає краще справлятися зі стресовими навантаженнями. Збалансований раціон позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, сприяючи підтримці життєвого тону.

Обмеження вживання алкоголю та стимуляторів настрою. Вживання алкоголю або снодійних засобів може тимчасово створювати ілюзію

розслаблення, проте в довгостроковій перспективі це лише погіршує загальний стан. Наприклад, навіть кілька келихів вина перед сном можуть порушити якість відпочинку та спричинити погіршення настрою наступного дня.

Застосування цих методів у комплексі допоможе людині ефективно справлятися зі стресом, запобігати його накопиченню та підтримувати баланс між фізичним і психічним здоров'ям. Важливо пам'ятати, що кожна людина має індивідуальні способи подолання стресу, тому варто обирати ті методи, які найбільше підходять у конкретній ситуації.

Якщо рівень стресу залишається високим і самотійні методи його подолання не дають результату, варто звернутися за допомогою до спеціалістів: психолога, психотерапевта або сімейного лікаря. Вони можуть допомогти визначити першопричини стресу, підібрати ефективні стратегії його мінімізації, а також розробити індивідуальний план заходів для підтримки психічного та фізичного здоров'я. Це може включати коригування способу життя, рекомендації щодо раціонального харчування, фізичних вправ, методів релаксації та відновлення емоційного балансу.

Кожна людина самотійно оцінює свій психологічний стан та обирає найоптимальніші для себе методи самозахисту від негативного впливу стресу. У сучасних умовах важливо знаходити способи підтримання внутрішньої рівноваги, використовувати техніки стабілізації емоційного стану та адаптуватися до нових реалій життя.

Сучасні умови життя, особливо в контексті збройного конфлікту, сприяють значному підвищенню рівня стресу. Люди щодня стикаються з різноманітними викликами, які можуть викликати емоційне виснаження та погіршення загального самопочуття. Постійна напруга та негативні переживання здатні впливати як на фізичне, так і на психологічне здоров'я, що робить питання стресостійкості особливо актуальним.

### **Висновки до першого розділу**

Варто зауважити, що реакція на стрес є унікальною для кожної людини. Стресостійкість визначає здатність особистості адаптуватися до несприятливих умов і знаходити ефективні способи подолання складних ситуацій. Сам стрес є природною відповіддю організму на виклики, мобілізуючи його ресурси для подолання труднощів. Проте у випадку, коли стресові фактори діють протягом тривалого часу, відбувається виснаження внутрішніх резервів, що може спричинити серйозні фізіологічні та психологічні наслідки.

Розвиток стресостійкості дозволяє людині легше адаптуватися до складних ситуацій, знижувати рівень негативних переживань і використовувати ефективні копінг-стратегії. Особливо це важливо для внутрішньо переміщених осіб, які внаслідок конфлікту зіткнулися з серйозними життєвими втратами, такими як втрата житла, соціальних зв'язків і стабільності. Ці фактори створюють додаткове навантаження на психіку, тому для таких людей розробка і застосування дієвих механізмів подолання стресу є життєво необхідною.

Таким чином, копінг-стратегії відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості та психологічної адаптації. Вони не лише допомагають зберігати емоційну рівновагу, а й сприяють швидшому поверненню до повноцінного життя, соціальної активності та внутрішньої гармонії.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

### **2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження копінг стратегій формування стресостійкості у ВПО в умовах збройного конфлікту**

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Добір та аналіз літературних джерел. На даному етапі було здійснено відбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу, пов'язаного з питаннями кваліфікаційної роботи, а саме розглянуто та проаналізовано наукові дослідження щодо виявлення стресу та формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб.

2. Побудова моделі дослідження. Мета емпіричного дослідження: емпірично дослідити особливості стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту.

Гіпотези дослідження:

1. Існують певні відмінності у показниках вираженості стресів, соціальної адаптації та показниках негативних психічних станів серед внутрішньо переміщених осіб з різними рівнями стресостійкості.

2. Існує певний зв'язок між рівнем стресостійкості внутрішньо переміщених осіб та рівнем соціальної адаптації, рівнем вираженості стресів та рівнем негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресії та ригідності).

Завдання дослідження:

1) здійснити добір психодіагностичних методик з метою перевірки гіпотез;

2) провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту;

3) провести якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;

4) здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження;

5) визначити копінг-стратегії для формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту.

Для досягнення поставленої мети нами було проведене психодіагностичне дослідження, участь у якому взяли 51 внутрішньо переміщена особа.

Дослідження було проведене у два етапи: у червні 2024 року та повторна діагностика у вересні 2024 року, тобто через чотири місяці. Це надало нам можливість простежити динамічні зміни у використанні домінуючих копінг-стратегій внутрішньо переміщеними особами.

Для реалізації поставленої мети дослідження нами були використані наступні психодіагностичні методики.

#### 1. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан)

Методика адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева. Вона дозволяє за мінімальний час визначити основну копінг-стратегію у вирішенні стресових ситуацій. «Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: вирішення проблем, уникнення, пошук соціальної підтримки. Опитувальник складається з 33 питань, час проходження тесту не обмежується. Безпосередньо перед проведенням дослідження респонденту зачитується коротка інструкція «Ми цікавимося тим, як люди справляються з проблемами, труднощами та неприємними ситуаціями у їхньому житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем та неприємностей. Ознайомившись із наведеними твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів,

зазвичай, Вами використовуються. Усі Ваші відповіді залишаться невідомі для інших осіб. Спробуйте згадати про одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися протягом останнього року і яка змусила вас серйозно турбуватися. Опишіть цю проблему у декількох словах.»

Представлена методика виявляє такі основні шкали:

- стратегія вирішення проблем свідчить про те, що у досліджуваних, для яких вона є провідною, активна поведінкова стратегія, при якій вони намагаються використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
- стратегія пошуку соціальної підтримки свідчить про те що у досліджуваних, для яких вона є провідною активна поведінкова стратегія, при якій вони для ефективного вирішення проблеми звертаються по допомогу та підтримку до оточуючого середовища: до сім'ї, друзів, значущих інших тощо.
- стратегія уникнення свідчить про те що досліджувані, для яких вона є провідною, намагаються уникнути контакту із оточуючою його дійсністю, втекти від вирішення проблем.

Найбільш ефективним, на думку автора методики, виступає використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно впоратися з виниклими труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, а інколи вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь оцінюючи її негативні наслідки.

## 2. Опитувальник способів опанування (WaisofCopingQuestionnaire - WCQ) (Стратегії подолання стресових ситуацій) С. Фолкмана Р.Лазаруса.

Методика складається із 50 питань, які містяться у 8 шкалах: конфронтація; соціальна підтримка; планування; самоконтроль; дистанціювання; позитивна переоцінка; прийняття відповідальності; уникнення.

Запропоновані шкали раподіляються на три групи за такими основними критеріям, як: вирішення проблеми, пошук і використання соціальної



підтримки та регулювання емоцій. Під час надання інструкції досліджуваному психодіагност просить його пригадати останню стресову подію або ситуацію із власного життя, а також те, як він із нею впорався.

3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS» (автор - С. Хобфолл, адаптація Н. Е. Водоп'янової, Є. С. Старченкової)

Це особистісний опитувальник, призначений для діагностики копінг-стратегій. Він був розроблений у 1994 р. С. Хобфоллом та містить 54 твердження, які респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою. За результатами тестування встановлюється, яким саме стратегіям долаючої поведінки надається перевага у ситуації стресу. Отримані кожним досліджуваним бали порівнюються між середніми значеннями за кожною шкалою, що дозволяє віднести їх відповідно до низького, середнього чи високого рівнів. Опитувальник дозволяє встановити рівень вираженості дев'ятох копінг-стратегій: - асертивні дії, - вступ у соціальний контакт, - пошук соціальної підтримки, - обережні дії, - імпульсивні дії, - уникнення, - маніпулятивні (непрямі) дії, - асоціальні дії, - агресивні дії. Кожну з вище вказаних копінг-стратегій можна розмістити на 3-х осях локоунікативного простору: просоціальна – асоціальна поведінка, активна – пасивна, пряма – непряма (або маніпулятивна). На думку розробника методики, найбільш адаптивним є застосування активних просоціальних копінгів, тобто таке, що залучає соціальну підтримку та підвищує рівень стресостійкості особистості.

4. «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва та Е. Расказової)

Опитувальник складається з 45 тверджень, які потрібно оцінити за 4 бальною системою (1 – «не характерно»; 2 – «скоріше ні, ніж так»; 3 – «скоріше так, ніж ні»; 4 – «характерно»). Дозволяє визначити особливості реагуванні людини за 4 шкалами:

1. Залученість – переконання про те, що залученість в те, що відбувається, дає людині максимальний шанс знайти цікаве для особистості;

2. Контроль – переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований;

3. Прийняття ризику – переконання людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного;

4. Життестійкість – схильність людини сприймати стресові обставини як підконтрольні, як виклики життя, що стимулюють особистісний розвиток.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , для відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з трьох субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику).

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

|                  | Прямі пункти тесту        | Зворотні пункти тесту                    |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| Залученість      | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль         | 9, 15, 17, 21, 25, 44     | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43   |
| Прийняття ризику | 34, 45                    | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36            |

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал «Тесту життестійкості».

| Норми                 | життестійкість | залученість | контроль | прийняття ризику |
|-----------------------|----------------|-------------|----------|------------------|
| Середнє               | 80,72          | 37,64       | 29,17    | 13,91            |
| Стандартне відхилення | 18,53          | 8,08        | 8,43     | 4,39             |

5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою).

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік заданих реакцій на ситуації, які виступають стресовими. Вони спрямовані на визначення домінуючих копінг- стратегій.

Досліджуванним пропонується відповісти на 48 питань тесту, при цьому оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів.

При обробці результатів підсумовуються бали, які поставив сам опитуваний з урахуванням ключа для інтерпретації методики дослідження.

Методика аналізується за такими шкалами: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка, яка орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та міркує, яким саме шляхом її можна вирішити. Потім згадує, яким чином вона вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається глибше зануритися у ситуацію, проаналізувати її, по можливості, розробити декілька різних варіантів розв'язання проблемної ситуації, яка виникла. Врешті решт, людина визначає подальший курс дій, вирішує для себе найважливіші кроки, і робить саме те, що вважає найбільш відповідним для даної конкретної ситуації.

Копінг-поведінка, яка орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина схильна занурюватися у свій біль, власні страждання. Вона, як правила, звинувачує себе за те, що опинилася у такій ситуації, за власну нерішучість, також за те, що не знає, який шлях вирішення проблеми буде найкращим. Опинившись у стресовій ситуації, вона не знає, що саме робити, «застигає», але через це дуже непокоїться, переживає власну нездалість, відчуває нервові напруження та роздратування. Це призводить до того, що людина схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, яка орієнтована на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, втекти від неї, навіть не думати про неї. Слід зауважити, що виділяють також дві

субшкали – «відволікання» й «соціальне відволікання», які відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою розваг, зокрема, покупок, намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, більше дивляться телевізор, йдуть у тривалу відпустку або хоча б беруть відгул. Тіж, у кого переважає субшкала «соціального відволікання», при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути у колі людей, прагнуть до широкого соціального оточення. Вони часто телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час із значущими рідними людьми, спілкуються з тими, чийі думки та поради для них є особливо цінними.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження**

Відповідно до поставленої мети і завдань нашого дослідження, нами було проведено ряд психодіагностичних методик, які дозволили визначити переважаючі копінг- стратегії формування стресостійкості внутрішньо переміщеними особами.

Нами також було визначено особливості стресодолаючої поведінки та показники життєстійкості особистості.

На початку проведеної психодіагностичної роботи нами була застосована методика «Індикатор копінг-стратегії», запропонована Д.Амірханом. Вона дозволила визначити співвідношення копінг стратегій у досліджуваній групі (рис.2.1)

Як видно з рис.2.1., переважна більшість досліджуваних (41%) обирають стратегію вирішення проблеми, що вказує на їхню активну соціальну озицію, готовність до появи будь-яких проблемних ситуацій. Такі особи будуть використовувати для вирішення поставлених завдань усі власні наявні можливості, а також, як правило, залучати у цьому процесі усі сторонні доступні ресурси. 36% досліджуваних обирають стратегію пошуку соціальної підтримки, а відтак у складних стресових ситуаціях вони часто покладаються

на оточуючих людей, які в цей час знаходяться поруч та можуть бути корисними. Часто такими людьми виступають друзі, кохані люди, родина.



Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення копінг стратегій у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан)

За отриманими результатами можна також побачити, що лише для 23% респондентів переважаючою є стратегія уникнення. Такі люди, як правило, обирають шлях втечі замість вирішення проблемної ситуації. Однак, з іншого боку, у деяких особливо гострих ситуаціях, ефективним буде, як раз, «уникнути» замість «миттєво вирішувати». Варто наголосити, що найбільш ефективною позицією є вдале поєднання усіх трьох копінг стратегій, а також умілий та своєчасний вибір кожної з них у різних обставинах.

З метою більш детального визначення актуальних копінг стратегій у внутрішньо переміщених осіб нами був використаний «Опитувальник способів опанування» С. Фолкмана та Р. Лазаруса (табл.2.1.).

Опитувальник дозволив отримати найвищі результати за такими шкалами як «позитивна переоцінка» (відсоток за цією шкалою – 21,6), що вказує на можливість розгледіти будь-яку, навіть дуже складну ситуацію, з усіх боків та, по можливості, навіть використати її на свою користь. Такий вибір основного

способу опанування також вказує на певний оптимізм і рішучість у досягненні кращого результату. Можемо припустити, що така особистісна якість може виступати однією з рушійних сил, які штовхають людину займатися благочинною та волонтерською діяльністю, не взиваючи на власні життєві обставини.

Таблиця 2.1

Показники способів опанування у внутрішньо переміщених осіб за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса

| Вид копінгу                | Кількість досліджуваних | Відсоток вибірки |
|----------------------------|-------------------------|------------------|
| конфронтація               | 4                       | 7,8%             |
| пошук соціальної підтримки | 10                      | 19,6%            |
| планування                 | 5                       | 9,8%             |
| самоконтроль               | 5                       | 9,8%             |
| дистанціювання             | 3                       | 5,9%             |
| позитивна переоцінка       | 11                      | 21,6%            |
| прийняття відповідальності | 10                      | 19,6%            |
| уникнення                  | 3                       | 5,9%             |
| Усього:                    | 51                      | 100%             |

За високим рівнем прояву можна також визначити такий спосіб опанування як «пошук соціальної підтримки» (відсоток за цією шкалою складає -19,6). Такий результат підтверджує дані, отримані за попередньою методикою і вказує на те, що для внутрішньо переміщених осіб характерним є розраховувати на підтримку оточуючих людей.

Також варто зупинитися на найменших показниках, отриманих за допомогою цієї методики. Ними стали «дистанціювання» (5,9%) та «уникнення» (5,9%). Такі результати частково перегукуються із результатами попередньої методики та засвідчують, що група досліджуваних внутрішньо переміщених осіб не схильна до відмежування себе від проблемних стресових ситуацій, які виникають. Вони надають перевагу активному вирішенню ситуації.

Дещо іншу, більш повну картину, дозволяє отримати опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS» С. Хобфолла (табл.2.2.)

Таблиця 2.2.

Показники ступенів вираженості стратегій подолання стресових ситуацій за методикою SACS» (стратегії подолання стресових ситуацій)

С. Хобфолла (у%)

| Тип за віссю комунікативного простору | Копінг-стратегії           | Рівні вираженості (%) |          |         |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------|---------|
|                                       |                            | Високий               | Середній | Низький |
| Активний                              | Асертивні дії              | 21                    | 65       | 14      |
| Просоціальний                         | Вступ у соціальний контакт | 45                    | 43       | 12      |
| Просоціальний                         | Пошук соціальної підтримки | 61                    | 25       | 14      |
| Пасивний                              | Обережні дії               | 37                    | 39       | 24      |
| Прямий                                | Імпульсивні дії            | 8                     | 57       | 35      |
| Пасивний                              | Уникнення                  | 14                    | 25       | 61      |
| Непрямий                              | Маніпулятивні дії          | 16                    | 29       | 55      |
| Асоціальний                           | Асоціальні дії             | 10                    | 25       | 65      |
| Асоціальний                           | Агресивні дії              | 8                     | 22       | 70      |

Встановлено: асертивні дії, як активна копінг-стратегія, мають частоту використання на високому рівні у 21% (11 осіб), низький рівень показників властивий 14% (7 особам), а середній – 65% вибірки (33 особи). Просоціальні копінги мають такий розподіл: копінг, спрямований на встановлення соціального контакту виражений на високому рівні показниками у 45% (23 особи), середній рівень використання мають 43 % (22 респондентів), а низький – у 12% (6 осіб); копінг пошуку соціальної підтримки має результати на високому рівні у 61% (31 особа) вибірки, на середньому рівні 25% вибірки 137 осіб), низький рівень використання мають 14% осіб (7 респондентів). Пасивні копінги: копінг-стратегія, що орієнтована на обережні дії має використання високий рівень використання мають 37 % осіб (19 осіб), а середній – у 39% (20 осіб), на низькому рівні у 24% (12 особа); копінг-стратегія уникання має найбільшу кількість низького рівня у 61% (31 особа), середні показники за

вибіркою, що встановлено у 25% осіб (13 респондентів); високий рівень визначається у 14% осіб (7 респондентів).

Копінги за віссю прямий-непрямий, мають такі результати вибору: копінг імпульсивних дій має за рівнями такий вигляд: середній рівень спостерігається у 57% (29 осіб); низький – у 35% осіб (18 респондентів), а високий – у 8% вибірки (4 особи); стратегія копіngu, що використовує маніпулятивні дії, має такий розподіл за вибіркою: низький рівень – у 55% (28 осіб); середній рівень – у 29% (15 осіб); високий рівень – у 16% (8 осіб) вибірки. Копінг-стратегій, що характеризуються асоціальністю. Мають такий розподіл: копінг асоціальних дій має здебільшого низьку частоту використання: низький рівень показників властивий 65% вибірки (33 особам), середній рівень – у 25% (13 осіб); а високий – у 10% (5 осіб); копінг агресивних дій також має здебільшого низьку частоту використання: низький рівень показників властивий 70% вибірки (36 осіб), середній рівень притаманний 22% (11 особам); а високий рівень виражений у 8% (4 осіб).

Такі результати логічно підтверджують результати попередніх методик та лягають у загальну лінію нашого дослідження.

Представлена методика надала можливість відстежити співвідношення копінг-стратегій досліджуваних відповідно до трьох вісей комунікативного простору, а саме: «прямий-непрямий», «активний-пасивний» та «просоціальний-асоціальний» копінг. Отримані результати зображені на рис. 2.2.

За віссю «прямий-непрямий» копінг було визначено значне переважання «прямого» копінга (67% проти 33%), за віссю «активний-пасивний» майже вдвічі переважає пасивний (70% проти 30%), за віссю «просоціальний-асоціальний» достовірно переважає просоціальний копінг (85% проти 15%).

Такі результати підтверджують дані, отримані раніше та відзначають вагому спрямованість внутрішньо переміщених осіб на оточуюче середовище, зокрема, звернення за підтримкою та допомогою до оточуючих людей. Це



вказує також на високий рівень розвитку особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем у представленій групі.

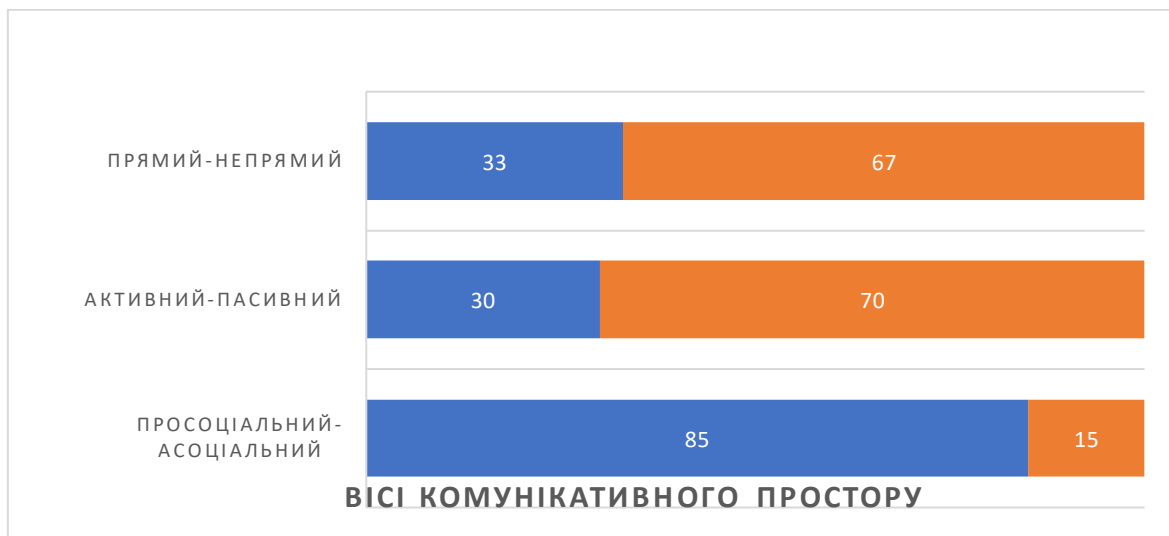


Рис.2.2. Вісі комунікативного простору за результатами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій»SACS» С. Хобфоллау волонтерів (у%)

Нами також була використана психодіагностична методика «Копінгповедінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І. Паркер, в адаптації Т.А Крюкової). Результати за цією методикою представлені на рис. 2.3., демонструють, що на першому місці за кількістю виборів було визначено таку копінг-поведінку як «вирішення завдання» (62%).

Така копінг-поведінка як «вирішення завдання» може виступати одним з найбільш раціональних типів поведінки у скрутній стресовій ситуації, що набуває особливого значення у внутрішньо переміщених осіб. Таким чином, внутрішньо переміщені особи повинні не просто ефективно вирішити поставлену задачу в умовах збройного конфлікту, але й, по можливості, зменшити рівень стресу.

Відомо, що стресова ситуація, як правило, провокує високе емоційне напруження особистості. Наслідком дії стресових факторів також цілком може бути емоційний розлад або, як варіант, просто сильне емоційне переживання. У сучасних умовах повномасштабної війни цілком передбачуваним для внутрішньо переміщених осіб є занурення у свої почуття, емоційні прояви

тощо. Тому закономірно, що на другому місці за рівнем прояву виявилася така копінг-поведінка як «орієнтація на емоції» (41%). Цікаво відзначити, що перші позиції за даною методикою займають такі, на перший погляд, протилежні види копінг поведінки як «вирішення «завдання» та «орієнтація на емоції». З нашої точки зору, це може вказувати на високий рівень ефективності копінг поведінки досліджуваних внутрішньо переміщених осіб, а також зрілої особистісної позиції, оскільки саме таким чином проявляється здатність адаптуватися до ситуації та обрати відповідний тип реагування.

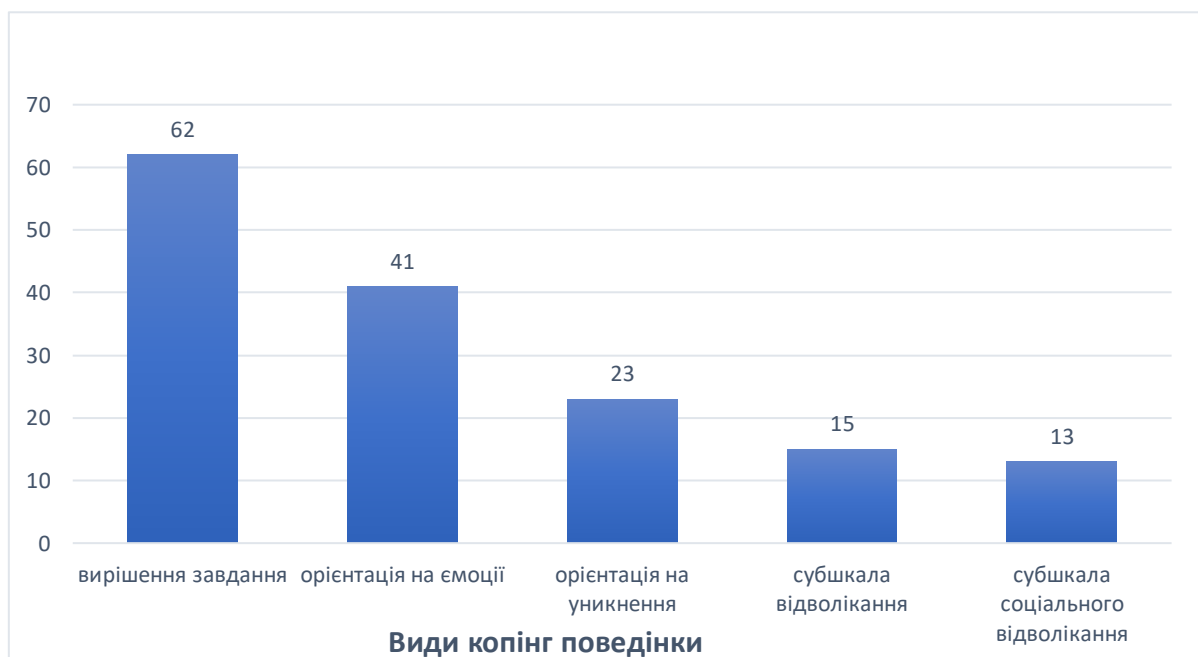


Рис. 2.3. Середні показники видів копінг поведінки внутрішньо переміщених осіб за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана.

Однією з важливих методик, яка дозволила нам отримати значущі результати став «Тест життєстійкості» С. Маддів адаптації Д. Леонт'євата Е. Расказовой (рис. 2.4). Оскільки поняття життєстійкості трактують як «ступінь здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та не знижуючи успішності діяльності», нам здалося особливо важливим його дослідження. Життєстійкість включає в себе три основні компонента: контроль, залученість та прийняття ризику, вираженість

яких перешкоджає виникненню надмірної внутрішньої напруги у стресових ситуаціях.

Результати продемонстрували найбільш високі показники за шкалою «залученість». Саме залученість надає людині відчуття того, що треба бути у центрі подій, всім цікавитися та розвиватися.



Рис. 2.4. Середні показники компонентів життєстійкості досліджуваних внутрішньо переміщених осіб за результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді.

Відзначимо також, що результати виявили високий показник за шкалою «контроль», середній бал – 36,12. Це вказує на відчуття того, що можливість контролювати ситуацію безумовно впливає на результат.

Звичайно, для внутрішньо переміщених осіб у військовий час таке відчуття контролю підвищує ефективність вирішення поставлених завдань з виживання, а відтак виступає дуже важливим компонентом життєстійкості.

Шкала «прийняття ризику» показала середній бал 28,6. Такий компонент життєстійкості надає людині переконання в тому, що все, що з нею відбувається, йде на користь та сприяє її особистісному розвитку. При чому неважливо, чи цей досвід позитивний, чи негативний. У цьому контексті можемо припустити, що досліджувані особи будуть рішуче діяти навіть у незнайомій та неоднозначній ситуації, без гарантій на успіх.

Показник загальної життєстійкості у групі досліджуваних становить 78,25, що говорить про високу здатність опанування стресових ситуацій і є надзвичайно важливим для життя у таких складних умовах.

Відповідно до представлених результатів, можна констатувати, що життєстійкі переконання здатні захищати людей від складних стресових переживань. Життєстійкість також активно впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень.

Таким чином, за результатами проведених методик можна узагальнити, що для групи досліджуваних внутрішньо переміщених осіб притаманні такі копінг стратегії як «стратегія вирішення проблеми», «стратегія пошуку соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». Найбільш вираженими видами копінг поведінки також виступають «вирішення завдання» та «орієнтація на емоції», які забезпечують внутрішній баланс та сприяють ефективному вирішенню поставлених завдань. Високим також виявився показник життєстійкості, що є надзвичайно важливим у організації життя внутрішньо переміщених осіб.

### **2.3 Аналіз динаміки копінг поведінки внутрішньо переміщених осіб**

Оскільки запропоноване дослідження передбачало два етапи, то повторна діагностика була проведена у вересні 2024 року, тобто через чотири місяці після первинної. Це надало нам можливість простежити динамічні зміни у використанні домінуючих копінг стратегій внутрішньо переміщених осіб.

За результатами методики С Фолкмана та Р. Лазаруса, відзначимо, що значно збільшилися показники за такими шкалами як «соціальна підтримка». Можна констатувати, що подібна діяльність протягом тривалого терміну дозволила ще більше розраховувати на допомогу та підтримку з боку оточуючих у ситуаціях стресу. Можливо, це також вказує на позитивний особистісний досвід, коли внутрішньо переміщені особи допомагали один одному швидко відреагувати та віднайти вирішення складної ситуації. Спосіб опанування як «самоконтроль» залишився на попередньому рівні, тобто

впевненість у власних силах та можливостях залишилась без змін. Показник шкали опанування як «позитивна переоцінка» залишився без змін. Як бачимо, показники за цією шкалою і під час первинного опитування були високими і не змінилися. Вбачаємо у цьому набуття ефективного опанування у складних ситуаціях, оскільки особа розвиває здатність всебічного розгляду ситуації, яка на перший погляд може здатися такою, що немає вирішення. Це також допомагає фокусуватися саме на позитивному значенні ситуацій, у яких опиняється особистість та використовувати їх на свою користь. Варто наголосити, що така якість важлива не тільки для внутрішньо переміщених осіб, але й відіграє вагому роль для розвитку особистості загалом.

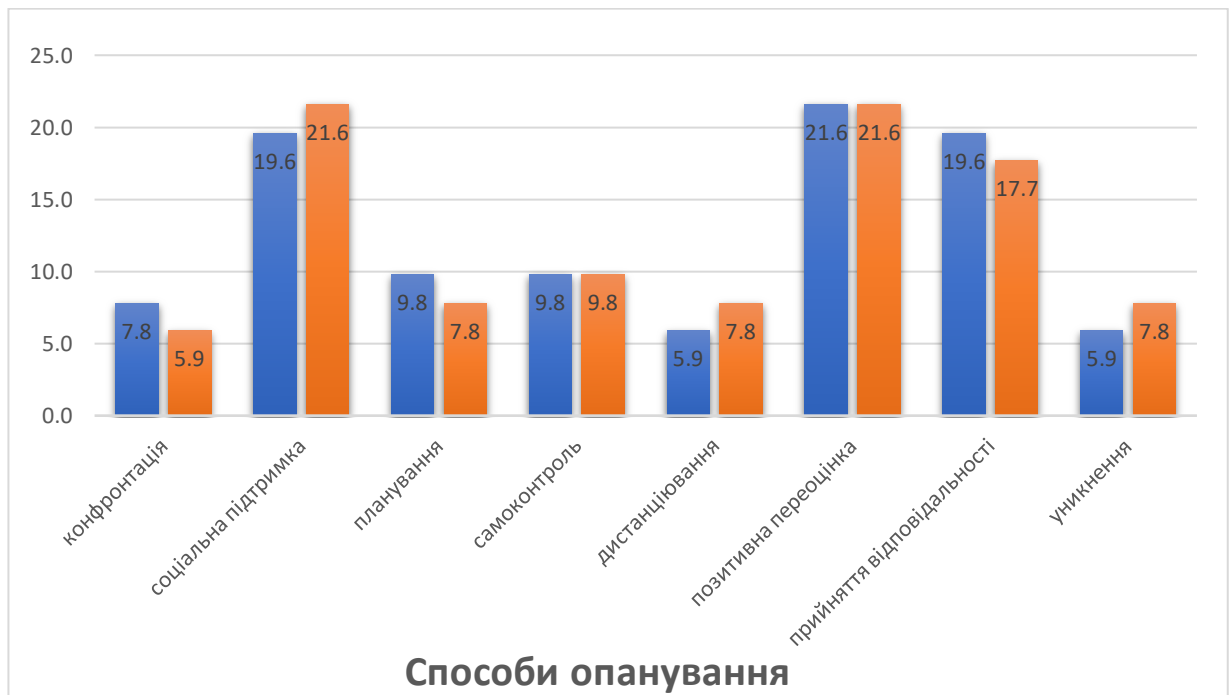


Рис.2.5 Порівняння середніх показників способів опанування у внутрішньо переміщених осіб за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса після проведення повторної діагностики

Варто відзначити, що значно збільшився середній показник за шкалою «дистанціювання», з 5,9 до 7,8. На наш погляд, це може вказувати на бажання відокремитися від ситуації, принаймні, емоційно, а також зменшити її значимість для себе особисто. Вважаємо, що це може бути пов'язано із емоційним вигоранням. У такому випадку у «дистанціюванні» можна вбачати

ефективний захисний механізм. За шкалою «уникнення» показник збільшився з 5,9 до 7,8, що також може вказувати на бажання закритися та втекти від надмірних навантажень на психіку. Це може проявлятися у різних формах: заперечення проблеми, пасивність у її вирішенні, відволікання та роздратування. Усе це передбачає зниження болісної емоційної напруги, однак часто не конструктивним шляхом.

Описуючи загальну картину повторної діагностики способів опанування у внутрішньо переміщених осіб за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса, можна відзначити, що, з одного боку, вони підвищили рівні ефективних видів копіngu, а відтак збільшили здатність особистості долати труднощі, винахідливість при вирішенні проблемних ситуацій, можливість справлятися з тривогою у стресових умовах. З іншого боку, як наслідок емоційного вигорання, частіше стала проявлятися знижена енергійність, бажання дистанціюватися, відокремитися від проблемної ситуації.

Під час повторної діагностики надзвичайно важливим для нашого дослідження було відзначити, чи зазнали значущих змін стратегії подолання стресових ситуацій, враховуючи ступені їхньої вираженості. Це дозволила нам зробити методика SACS» С. Хобфолла, результати якої представлені у табл. 2.3.

Перш за все, варто звернути увагу на таку копіng стратегію як «асертивні дії». За цією шкалою переважає середній ступінь вираженості, але високий ступінь збільшився з 21% до 27%, натомість низький рівень вираженості за цією шкалою залишився без змін. Можемо пояснити це тим, що у групі досліджуваних внутрішньо переміщених осіб через чотири місяці інтенсивної роботи збільшилась здатність відстоювати власну точку зору. Це також передбачає вміння адекватно реагувати на зовнішню критику та вміння рішуче відмовляти, якщо цього вимагають обставини.

При цьому, внутрішньо переміщені особи не порушують моральні права інших людей. Відтак вважаємо це такою поведінкою, яка поєднує внутрішню силу особистості та ввічливий розуміючий підхід до оточуючих людей. Це

набуває особливого значення у стосунку до людей, які також потребують допомоги.

Як видно з результатів таблиці 2.3. суттєво зросли показники високого рівня прояву за шкалами «вступ у соціальний контакт» (з 45% до 55%) та «пошук соціальної підтримки» (з 61% до 75%). Можемо констатувати, що досліджувані внутрішньо переміщені особи сформували ще більш активну позицію, звертаючись за підтримкою у складних ситуаціях до оточуючих людей, часто колег по роботі.

Табл. 2.3.

Показники ступенів вираженості стратегій подолання стресових ситуацій за методикою SACS С. Хобфоллапісля повторної діагностики (у%)

| № п/п | Копінг стратегії            | Рівні вираженості (%) |          |         |
|-------|-----------------------------|-----------------------|----------|---------|
|       |                             | Високий               | Середній | Низький |
| 1     | Асертивні дії               | 27                    | 59       | 14      |
| 2     | Вступ у соціальний контакт  | 55                    | 35       | 10      |
| 3     | Пошук соціальної підтримки  | 75                    | 14       | 11      |
| 4     | Обережні дії                | 22                    | 57       | 21      |
| 5     | Імпульсивні дії             | 18                    | 53       | 29      |
| 6     | Уникнення                   | 20                    | 41       | 39      |
| 7     | Маніпулятивні (непрямі) дії | 16                    | 27       | 57      |
| 8     | Асоціальні дії              | 8                     | 22       | 70      |
| 9     | Агресивні дії               | 10                    | 25       | 65      |

Це також передбачає покращення рівня спілкування та створення соціальної мережі підтримки та часті консультації із допоміжними фахівцями. Такі особистісні якості та навички зберігають психічне та психологічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та, безумовно, збільшують ефективність роботи, яка виконується в умовах збройного конфлікту. Під час реалізації такої копінг стратегії внутрішньо переміщені особи отримують

надзвичайно важливий для себе зворотній зв'язок у вигляді певного позитивного емоційного підкріплення, схвалення, ефективних наслідків своєї діяльності. Це, вочевидь, буде слугувати стимулом для подальшого використання означеної копінг стратегії.

За шкалою «обережні дії» високий рівень вираженості знизився з 37% до 22%, натомість зріс середній рівень з 39% до 57%. Отже, якщо на початку роботи внутрішньо переміщені особи часто виявляли бажання відмежуватися від надмірного стресу, то через чотири місяці цей показник зменшився, що може вказувати на набуття менш зваженої позиції. Це підтверджується результатами за шкалою «імпульсивні дії», згідно якої високий рівень прояву зріс з 8 до 18%. Тобто «обережність» зменшилась, «імпульсивність» зросла. На нашу думку, це можна пояснити особливостями взаємодії внутрішньо переміщених осіб між собою, які потребують активної, інтенсивної допомоги і на вагання часто немає часу. У таких обставинах внутрішньо переміщені особи змушені проявляти рішучість у своїй діяльності, часто нехтуючи можливими ризиками.

Високий рівень вираженості за шкалою «уникнення» дещо збільшився з 14% до 20%, зріс також середній рівень прояву з 25% до 41%, а низький рівень прояву знизився майже удвічі з 61% до 39%, що вважаємо суттєвими змінами. Ці результати доповнюють кількісні дані попередніх методик і вказують на виражене бажання внутрішньо переміщених осіб зменшити навантаження на свою психіку за рахунок відсторонення, втечі від вирішення проблеми. Пояснюємо це інтенсивністю роботи та емоційним виснаженням досліджуваних.

Під час аналізу кількісних даних методики за такими шкалами як «маніпулятивні дії», «асоціальні дії» та «агресивні дії» значущих відмінностей виявлено не було.

Узагальнюючи результати, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, можна сказати, що динамічні зміни у сфері копінг поведінки внутрішньо переміщених осіб були значущі. Вони набули



більшої ефективності та продуктивності за рахунок вдосконалення навичок спілкування з оточуючими, вміння відстоювати власну позицію, адекватно реагувати на зовнішню критику. Хоча з іншого боку,алося взнаки і сильне емоційне навантаження, що стимулювало до уникнення та дистанціювання у певних ситуаціях. Однак, на нашу думку, це не знижує ефективності копінгу, а навпаки, може виступати показником зрілої та збалансованої позиції досліджуваних внутрішньо переміщених осіб, допомагаючи їм вміло підбирати стратегію долаючої поведінки до кожного конкретного випадку.

Середні показники видів копінг поведінки у внутрішньо переміщених осіб за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана після проведення повторної діагностики представлені нами на рисунку 2.6.

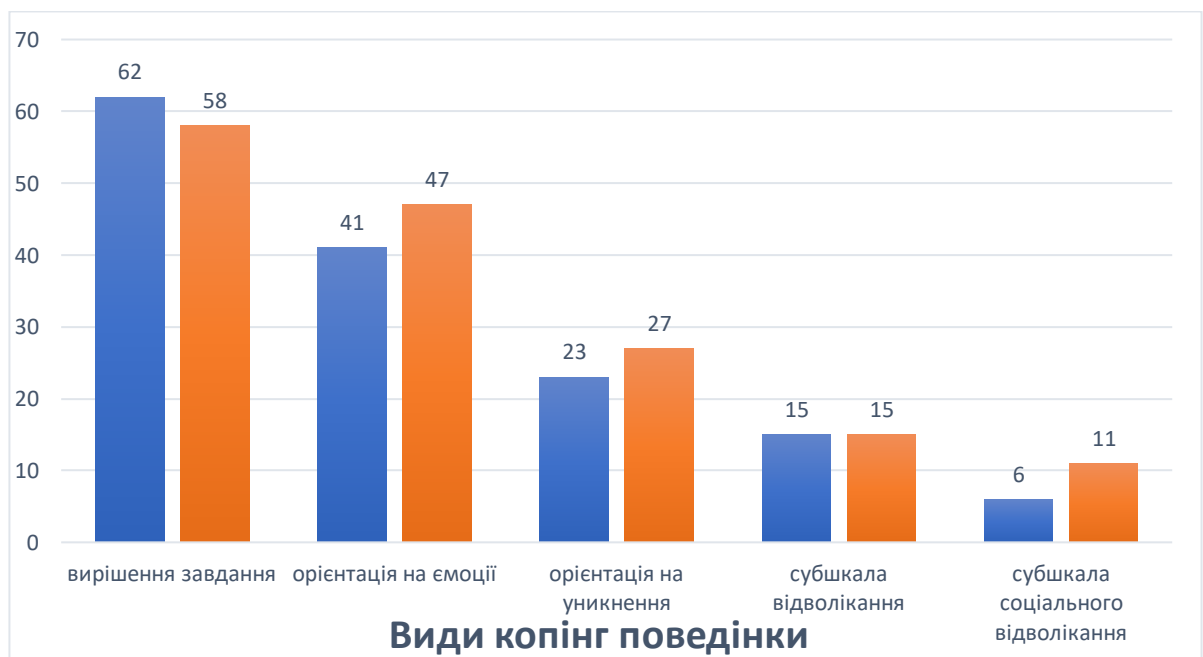


Рис. 2.6. Середні показники видів копінг поведінки за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С.Нормана після проведення повторної діагностики (%)

Так, найбільшої уваги, на наш погляд, заслуговують кількісні дані за шкалою «орієнтація на емоції», середній показник якої збільшився з 41% до 47%. При переважанні такого виду копінг поведінки людина намагається певною мірою зменшити емоційну напругу, а натомість, підтримати

афективну рівновагу. Як підтвердження даного факту, констатуємо також зростання середнього показника за шкалою «орієнтація на уникнення» з 23% до 27%. При цьому показник за шкалою «вирішення завдання» зменшився з 62% до 58%. Це дозволяє нам констатувати, що копінг поведінка внутрішньо переміщених осіб, через чотири місяці роботи, набула емоційного та суб'єктивно-орієнтованого стилю. Він передбачає, переважно, емоційне реагування на стресову ситуацію, коли особистість занурюється у власні переживання, однак при цьому акцент не ставиться на які-небудь конкретні практичні дії з її врегулювання.

Під час психологічного аналізу динамічних змін копінг поведінки внутрішньо переміщених осіб, важливими особливостями для нашого дослідження стали компоненти життєстійкості. Достатня вираженість всіх компонентів життєстійкості, а саме: контролю, залученості та прийняття ризику, необхідна для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності і активності в напружених, стресових умовах.

Як видно з рис.2.7., з трьох компонентів життєстійкості найбільш вираженим була «залученість», і зросла ще більше через чотири місяці (середній бал 38,22 та 44,13 відповідно на початку та в кінці дослідження). На нашу думку, це вказує на те, що досліджувані почали відчувати себе більш впевнено, значущо, а свою роботу позиціонувати достатньо цінною.

Можна також наголосити, що саме залученість часто може стимулювати до прояву активної лідерської позиції, а також до самореалізації особистості. Залученість як одна із копінг стратегій також виступає показником відкритості до будь-якого нового досвіду, готовності активно діяти у різних, складних ситуаціях.

На противагу залученості, середній показник за шкалою «контроль» дещо зменшився, з 36,12 до 35,05. Такі зміни кількісно несуттєві, але їх варто прокоментувати, оскільки вони певною мірою узгоджуються із результатами попередніх методик. Таким чином, певне зниження контролю у досліджуваних внутрішньо переміщених осіб через чотири місяці інтенсивної

роботи, вказує на можливу появу відчуття безпорадності, зниження організаторських можливостей та розгубленість під час вирішення складних питань. Можливо, це можна пояснити тим, що умови надання необхідної допомоги внутрішньо переміщеним особам на сьогоднішній день, змінюються майже щодня, за їх темпом важко встигнути. Це, закономірно, призводить до того, що майже щодня треба вирішувати абсолютно нові завдання, що і спричинює основні труднощі у роботі.

Середній показник за шкалою «прийняття ризику» збільшився у внутрішньо переміщених осіб через чотири місяці інтенсивної роботи з 28,6 до 34,12. Це вказує на відкритість до отримання нового досвіду, знайомства з новими людьми, а складні життєві ситуації сприймаються, скоріше, як випробування, які у кінцевому рахунку приводять до самовдосконалення та особистісного зростання.

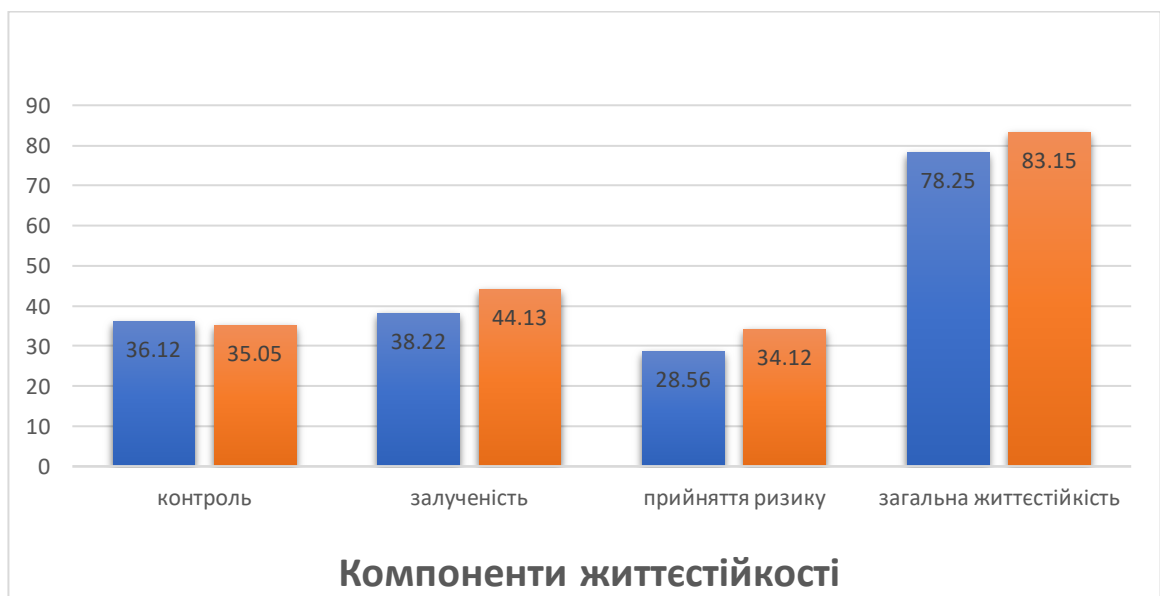


Рис. 2.7. Середні показники компонентів життєстійкості досліджуваних осіб за результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді після проведення повторної діагностики

Як результат, показник «загальної життєстійкості» зріс з 78,25 до 83,15. Вважаємо, що саме умови життя допомогли у цьому. Як наслідок, досліджувані змогли вдосконалити свої навички ефективного спілкування, здобули впевненість у власних силах, більш продуктивно адаптуватися до труднощів оточуючого середовища.

Стикаючись із складними стресогенними ситуаціями, вони проявляють компетентність, яка виступає як наслідок віри у себе, свої можливості.

Високий рівень загальної життєстійкості також вказує на здатність досліджуваних до ефективної психічної саморегуляції, що, у свою чергу, сприяє збереженню психічного та психологічного здоров'я особистості.

Отже, наданий аналіз динаміки копінг поведінки у внутрішньо переміщених осіб через чотири місяці дозволяє стверджувати, що основними продуктивними копінг стратегіями були визначені: «соціальна підтримка», «позитивна переоцінка», «асертивні дії». Такі стратегії копінгу є активними, просоціальними та прямими.

Серед непрямого копінгу проявили себе «орієнтація на уникнення» та «дистанціювання», які ми пояснюємо перевтомою. При тому, що науковці вважають їх не ефективними, на нашу думку, для внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту, вони виступають вдалим захисним механізмом для психіки.. Вважаємо за необхідне також наголосити, що здатність будувати повноцінне життя у важких сьогоденішніх реаліях, планувати своє життя, рухатися в певному напрямку, відіграє надзвичайно важливу роль для внутрішньо переміщених осіб.

### **Висновки до другого розділу**

Для досягнення мети дослідження емпірична частина була проведена у два етапи: перший у червні 2024 року, а повторна діагностика – у вересні 2024 року, тобто з інтервалом у чотири місяці. Це дозволило здійснити психодіагностичне дослідження за участю 51 внутрішньо переміщеної особи та відстежити динаміку змін у використанні домінуючих копінг-стратегій в умовах збройного конфлікту.

Для реалізації поставленої мети було використано такі психодіагностичні методики: методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан); опитувальник способів опанування стресу (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) (С.

Фолкман, Р. Лазарус); опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (автор – С. Хобфолл, адаптація Н. Е. Водоп'янової та Є. С. Старченкової); «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва та Е. Расказової); методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптація Т. А. Крюкової).

На основі результатів психодіагностичного дослідження можна зробити висновок, що для внутрішньо переміщених осіб характерні такі копінг-стратегії, як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка».

Найбільш вираженими видами копінг-поведінки виявилися «орієнтація на вирішення завдань» і «орієнтація на емоції», які сприяють ефективному подоланню життєвих викликів. Показник життєстійкості в учасників дослідження був на високому рівні.

Аналіз динаміки копінг-стратегій через чотири місяці показав, що провідними продуктивними стратегіями стали «соціальна підтримка», «позитивна переоцінка» та «асертивні дії». Ці стратегії є активними, просоціальними та спрямованими на досягнення результату, що свідчить про їхню ефективність.

Разом із тим, серед непрямих копінг-стратегій під час повторної діагностики були виявлені «орієнтація на уникнення» та «дистанціювання». Їх наявність можна пояснити перевтомою та емоційним вигоранням, які часто виникають у людей, що перебувають у стані тривалого стресу. Ці стратегії виконують функцію захисного механізму для психіки.

Психологічний аналіз компонентів та загальної структури життєстійкості показав, що збільшилась здатність протистояти руйнуванню та зберігати особисту цілісність. Здатність планувати майбутнє і рухатися вперед, навіть у складних умовах сьогодення, відіграє критичну роль для внутрішньо переміщених осіб.

У групі досліджуваних внутрішньо переміщених осіб за чотири місяці інтенсивної роботи спостерігалось покращення здатності відстоювати власну

точку зору. Це включає вміння адекватно реагувати на зовнішню критику та вміння рішуче відмовляти, коли цього вимагають обставини.

При цьому внутрішньо переміщені особи не порушують моральні права інших. Таким чином, їх поведінка поєднує внутрішню силу особистості з ввічливим та розуміючим підходом до інших людей. Це стає особливо важливим у відносинах з тими, хто також потребує допомоги.

## ВИСНОВКИ

Розробка ефективних способів боротьби зі стресом та підвищення рівня стресостійкості набуває особливої актуальності в сучасних умовах України, під час збройного конфлікту. Виклики, пов'язані з війною, стихійними лихами, природними катастрофами та захворюваннями, історично були серед найсерйозніших загроз для людства.

Нині, зіткнувшись із війною знову, суспільству необхідний час для формування захисних механізмів, які забезпечать ефективне подолання труднощів. Особливо важливими такі навички є для внутрішньо переміщених осіб, яким потрібні знання для адаптації до нових, часто стресових умов, щоб успішно долати життєві виклики та будувати майбутнє.

Стрес виникає у процесі діяльності в складних та напружених обставинах, проявляючись як нетипова реакція на зовнішні подразники. За умов постійного впливу негативних факторів інтенсивність стресу зростає, викликаючи низку змін в організмі, спрямованих на захист, стримування чи подолання цього стану. Подолання стресу розглядається як процес когнітивних і поведінкових зусиль, які постійно адаптуються для вирішення зовнішніх чи внутрішніх завдань, що перевищують наявні ресурси людини.

Вивчення стресових станів і формування стресостійкості сприяє вибору ефективних копінг-стратегій, які допомагають краще адаптуватися до складних життєвих обставин.

Психологічна функція копіngu полягає в тому, щоб максимально адаптувати людину до вимог конкретної ситуації. Це дає змогу впоратися з нею, зменшити або пом'якшити ці вимоги, уникнути їх або пристосуватися, зводячи до мінімуму стресовий вплив. Основними завданнями копіngu є підтримання благополуччя людини, збереження її фізичного та психічного здоров'я, а також задоволеність соціальними стосунками.

У межах досліджень визначено, що ключовими способами такої адаптації є позитивне мислення, спрямованість на розв'язання проблем, подолання

конфліктів, прагнення до примирення, зниження емоційної напруги, забезпечення відпочинку та пошук зовнішньої підтримки.

Можна зробити висновок, що у внутрішньо переміщених осіб, як і в інших соціальних груп, рівень стресу під час воєнного стану є досить високим. Встановлено, що за умов підвищеного стресу людина частіше намагається уникати стресорів, тоді як більш стресостійкі особи здатні самотійно справлятися із зовнішніми обставинами, підтримувати свою родину у подоланні стресу та надавати допомогу іншим, хто її потребує. На жаль, стрес, спричинений війною, подолати самотійно надзвичайно складно, оскільки він постійно супроводжує людину — від новин до повсякденних побутових проблем.

Серед копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб найбільш поширеним є самотійне вирішення проблем, на другому місці — пошук соціальної підтримки, а найрідше застосовується стратегія уникнення.

Кореляційний аналіз показав наявність прямих зв'язків між рівнем стресу та такими копінг-стратегіями, як уникнення, дистанціювання і пошук соціальної підтримки. Це дозволяє припустити, що зазначені стратегії можуть як посилювати стрес, так і бути обраними внаслідок перебування в стресовому стані.

Встановлено зворотні кореляційні зв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегіями, такими як вирішення проблем, конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності й позитивна переоцінка. Ймовірно, застосування цих стратегій сприяє ефективному подоланню труднощів, що знижує рівень стресу. Варто також зазначити, що за високого рівня стресу людина частіше схильна уникати стресорів.

На початку повномасштабного вторгнення рівень стресу був значно вищим, ніж у даний момент, адже людина має здатність швидко адаптуватися до нових умов. Спочатку вона намагається уникнути стресу й не виходити за межі зони комфорту. Проте, усвідомивши відсутність альтернатив,



звертається по допомогу, що сприяє зниженню стресового навантаження. Згодом людина починає сама допомагати іншим, хто цього потребує.

Ця закономірність відіграє ключову роль у сучасних умовах, демонструючи, як жителі країни щодня протистоять не лише зовнішньому ворогу, а й власним переживанням та стресу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів *Психологів, Серія 12. Психологічні науки* Випуск '37(61), 2012, С.312-317
2. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. К.: Знання, 2018. 289 с.
3. Горностай П. П. Колективна травма і групова ідентичність. *Психологічні перспективи*. Київ, 2012. Спец. вип.: *Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості*. С. 89–95.
4. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*. № 4, 2010. С. 188-199
5. Грановська Р., Нікольська І. Психологічний захист у дітей. К.: Ніка-Центр 2014.
6. Даниляк О., А. Маринець С., Заячівська О.. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького Львів, Мед. науки 2016. с.27-40.
7. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
8. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. 368-379 с.
9. Заглодіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2014. С. 139–142.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*. 2016. 218 с.

10. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.
11. Кабиш-Рибалка Т. В. Модель психологічної готовності особистості з комплексним поєднанням емоційних властивостей та обдарованості. *Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції* (25 вересня 2015 р., м. Київ). К. 2017. С. 55-62.
12. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум *Управління школою*. 2017. № 46. С. 90–94.
13. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С. 23-30
14. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. К., 1997. 192 с.
15. Кокун О. М. Психофізіологія. Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
16. Конопкін О. А. Психологічні механізми регуляції діяльності. Лінанд, 2015. 320 с.
17. Корнієнко І. О. *Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки*. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр., 2009. – 511 с.
19. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. [Електронний ресурс]. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 7(36), 2020 «Серія «Соціальні та поведінкові науки».
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка- Центр, 2007. 432 с.

- 21.Лазос Г.П., Литвиненко Л.І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук.К. : ТОВ "Видавництво "Логос", 2018. 206 с. С.121 -144
- 22.Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
- 23.Маслоу А. Мотивація і особистість. К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 2018 478 с.
- 21.Моросанова В. І. Індивідуальний стиль саморегуляції.. Київ: Наука, 2015. 278 с.
- 24.Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. *Серія : Психологія*. 2017. № 981. Вип. 47. С. 118– 127.
- 25.Мяленко В. В. Психологічні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду *Проблеми політичної психології Вип. 6 (20) . Психологія війни і миру. Соціально-психологічні стратегії адаптації особистості і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту*. 2017. с. 84-93
- 27.М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. 2. вид., доп. К.: Вища школа, 2001. 487 с.
- 28.Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична
- 29.Назаренко, К. Стрес і стресостійка поведінка. *Психолог*. 2012. № 6. С. 43– 47.
30. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehaviorу системі понять психології особистості». ХерсонТом18 №5 вересень жовтень2016. С. 20-30.
- 31.Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. *Серія : Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.

- 32.Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.
- 33.Охременко О. Р. Постстресові розлади . К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с.
- 34.Падун М. О. Модифікація методики дослідження базових переконань особистості. *Психологів, Серія 12. Психологічні науки* Випуск '43(67), 2014, С.325-341
- 35.Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. с. 280
- 36.Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг - стратегій у підлітковому віці 7 issue 1 (45) 2021. с.82-98
- 37.Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності К. : Логос, 2009. 479 с.
- 38.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
- 39.Расказова Е.І., Гордєєва Т.О. Коїинг-стратегії в психології стресу: підходи, методи та перспективи. *Психологічні дослідження: електрон. наук. журн.* 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.org.ua>
- 40.Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. № 11.
- 41.Сельє Г. Стресс без дистресу. К.: Ніка-центр, 2007. 336 с.
- 42.Сенгєєва О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. *Електрон. наук. журнал.* 2012. №5. 28-31 с.
- 43.Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної Здібності. *Педагогіка і психологія* : зб. наук. праць. 2007. Вип. 22. С.159-169.
- 44.Сирота Н. А. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних

- розладів у підлітків. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. *Серія : Психологія*. 2018. № 991. Вип. 47. С. 118– 127.
- 45.Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» Харків, 2012. 220 с.
- 46.Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупно масштабної надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: УЦЗУ, 2013. Вип.1. С. 282-290.
- 47.Ставицька С. О. Смисловиттєві орієнтації сучасного юнацтва. *Актуальні проблеми практичної психології*. Зб. наук. праць. Ч. II. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. 744 с. С. 462–471.
- 48.Старченкова Е. С. Роль конструктивної копінг поведінки в розвитку синдрому вигорання. Харків Держ. Ун-т . 2008. С. 81-98.
- 49.Сучасний психологічний словник Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
- 50.Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. *Практичний психолог: Школа*. 2014. №8.
- 51.Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. С. 78-91.
- 52.Хеуш Н. Контр перенос арт-терапевта: робота з біженцями - жертвами організованого насилля. Арт-терапія - нові горизонти.К. : Когіто-Центр, 2006. С. 21-40
- 53.Церковський О. Л. Сучасні погляди на копінг – проблему. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 5. №3. С. 112-121.

54. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? [Електронний ресурс].
55. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання. *Нейронews*. №4. 2010. с.10-15.
56. Чеснокова М. Г. Загальнопсихологічні засади дослідження здоров'я Особистості. *Психологічний часопис*. 2013. № 1(9). С. 96–102.
57. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
60. Cramer P. Defense mechanism and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.
61. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals *Journal of Personality*. Vol. 67. P. 265–294.
62. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies *Psychological Assessment*, Vol. P. 50–60.
63. Fetsch J.R. Transitions and Changes: Who Copes Well? Colorado State University. 2000. p. 281
64. Figley C. R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized C.R.Figley. NY: Brunner/Mazel,. 564 p.
65. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // *Gender work stress and health* / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
66. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
67. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es ein geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother Psychosom med Psychol*. 1988, 38: p. 8 – 18.
68. Herman J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence - from domestic abuse to political terror / Judith Herman. NY: Harper Collins,

387 p.

69. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasie radzenie sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem. Red. I. HeszenNiejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2002. S. 174–197.

70. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 2009. P.12–22.

72. Karpman S. (1968). Fairy tales and script drama analysis [Electronic resource] S. Karpman // Transactional Analysis Bulletin. Is. 7(26). P. 39–43, Access mode: <http://karpmandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>.



### Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана

Методика призначена для діагностики провідних копінг-стратегій особистості.

#### Інструкція до тесту

У формі питання представлено кілька можливих способів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, можна визначити, який із запропонованих варіантів ви зазвичай використовуєте.

Спробуйте згадати одну з основних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік, яка викликала у вас неабияке занепокоєння. Опишіть цю проблему в декількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш підходящих варіантів відповіді для кожної твердження.

Я повністю згоден.

Погоджуюся.

Я не згоден.

#### Твердження методики

1. Дозволю собі поділитися досвідом з другом.
2. Я намагаюся робити все таким чином, щоб мати можливість вирішити проблему найкращим чином.
3. Я шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось робити.
4. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Я приймаю симпатію і розуміння когось.
6. Я роблю все можливе, щоб інші не бачили, що мій бізнес поганий.
7. Я обговорюю ситуацію з людьми, оскільки обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Я ставлю перед собою ряд цілей, які дозволяють мені поступово справлятися з ситуацією.
9. Я дуже ретельно зважую вибір.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.

11. Я намагаюся вирішувати проблему різними способами, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Свої страхи я довіряю родичу або другу.
13. Я проводжу більше часу, ніж зазвичай, на самоті.
14. Я розповідаю людям про ситуацію, тому що тільки її обговорення допомагає мені прийти до вирішення.
15. Я думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію.
16. Я повністю зосереджуюся на вирішенні проблеми.
17. Я думаю собі про план дій.
18. Я дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Я йду до когось (друга або фахівця), щоб допомогти мені відчувати себе краще.
20. Я наполегливо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Я уникаю спілкування з людьми.
22. Я переключаюся на хобі або фізичні вправи, щоб уникнути проблеми.
23. Я йду до будинку друга, щоб допомогти мені краще усвідомити проблему.
24. Йду до подруги за порадою, як виправити ситуацію.
25. Я приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів, у яких така ж проблема.
26. Я сплю більше, ніж зазвичай.
27. Я фантазую, що все могло бути інакше.
28. Я уявляю себе героєм книг або фільмів.
29. Я намагаюся вирішити проблему.
30. Я хочу, щоб люди залишили мене в спокої.
31. Я приймаю допомогу від друга або родича.
32. Я шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Я намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Обробка та інтерпретація результатів тестування

Шкала «вирішення проблем» – відповідає «Так» за балами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «Так» за балами: 1, 5,

7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповідає «Так» за балами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою:

Відповідь «Я повністю згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь - «Згоден» в 2 пунктах.

Відповідь «Не згоден» - 1 бал.

Норми оцінки результатів діагностичного обстеження:

| Рівень       | Вирішення проблем (11-33) | Пошук соціальної підтримки (11-33) | Уникнення проблем (11-33) |
|--------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Дуже низький | < 16                      | < 13                               | < 15                      |
| Низький      | 17 – 21                   | 14 – 18                            | 16 – 23                   |
| Середній     | 22 – 30                   | 19 – 28                            | 24 – 26                   |
| Високий      | > 31                      | > 29                               | > 27                      |

Дослідження

| ВПО | Вирішення проблем | Пошук соціальної підтримки | Уникнення проблем |
|-----|-------------------|----------------------------|-------------------|
| 1   | 24                | 20                         | 14                |
| 2   | 14                | 17                         | 28                |
| 3   | 29                | 19                         | 17                |
| 4   | 24                | 20                         | 14                |
| 5   | 23                | 31                         | 17                |
| 6   | 15                | 14                         | 24                |
| 7   | 28                | 18                         | 11                |
| 8   | 24                | 28                         | 13                |
| 9   | 27                | 22                         | 14                |
| 10  | 17                | 24                         | 11                |
| 11  | 14                | 17                         | 28                |
| 12  | 19                | 13                         | 19                |
| 13  | 29                | 19                         | 20                |
| 14  | 28                | 22                         | 14                |
| 15  | 31                | 24                         | 19                |
| 16  | 29                | 20                         | 17                |
| 17  | 31                | 19                         | 14                |
| 18  | 19                | 13                         | 19                |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 19 | 29 | 19 | 20 |
| 20 | 33 | 14 | 16 |
| 21 | 15 | 14 | 24 |
| 22 | 29 | 17 | 11 |
| 23 | 33 | 20 | 13 |
| 24 | 26 | 30 | 19 |
| 25 | 24 | 27 | 23 |
| 26 | 26 | 29 | 16 |
| 27 | 33 | 18 | 16 |
| 28 | 28 | 27 | 13 |
| 29 | 24 | 20 | 14 |
| 30 | 16 | 17 | 31 |
| 31 | 28 | 28 | 18 |
| 32 | 15 | 29 | 14 |
| 33 | 25 | 23 | 16 |
| 34 | 33 | 14 | 11 |
| 35 | 31 | 16 | 12 |
| 36 | 17 | 27 | 17 |
| 37 | 29 | 14 | 12 |
| 38 | 31 | 15 | 14 |
| 39 | 27 | 19 | 19 |
| 40 | 31 | 19 | 14 |
| 41 | 14 | 31 | 17 |
| 42 | 28 | 27 | 13 |
| 43 | 29 | 14 | 12 |
| 44 | 31 | 26 | 14 |
| 45 | 26 | 13 | 11 |
| 46 | 28 | 19 | 13 |
| 47 | 17 | 29 | 14 |
| 48 | 25 | 23 | 11 |
| 49 | 28 | 27 | 13 |
| 50 | 19 | 13 | 19 |
| 51 | 29 | 14 | 12 |

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» за

С. Хобфоллом, адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти» - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком вірно» - 5 балів.

| Субшкала                      | номери тверджень      |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. асертивні дії              | 1, 10, 19, 28, 37, 46 |
| 2. Набуття соціальний контакт | 2, 11, 20, 29, 38, 47 |
| 3. Пошук соціальної підтримки | 3, 12, 21, 30, 39, 48 |
| 4. Обережні дії               | 4, 13, 22, 31, 40, 49 |
| 5. Імпульсивні дії            | 5, 14, 23, 32, 41, 50 |
| 6. Уникнення                  | 6, 15, 24, 33, 42, 51 |
| 7. Непрямі дії                | 7, 16, 25, 34, 43, 52 |
| 8. Асоціальні дії             | 8, 17, 26, 35, 44, 53 |
| 9. Агресивні дії              | 9, 18, 27, 36, 45, 54 |

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенной) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей.

#### Опитувальник

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитися при необхідності звертатися до інших людей за Допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).
17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.
25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальним людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чії вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.
34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи напів-вить.
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).



46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.
47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

#### Результати діагностика

| Тип за віссю комунікативного простору | Копінг-стратегії           | Рівні вираженості (%) |                |          |                |         |                |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|----------|----------------|---------|----------------|
|                                       |                            | Високий               | Кількість осіб | Середній | Кількість осіб | Низький | Кількість осіб |
| Активний                              | Асертивні дії              | 21                    | 11             | 65       | 33             | 14      | 7              |
| Просоціальний                         | Вступ у соціальний контакт | 45                    | 23             | 43       | 22             | 12      | 6              |
| Просоціальний                         | Пошук соціальної підтримки | 61                    | 31             | 25       | 13             | 14      | 7              |
| Пасивний                              | Обережні дії               | 37                    | 19             | 39       | 20             | 24      | 12             |
| Прямий                                | Імпульсивні дії            | 8                     | 4              | 57       | 29             | 35      | 18             |
| Пасивний                              | Уникнення                  | 14                    | 7              | 25       | 13             | 61      | 31             |
| Непрямий                              | Маніпулятивні дії          | 16                    | 8              | 29       | 15             | 55      | 28             |
| Асоціальний                           | Асоціальні дії             | 10                    | 5              | 25       | 13             | 65      | 33             |
| Асоціальний                           | Агресивні дії              | 8                     | 4              | 22       | 11             | 70      | 36             |

## Результати повторної діагностики

| №<br>п/п | Копінг стратегії                 | Рівні вираженості (%) |                    |          |                    |         |                    |
|----------|----------------------------------|-----------------------|--------------------|----------|--------------------|---------|--------------------|
|          |                                  | Високий               | Кіл-<br>ть<br>осіб | Середній | Кіл-<br>ть<br>осіб | Низький | Кіл-<br>ть<br>осіб |
| 1        | Асертивні дії                    | 27                    | 14                 | 59       | 30                 | 14      | 7                  |
| 2        | Вступ у<br>соціальний<br>контакт | 55                    | 28                 | 35       | 18                 | 10      | 5                  |
| 3        | Пошук<br>соціальної<br>підтримки | 75                    | 38                 | 14       | 7                  | 11      | 6                  |
| 4        | Обережні дії                     | 22                    | 11                 | 57       | 29                 | 21      | 11                 |
| 5        | Імпульсивні дії                  | 18                    | 9                  | 53       | 27                 | 29      | 15                 |
| 6        | Уникнення                        | 20                    | 10                 | 41       | 21                 | 39      | 20                 |
| 7        | Маніпулятивні<br>(непрямі) дії   | 16                    | 8                  | 27       | 14                 | 57      | 29                 |
| 8        | Асоціальні дії                   | 8                     | 4                  | 22       | 11                 | 70      | 36                 |
| 9        | Агресивні дії                    | 10                    | 5                  | 25       | 13                 | 65      | 33                 |

## Додаток В

## КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І. – адаптований варіант Т.А. Крюкової)

Призначення методу. Адаптований варіант копінг-поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації й націлений на визначення домінуючих копінг-поведінкових стратегій. Інструкція. Нижче приводяться можливі реакції людини на різні важкі або стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, колом одну із цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожний з наступних пунктів. Укажіть, як часто ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації.

Тестовий матеріал.

- 1 Намагаюся ретельно розподілити свій час
- 2 Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити
- 3 Думаю про щось хороше, що було в моєму житті
- 4 Намагаюся бути на людях
- 5 Звинувачую себе за нерішучість
- 6 Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації
- 7 Занурююся в свою біль і страждання
- 8 Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації
- 9 Ходжу по магазинах, нічого не купуючи
- 10 Думаю про те, що для мене зараз найголовніше
- 11 Намагаюся більше спати
- 12 Балую себе улюбленою їжею
- 13 Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією
- 14 Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)
- 15 Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше
- 16 Кажу собі, що це відбувається не зі мною
- 17 Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації
- 18 Іду куди-небудь перекусити або пообідати

- 19 Відчуваю емоційний шок
- 20 Купую собі якусь річ
- 21 Визначаю курс дій дотримуюся його
- 22 Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити
- 23 Іду на вечірку, в кіно або театр
- 24 Намагаюся зрозуміти ситуацію
- 25 Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити
- 26 Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію
- 27 Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося
- 28 Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося
- 29 Іду в гості до друга
- 30 Нервую і турбуюся про те, що я буду робити
- 31 Проводжу час з дорогою людиною
- 32 Іду на прогулянку
- 33 Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову
- 34 Зосереджуюся на своїх загальних недоліках
- 35 Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную
- 36 Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї
- 37 Дзвоню другу
- 38 Відчуваю роздратування
- 39 Вирішую, що тепер найважливіше робити
- 40 Дивлюся телевізор або відеофільми
- 41 контролюю ситуацію
- 42 Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію
- 43 Розробляю декілька різних рішень проблеми
- 44 Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації
- 45 Відіграватися на інших
- 46 Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити
- 47 Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації

#### 48 Дивлюся телевізор або читаю книги

Для копінгу, орієнтованого на рішення завдання, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються результати наступних 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що відносяться до уникання: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з наступних 5 пунктів, що відносяться до уникання: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникання 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання й соціального відволікання).

#### Результати дослідження

| ВПО | Бали за видами копінгу                                      |                                      |                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
|     | Копінг,<br>орієнтований на<br>вирішення<br>задачі, проблеми | Копінг,<br>орієнтований<br>на емоції | Копінг,<br>орієнтований<br>на уникнення |
| 1   | 48                                                          | 48                                   | 50                                      |
| 2   | 48                                                          | 51                                   | 44                                      |
| 3   | 62                                                          | 65                                   | 56                                      |
| 4   | 45                                                          | 52                                   | 49                                      |
| 5   | 62                                                          | 55                                   | 56                                      |
| 6   | 56                                                          | 60                                   | 46                                      |
| 7   | 47                                                          | 52                                   | 41                                      |
| 8   | 56                                                          | 59                                   | 41                                      |
| 9   | 62                                                          | 57                                   | 32                                      |
| 10  | 53                                                          | 63                                   | 35                                      |
| 11  | 58                                                          | 43                                   | 43                                      |
| 12  | 52                                                          | 48                                   | 47                                      |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 13 | 54 | 53 | 40 |
| 14 | 47 | 41 | 47 |
| 15 | 57 | 48 | 21 |
| 16 | 40 | 49 | 27 |
| 17 | 58 | 47 | 39 |
| 18 | 63 | 52 | 37 |
| 19 | 59 | 57 | 37 |
| 20 | 71 | 50 | 19 |
| 21 | 49 | 53 | 50 |
| 22 | 55 | 48 | 39 |
| 23 | 48 | 52 | 54 |
| 24 | 58 | 48 | 47 |
| 25 | 63 | 50 | 36 |
| 26 | 56 | 53 | 54 |
| 27 | 57 | 59 | 43 |
| 28 | 53 | 58 | 40 |
| 29 | 62 | 53 | 47 |
| 30 | 59 | 46 | 38 |
| 31 | 56 | 56 | 43 |
| 32 | 65 | 51 | 39 |
| 33 | 53 | 48 | 45 |
| 34 | 48 | 46 | 29 |
| 35 | 54 | 61 | 30 |
| 36 | 66 | 58 | 43 |
| 37 | 65 | 48 | 46 |
| 38 | 55 | 47 | 39 |
| 39 | 68 | 48 | 36 |
| 40 | 63 | 59 | 30 |
| 41 | 61 | 61 | 47 |
| 42 | 64 | 46 | 36 |
| 43 | 67 | 55 | 31 |
| 44 | 54 | 60 | 47 |
| 45 | 64 | 67 | 25 |
| 46 | 40 | 45 | 51 |
| 47 | 55 | 48 | 59 |
| 48 | 47 | 51 | 41 |
| 49 | 44 | 31 | 29 |
| 50 | 53 | 49 | 60 |
| 51 | 54 | 62 | 63 |

|                                                              |          |          |          |
|--------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Кількість досліджуваних з домінуючим видом стратегії копіngu | 32 (62%) | 21 (41%) | 12 (23%) |
| Субшкала відволікання 8 осіб (15%)                           |          |          |          |
| Субшкала соціального відволікання 7 осіб (13%)               |          |          |          |

### Результати повторної діагностики

| ВПО | Бали за видами копіngu                             |                                |                                   |
|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|     | Копінг, орієнтований на вирішення задачі, проблеми | Копінг, орієнтований на емоції | Копінг, орієнтований на уникнення |
| 1   | 59                                                 | 46                             | 38                                |
| 2   | 56                                                 | 56                             | 43                                |
| 3   | 65                                                 | 51                             | 39                                |
| 4   | 53                                                 | 48                             | 45                                |
| 5   | 48                                                 | 46                             | 29                                |
| 6   | 54                                                 | 61                             | 30                                |
| 7   | 66                                                 | 58                             | 43                                |
| 8   | 65                                                 | 48                             | 46                                |
| 9   | 55                                                 | 47                             | 39                                |
| 10  | 71                                                 | 50                             | 19                                |
| 11  | 49                                                 | 53                             | 50                                |
| 12  | 55                                                 | 48                             | 39                                |
| 13  | 48                                                 | 52                             | 54                                |
| 14  | 58                                                 | 48                             | 47                                |
| 15  | 57                                                 | 48                             | 21                                |
| 16  | 40                                                 | 49                             | 27                                |
| 17  | 58                                                 | 47                             | 39                                |
| 18  | 63                                                 | 52                             | 37                                |
| 19  | 59                                                 | 57                             | 37                                |
| 20  | 71                                                 | 50                             | 19                                |
| 21  | 49                                                 | 53                             | 50                                |

|                                                              |          |          |          |
|--------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| 22                                                           | 55       | 48       | 39       |
| 23                                                           | 48       | 52       | 54       |
| 24                                                           | 58       | 48       | 47       |
| 25                                                           | 63       | 50       | 36       |
| 26                                                           | 56       | 53       | 54       |
| 27                                                           | 57       | 59       | 43       |
| 28                                                           | 53       | 58       | 40       |
| 29                                                           | 62       | 53       | 47       |
| 30                                                           | 59       | 46       | 38       |
| 31                                                           | 56       | 56       | 43       |
| 32                                                           | 65       | 51       | 39       |
| 33                                                           | 53       | 48       | 45       |
| 34                                                           | 48       | 46       | 29       |
| 35                                                           | 54       | 61       | 30       |
| 36                                                           | 66       | 58       | 43       |
| 37                                                           | 65       | 48       | 46       |
| 38                                                           | 55       | 47       | 39       |
| 39                                                           | 68       | 48       | 36       |
| 40                                                           | 63       | 59       | 30       |
| 41                                                           | 61       | 61       | 47       |
| 42                                                           | 64       | 46       | 36       |
| 43                                                           | 67       | 55       | 31       |
| 44                                                           | 54       | 60       | 47       |
| 45                                                           | 64       | 67       | 25       |
| 46                                                           | 40       | 45       | 51       |
| 47                                                           | 55       | 48       | 59       |
| 48                                                           | 65       | 51       | 39       |
| 49                                                           | 53       | 48       | 45       |
| 50                                                           | 66       | 58       | 43       |
| 51                                                           | 65       | 48       | 46       |
| Кількість досліджуваних з домінуючим видом стратегії копіngu | 30 (58%) | 24 (47%) | 14 (27%) |
| Субшкала відволікання 8осіб (15%)                            |          |          |          |



|                                                |
|------------------------------------------------|
| Субшкала соціального відволікання 6 осіб (11%) |
|------------------------------------------------|

## Додаток С

## Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва та Е. Расказової)

Опитувальник складається з 45 тверджень, які потрібно оцінити за 4 бальною системою (1 – «не характерно»; 2 – «скоріше ні, ніж так»; 3 – «скоріше так, ніж ні»; 4 – «характерно»). Дозволяє визначити особливості реагування людини за 4 шкалами:

1. Залученість – переконання про те, що залученість в те, що відбувається, дає людині максимальний шанс знайти цікаве для особистості;
2. Контроль – переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований;
3. Прийняття ризику – переконання людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного;
4. Життєстійкість – схильність людини сприймати стресові обставини як підконтрольні, як виклики життя, що стимулюють особистісний розвиток.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , для відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з трьох субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику).

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

|                  | Прямі пункти тесту        | Зворотні пункти тесту                    |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| Залученість      | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль         | 9, 15, 17, 21, 25, 44     | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43   |
| Прийняття ризику | 34, 45                    | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36            |

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал «Тесту життєстійкості».

| Норми                 | життєстійкість | залученість | контроль | прийняття ризику |
|-----------------------|----------------|-------------|----------|------------------|
| Середнє               | 80,72          | 37,64       | 29,17    | 13,91            |
| Стандартне відхилення | 18,53          | 8,08        | 8,43     | 4,39             |

## Тестовий матеріал

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

#### Результати дослідження

| Досліджувані | Життєстійкість | Залученість | Контроль    | Прийняття ризику |
|--------------|----------------|-------------|-------------|------------------|
| Норми        | 62,19 – 80,72  | 29,56-37,64 | 20,74-29,17 | 9,52-13,91       |
| 1            | 56             | 23          | 23          | 10               |
| 2            | 116            | 40          | 51          | 25               |
| 3            | 55             | 19          | 21          | 15               |
| 4            | 69             | 27          | 26          | 16               |
| 5            | 93             | 36          | 32          | 25               |
| 6            | 85             | 39          | 27          | 19               |
| 7            | 54             | 18          | 23          | 13               |
| 8            | 40             | 11          | 14          | 15               |
| 9            | 75             | 25          | 33          | 17               |
| 10           | 61             | 27          | 22          | 12               |
| 11           | 95             | 33          | 38          | 24               |
| 12           | 70             | 27          | 29          | 14               |
| 13           | 92             | 38          | 35          | 19               |
| 14           | 100            | 41          | 32          | 27               |
| 15           | 55             | 19          | 21          | 15               |
| 16           | 69             | 27          | 26          | 16               |
| 17           | 93             | 36          | 32          | 25               |

|    |     |    |    |    |
|----|-----|----|----|----|
| 18 | 54  | 18 | 23 | 13 |
| 19 | 40  | 11 | 14 | 15 |
| 20 | 75  | 25 | 33 | 17 |
| 21 | 61  | 27 | 22 | 12 |
| 22 | 79  | 35 | 30 | 14 |
| 23 | 92  | 37 | 34 | 21 |
| 24 | 86  | 36 | 29 | 21 |
| 25 | 89  | 35 | 37 | 17 |
| 26 | 63  | 22 | 25 | 16 |
| 27 | 54  | 18 | 23 | 13 |
| 28 | 40  | 11 | 14 | 15 |
| 29 | 75  | 25 | 33 | 17 |
| 30 | 61  | 27 | 22 | 12 |
| 31 | 95  | 33 | 38 | 24 |
| 32 | 70  | 27 | 29 | 14 |
| 33 | 92  | 38 | 35 | 19 |
| 34 | 54  | 18 | 23 | 13 |
| 35 | 91  | 44 | 27 | 20 |
| 36 | 97  | 44 | 34 | 19 |
| 37 | 96  | 33 | 37 | 26 |
| 38 | 123 | 51 | 46 | 23 |
| 39 | 52  | 19 | 25 | 8  |
| 40 | 67  | 25 | 24 | 15 |
| 41 | 97  | 44 | 34 | 19 |
| 42 | 89  | 35 | 37 | 17 |
| 43 | 63  | 22 | 25 | 16 |
| 44 | 54  | 18 | 23 | 13 |
| 45 | 79  | 35 | 30 | 14 |
| 46 | 92  | 37 | 34 | 21 |
| 47 | 86  | 36 | 29 | 21 |
| 48 | 54  | 18 | 23 | 13 |
| 49 | 40  | 11 | 14 | 15 |
| 50 | 75  | 25 | 33 | 17 |
| 51 | 91  | 44 | 27 | 20 |