

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему:

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК
ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІД СТРЕСУ**

Виконала: здобувачка II курсу 266 групи

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Федун Марина Андріївна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Дудник Оксана Андріївна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології

Мороз Людмила Іванівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТУ ВІД СТРЕСУ	7
1.1. Підходи до розуміння поняття копінг-стратегії в психології	7
1.2. Механізми психологічні захисту від стресу	18
1.3. Внутрішньо переміщені особи : соціально-психологічний підхід	23
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	31
2.1. Характеристика етапів та методик дослідження	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей копінг-стратегій захисту від стресу у ВПО	37
2.3. Програма соціально-психологічного супроводу ВПО з метою подолання життєвих труднощів.	46
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особливості нашої реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних змін, нестабільності та протиріччях, негативних впливах воєнного стану вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні життєвих труднощів. Процес, при якому ми намагаємося впоратися з обставинами, котрі сприймаємо як явне психологічне перевантаження в найширшому значенні розуміється як копінг. Копінг-поведінка – це форма поведінки, що визначає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми.

Поняття копінгу досліджували такі вчені, як А. Маслоу, Л. Мерфі, М. Селігман, К. Шефер, Р. Горзуха П. Крамер, Б. Компас, А. Томсен, М. Водсворт. Дуже вагомими є роботи Р. Лазаруса та С. Фолькмана, які присвятили питанню копінгу чимало наукових праць. Копінг розглядається як: спосіб психологічного захисту; схильність відповідати на стресові події, тобто сукупність індивідуально-особистісних особливостей; поведінка, що залежить від вимог довкілля, діючого стресора; динамічний процес зіткнення особистості зі стресовою ситуацією, що визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях цього процесу. Проблема копінг-стратегій поведінки (опанування стресу) у вітчизняній психології є «молодою» галуззю досліджень та наразі перебуває на етапі становлення. Серед українських науковців, що займаються проблемами долаючої поведінки в стресових ситуаціях В.І.Розов, О.І.Склень, В.І.Шебанова, О.Л.Туриніна, Н.В.Родіна, Т.А.Ткачук та інші.

В умовах тривалого воєнного конфлікту та активних бойових дій на території України станом на 1 вересня 2023 року в Україні зареєстровано 4 млн. 965 тис. внутрішньо переміщених осіб, а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян.

Ситуація військових дій та вимушеного переселення є надзвичайним стресом, який в умовах невизначеності термінів розв'язання ситуації стає

хронічним. Зміна стереотипного способу життя, розрив звичних стосунків, втрата роботи, побутові та матеріальні проблеми призводять до навантаження адаптаційних систем особистості, емоційно-психологічних проблем та формування психічних порушень. Психічні порушення охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінково-мотиваційну, сферу потреб та комунікації.

Опитування внутрішньо переміщених осіб свідчить, що більша частина з них відрізняється зниженням життєстійкості, низьким рівнем опірності стресам, актуалізацією неадаптивних копінг-стратегій, помірною вираженістю депресії та високими показниками тривоги.

У зв'язку з цим особливо актуальним постає питання психологічного захисту від стресу та формування адаптивних копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: стресодолаюча поведінка

Предмет дослідження: копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб як засіб психологічного захисту від стресу.

Мета дослідження: визначити копінг-стратегії подолання життєвих труднощів внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

- здійснити аналіз наукових джерел з проблеми копінг-стратегій та психологічного захисту від стресу;
- визначити категорію «внутрішньо переміщені особи», проблеми та труднощі ВПО;
- організувати та провести емпіричне дослідження копінг-стратегій ВПО;
- розробити рекомендації щодо організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою подолання життєвих труднощів.

З метою реалізації поставлених завдань застосовані основні групи **методів дослідження:**

1) теоретичні – оглядово-аналітичне дослідження наукових джерел, узагальнення, класифікація, порівняння;

2) емпіричні – тестування, опитування. В роботі використані: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан), опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазаруса та опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)

3) методи кількісної та якісної обробки результатів.

Організація і база проведення дослідження: дослідження проводилось серед внутрішньо переміщених осіб на базі центрів колективного проживання внутрішньо переміщених осіб Черкаського району, а також серед осіб, що проживають в окремих домоволодіннях. Опитано 27 осіб, з них 15 жінок віком від 24 до 77 років та 12 чоловіків від 20 до 73 років.

Теоретичне значення роботи полягатиме в узагальненні матеріалу зі стратегій долаючої поведінки в стресогенних ситуаціях внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів психологами, соціальними працівниками у роботі з внутрішньо переміщеними особами для проведення профілактичних, просвітницьких та психокорекційних заходів, для формування адаптивних копінг-стратегій серед ВПО.

Апробація результатів дослідження відбувалась на науково-практичних семінарах та конференціях різного рівня: науково-практичний семінар «Особливості роботи психолога з метафоричними картами. (Умань, 2023), XII-та Всеукраїнська наукова Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023), Всеукраїнський науковий полілог «Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення» (Черкаси, 2023), III Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Проблеми та перспективи

соціальної роботи та психології в умовах війни» (Умань, 2023), III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023)

Публікації.

Федун М.А., Дудник О.А. Копінг-стратегії в стресових ситуаціях. Матеріали XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції «*Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*» 11-12 жовтня 2023 року / гол. ред. Перепелюк Т.Д. Умань. С.56-59.

Федун М.А. Проблема надання психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Теорія та практика психокорекції особистості* [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П.]. Умань, 2023. С. 180-183.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Обсяг роботи 69 сторінок, робота містить 4 таблиці, 5 рисунків та 74 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТУ ВІД СТРЕСУ

1.1. Підходи до розуміння поняття копінг-стратегії в психології

Коли людина потрапляє в незнайому ситуацію, у неї можуть виникнути відчуття дискомфорту. Нестабільність політичних, соціальних і економічних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією й виробленням особистістю ефективних стратегій подолання у ситуаціях, пов'язаних із невизначеністю та стресом. Розглядаючи проблему адаптації особистості до складних, іноді травматичних життєвих обставин (смерть близької людини, хвороба, розірвання значущих стосунків, зрада, насильство, вимушена зміна місця проживання, воєнні дії тощо), вважаємо, що основними питаннями у науковому пошуку є: які ресурси дозволяють людині адаптуватися до нових умов життя?

Вивчаючи реакції людини Г. Сельє у 1929 році, виділив таке поняття, як загальний адаптаційний синдром. Під ЗАС він розумів усі неспецифічні зміни всередині організму, як фізичні, так і органічні.

Сьогодні стрес розглядається як особливий функціональний стан, а також як психофізіологічна реакція організму на дії середовища, що виходять за межі адаптивної норми.

Р. Лазарус, розвиваючи теорію Р. Сельє, запропонував свою теорію про стрес. Він запропонує когнітивну теорію стресу в 1966 році, яка полягає в тому, що в основі взаємодії середовища та особистості лежатимуть «первинна» та «вторинна» когнітивні оцінки ситуації. Для людини стресова ситуація, в яку вона потрапила, спочатку є загрозливою, а далі, залежно від

ступеня загрози, визначає спосіб подолання стресу або, так звані, копінг-стратегії поведінки. Копінг – це те, що робить людина для того, щоб впоратися зі стресом [67].

Вперше термін з'явився у психологічній літературі 1962 року. Л. Мерфі під час вивчення подолання кризових подій дітьми. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копіngu як спробу створення нової ситуації. «Вона може бути загрозливою, небезпечною, чи радісною та сприятливою» [70], тобто прагнення людини вирішити певну проблему. З одного боку, вона може бути вродженою поведінкою (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою (володіння собою, стриманість, схильність до чогось). Л. Мерфі вже на початковому етапі вивчення копіngu звернув увагу на те, що «існує взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей особистості з її попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, а також виділив дві складові копінг-механізму – когнітивну та поведінкову» [70].

Поняття «coping» походить від англійського «cope», що означає «переборювати», «справлятися», «долати», рідше – «боротися», «битися». У зарубіжній психологічній літературі згаданий феномен уживається в поєднанні з іншими термінами: «coping-process», «coping-mechanism», «copingbehavior», «coping-stile», «coping-strategy», що в перекладі відповідно, є: «копінг-процес», «копінг-механізм», «копінг-поведінка», «адаптивна співвладаюча поведінка», «копінг-стратегія», «психологічне подолання». Така кількість термінів указує передусім, на значущість досліджуваного явища для психології, і вимагає певних роз'яснень.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресових чинників на особистість. Особливості вміння обирати та відбирати активні опанувальні форми поведінки пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, умовами середовища [69].

У структурі копінг-поведінки виділяють копінг-стратегії і копінг-ресурси. *Копінг-стратегії* – це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості й актуальну загрозу; *копінг-ресурси* – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу [69].

Копінг-ресурси особистості поділяються на:

- *фізичні* – витривалість;
- *соціальні* – індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи;
- *психологічні* – переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, гумор, рефлексивність, локус контролю, розвинена система саморегуляції; матеріальні – гроші, власність тощо [23].

Якщо труднощі перевищують ресурси індивіда – це призводить до високого рівня стресу, що супроводжується зниженням ефективності діяльності та погіршенням психологічного та фізичного стану.

Базове значення терміна «копінг» – «подолання», тому адаптивні або конструктивні стратегії сприятимуть зниженню впливу стресу й успішному вирішенню ситуації, а дезадаптивні або неконструктивні копінг-стратегії можуть призводити до зниження психологічного і фізичного благополуччя особистості, що не сприятиме ефективному саморозвитку.

Для подолання проблемних ситуацій особистість використовує копінг-стратегії на основі придбаного раніше особистісного досвіду (копінг-ресурси). Результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій дозволяє сформувати долаючу поведінку, яка сприяє саморозвитку особистості юнацького віку. *Саме тому копінг-стратегії можна розглядати, як стратегії дії, що використовує особистість у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, реалізовані в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості, що ведуть до успішної чи неуспішної адаптації* [69].

Інакше кажучи, копінг-стратегії – це те, що і як робить особистість, для того, щоб упоратися зі стресом, вирішити як значущі, так і повсякденні завдання, проблеми, а копінг-ресурси – це те, які засоби і якості вона здатна задіяти у процесі їхнього вирішення.

Таким чином, стратегії копінгу дають можливість упоратися з важкою проблемою, забезпечивши додатковий ресурс, спрямований не лише на її розв'язання чи подолання, а й саморозвиток особистості.

Копінг (від англ. coping - подолання, подолання) – спосіб взаємодії з ситуацією, який людина вибирає індивідуально відповідно до значущості та психологічних можливостей.

Виділяють три концепції копінгу.

1) Психоаналітична теорія.

Н. Хаан, розглядає копінг, як «один із способів психологічного захисту, для ослаблення психічного напруження». Ще в 1960-х році термін копінг використовували для опису психологічних захистів, щоб побачити, як особистість справляється зі своїми емоційними станами при виникненні психічного дискомфорту, яким способом вона виходитиме з цієї ситуації з огляду на розвиток та історію життя особистості. Адже лише несвідомі механізми захисту будуть відповідати за регуляцію емоційного стану та збереження психічного гомеостазу, а також за цілісність особистості впливу зовнішніх впливів [27].

2) Диспозиційна концепція копінгу.

Відображена на роботах А.Р.Білінг і Р.Х.Мус, і визначає «coping у термінах рис особистості – відносно стійна схильність індивіда, стійкий стиль реагування стресові події» [62]. Автори вважають, що «вибір певних копінг-стратегій протягом усього життя є досить стабільною характеристикою, і мало залежить від типу стресора»

3) Транзакційний підхід .

Найпопулярнішим підходом до вивчення копінгу є транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Вчені ввели поняття копінг-стратегій –

усвідомлених стратегій подолання стресу, оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем [67; 63].

Копінг-стратегії – це актуальні емоційні, конітивні та поведінкові відповіді особистості на сприйняту загрозу, спосіб управління стресом.

«Копінг – динамічний процес і розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зменшення впливу стресу» [68].

Відповідно до цієї теорії, «стрес і емоції, що переживаються, будуть результатом взаємодії процесів середовища і людини. Відносний зміст емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною та взаємодії цих двох факторів» [68].

Транзакційна теорія розглядає копінг, як реакцію, яка в одних випадках використовується людиною як захисна стратегія, а в інших – вдається до вирішення проблеми шляхом зміни відносин «особистість – навколишнє середовище».

У стресовій ситуації, людина оцінює подію, що відбувається, і за допомогою переоцінки, подолання та емоційної переробки шукає способи виходу з ситуації.

В теорії Р. Лазаруса копінг стратегія вибирається за рахунок суб'єктивної значущості ситуації. У рамках цієї моделі психологічна адаптація забезпечуватиметься взаємодією особистості та середовища, у процесі якої починають виявлятися індивідуальні тенденції, що виникають у стресових ситуаціях на різних рівнях особистісної організації.

Розвиваючи цю теорію, Р.Лазарус та С.Фолкман виділяють два процеси взаємодії середовища та особистості: когнітивна оцінка та копінг [62].

Когнітивна оцінка існує *первинна та вторинна*.

Первинна – відповідає на питання «що це означає для мені особисто?», тобто стрес є загрозою, яка приписується цій події, та оцінюється масштаб її впливу. Далі людина починає відчувати такі емоції як агресивність, страх, відчуття пригніченості.

Під вторинною оцінкою розуміється оцінка власних ресурсів і можливостей вирішити проблему. Висловлюватиметься у постановці такого питання як «що я можу зробити?». Після постановки цього питання, людина починає шукати шляхи виходу зі стресової ситуації, включаючи такі процеси регуляції як цілі, цінності та моральні установки. В результаті особистість обирає поведінку для подолання стресової події. Р.Лазарус вважає, «що характер оцінки є важливим фактором, що детермінує тип подолання зі стресором і процес подолання»

Після когнітивної оцінки настає *переоцінка* – якщо дії, ініційовані когнітивними оцінками, не призводять до очікуваного результату, тоді відбувається перегляд своїх можливостей, вимог ситуації, якщо використаний копінг не призводить до адаптації, то людина починає заново робити спроби для успішного подолання стресової ситуації.

Дослідження копінг-стратегій поки-що досить розрізнені. Існує чимало класифікацій копінг-стратегій, проте науковці виділяють базові стратегії, а саме: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» – це активна когнітивна схема, застосовуючи яку, людина прагне мобілізувати усі свої ресурси, акцентується на поставленому завданні; найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Вона передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення [63].

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості. Помічений позитивний зв'язок родинної соціальної підтримки з адаптацією підлітків [62].

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Копінг-стратегія *«уникання»* орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою, витісняє необхідність та потребу розв'язання завдання. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації або шляхом уникнення соціальних контактів;

Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [63]. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забутися

за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки.

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє людині впоратися з важкою життєвою ситуацією, адаптуватися до неї, знизити стресогенну дію способами, адекватними особистісним властивостям і ситуації, через усвідомлені копінг-стратегії [62].

У 1987 році Р. Лазарус та С. Фолкман стали класифікувати копінг-стратегії за двома функціями:

- 1) копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю та середовищем.
- 2) копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом.

Прикладом такого копіngu є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів, алкоголю, наркотиків. Необхідність урахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації.

С. Фолкман виділив дві поведінки у подоланні стресу: активну та пасивну. Активною копінг-поведінкою буде цілеспрямоване усунення чи зміна впливу стресової ситуації. Пасивною копінг-поведінкою є інтрапсихічний метод подолання стресу, в який включаються механізми психологічних захистів.

Пізніше Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій:

1. Конфронтація. Характеризується активністю, імпульсивністю, непослідовністю. Спостерігається емоційне збудження, переважання стеничних емоцій, наполегливість, надмірна прямолінійність. Відсутність плану дій, дезорганізація мисленнєвої діяльності. Постійний прояв «нариватися на конфлікт», сваритися з кимось, обурюватися, відстоювати свою позицію, сперечатися з метою «добитися справедливості» та підтримати свою самооцінку.

2. Дистанціювання. Збереження звичної поведінки, заснованої на стереотипах. Збереження емоційної рівноваги, свідоме придушення неприємних переживань, прагнення емоційного усунення ситуації. Подумки відсторонення, відмова розмірковувати і глибоко замислюватися про те, що трапилося («ну, трапилося і трапилося») з тенденцією пом'якшення удару. Виявляється тимчасова зміна активної діяльності – виїхати на дачу, у відпустку, відключивши телефон, або занурення в улюблені справи – комп'ютерні ігри, тренування в спортзалі, шопінг та ін.

3. Самоконтроль. Підвищення контролю над діями, висловлюваннями, придушення емоцій, свідомі зусилля щодо збереження самовладання,

впевненості та оптимізму. Підвищення уваги до інформації, що надходить, підвищення уважності та обережності, продумування своїх слів і дій, настороженість (пильність) до зовнішніх сигналів. Послідовність дій, до збереження контролю за ситуацією та утримання уваги з метою діяльності і натомість підвищеного емоційного напруження (приклад: виконання небезпечного завдання, ведення переговорів).

4. *Пошук соціальної підтримки.* Активна взаємодія, спілкування з іншими людьми. Емоційна включеність у ситуацію, зосередженість у ній, гостра потреба у захисті та безпеці, співчутті, прийнятті. Постійне проговорювання ситуації з іншими з метою послабити емоційне напруження, наприклад, довгі розмови та посиденьки з родичами та друзями.

5. *Ухвалення відповідальності.* Невпевненість, непослідовні дії, стан безпорадності, постійне почуття провини з депресивним відтінком та докорами совісті. Розгубленість, відсутність чіткого плану, орієнтація на зовнішню оцінку, самозвинувачення та нескінченні програвання в умі.

6. *Втеча-уникнення.* Зняття напруги за допомогою алкоголю, сну та ін., коли відбувається безпосередня розрядка емоційного стану без прагнення осмислити ситуацію, пасивність, відсутність будь-якої діяльності зі зміни ситуації, уникнення активних дій. Виникнення тривоги та емоційної напруги на тлі збереження надії на позитивний результат. Уявне уникнення проблеми, відмова замислюватися про свою роль у ній та спроби її вирішення. Вчинки неприродні, приховані (награні веселощі, надмірний азарт або, навпаки, несподівана злість).

7. *Планування розв'язання проблем.* Активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, з інформацією та людьми, свідомі спроби вирішення проблеми. Емоційна зосередженість та врівноваженість, збереження самовладання. Розумові зусилля щодо пошуку способів вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду.

8. *Позитивна переоцінка.* Збереження віри, надії та оптимізму. Спроби аналізу ситуації, пошук сенсу того, що трапилося із фокусуванням на

позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх стосунків та життєвих цінностей.

Дві з них належать до проблемно-орієнтованого копінгу: *конфронтація* – посилення активності людини, часто імпульсивної, агресивної, непослідовної і хаотичної поведінки з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію; *стратегія планування вирішення проблеми* – складання плану дій з усунення проблеми через активну взаємодію із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, свідомі спроби вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду. Завдяки цій стратегії особистість обирає і розглядає альтернативні варіанти вирішення проблеми й керує повсякденними ситуаціями [63].

Після пропозиції такої класифікації З. Фолкман провів дослідження подолання стресу у різних ситуаціях і зробив висновок, що процеси подолання є мінливими, але були й стратегії подолання відносно стійкими. «Стратегія «позитивна переоцінка» найбільш тісно пов'язана з особистісними факторами, тоді як сфокусовані на проблемі стратегії «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» та «планомірне вирішення проблеми» найбільше залежали від ситуації. Стратегія «планування вирішення проблем» сприяє появі та подальшому розгляду широкого кола альтернативних варіантів вирішення проблеми.

Сучасні дослідники виділяють п'ять компонентів конструктивного копінг-процесу: орієнтація у проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення з ситуацією; визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей; генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми; вибір оптимального варіанту вирішення проблеми; виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності [23].

Копінг-поведінка залежать не тільки від властивостей особистості, а й від самої ситуації, та виявляється на поведінковому, емоційному й пізнавальному рівнях.

За Р. Лазарусом, копінг-поведінка (долаюча поведінка) – це постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що докладаються людиною, задля того, аби справитися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які надмірно напружують чи перевищують її ресурси [67].

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать *«розв'язання проблем»*, *«пошук соціальної підтримки»* та *«уникання»*.

Витоки психології подолання складних ситуацій поліаспектні як у теоретичному, так і в емпіричному плані. Йдеться про різні можливості, умови та способи подолання життєвих і професійних труднощів чи ситуацій. Долаюча поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів та є підсумком взаємодії блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

1.2. Механізми психологічні захисту від стресу

Копінг-стратегії та захисні механізми – це психологічні інструменти, які люди використовують для управління стресом та подолання складних ситуацій. Хоча вони мають деякі спільні риси, між ними є і ключові відмінності.

Копінг-стратегії відносяться до свідомих, цілеспрямованих дій, які люди роблять, щоб упоратися зі стресом чи складними ситуаціями. Копінг-стратегії можуть бути адаптивними або дезадаптивними, залежно від того, чи ефективно вони знижують стрес і покращують самопочуття, або викликають додаткові проблеми чи стрес.

Існує безліч різних стратегій подолання, які можуть використовувати люди, включаючи копінг, орієнтований на проблему (вжиття заходів для вирішення проблеми, що спричинила стрес), копінг, орієнтований на емоції (управління своїми емоціями, пов'язаними зі стресовим фактором), та копінг уникнення (спроби уникнути стресового фактора). Деякі приклади стратегій подолання включають фізичні вправи, уважне ставлення до себе, пошук соціальної підтримки та вирішення проблем.

Захисні механізми, з іншого боку, є несвідомими психологічними процесами, які люди використовують для захисту від тривоги та інших негативних емоцій. Захисні механізми часто вважаються дезадаптивними, оскільки вони можуть перешкоджати здатності людини справлятися зі стресом здоровим чином та призводити до негативних наслідків.

Деякі поширені захисні механізми включають придушення (несвідоме витіснення небажаних думок чи емоцій зі свідомості), заперечення (відмова визнати реальність ситуації), проєкцію (приписування власних небажаних думок чи емоцій іншим) і витіснення (перенаправлення негативних емоцій з однієї людини чи ситуації). Хоча захисні механізми можуть дати тимчасове полегшення від тривоги чи інших негативних емоцій, зрештою вони можуть завдати більше шкоди, ніж користі.

Ключова відмінність між копінг-стратегіями подолання та захисними механізмами полягає в тому, що стратегії подолання є свідомими та цілеспрямованими, а захисні механізми – несвідомими та автоматичними. Копінг-стратегії вимагають активних зусиль та прийняття рішень, у той час як захисні механізми діють поза усвідомленням і часто пов'язані зі спотворенням чи уникненням реальності.

Ще одна важлива відмінність полягає в тому, що стратегії подолання (копінг) зазвичай вважаються адаптивними або дезадаптивними залежно від їх ефективності у зниженні стресу та поліпшенні добробуту, тоді як захисні механізми зазвичай розглядаються як дезадаптивні через їхнє потенційне втручання у здорове функціонування та відносини.

Частина дослідників вважають, що психологічний захист близький до поняття «копінг», а основною відмінністю є те, що захисні механізми виявляються неусвідомлено, а копінг-стратегії – це свідоме включення людської активності.

Проблему співвідношення понять «психологічний захист» та «копінг» намагалися вирішити прихильники неопсихоаналітичної теорії, які вважали копінг его-процесом, що спрямований на продуктивну адаптацію індивіда до складних життєвих ситуацій. Підґрунтям для функціонування копінг-процесів є когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні конструкти особистості. Проте, якщо індивід не має ресурсів для адекватного подолання проблеми, то він застосовує захисні механізми, які в даній ситуації виступатимуть у ролі пасивної адаптації [15, с.193]. Сенс захисних механізмів – це зміна образу світу за принципом задоволення, а функцією копінгу є визнання людиною незмінності світу і спроби змінити себе, керуючись принципом реальності [5, с. 4].

Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозову для неї ситуацію. На думку, К. Шефера та Р. Горзуха, особа надає перевагу сталому способу додання труднощів впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей час практично незмінні. Однак, таке трактування копінгу як особистої схильності поводитися стереотипним чином у стресових ситуаціях різного характеру та змісту, робить неможливим вивчення варіативності даного феномену [8, с.97].

У сучасній літературі феномен захисту розглядають з різних точок зору. Якщо розглядати це поняття у сенсі слова, то захист – збереження цілісності організму від різних реакцій. Наприклад, у медицині захист визначається як опір захворюванню, чи рефлекси. У психології захист сприймають як властивість особистості, тобто. це ті реакції, які людина неусвідомлено використовує, для захисту внутрішньої психологічної структури, для позбавлення від почуттів сорому, тривоги, провини та переживання внутрішньо-особистісного конфлікту.

Дослідження психологічних захистів розпочали представники школи психоаналізу. У 1894 році З. Фрейд у своїй роботі «Захисні нейропсихози», ввів поняття «захист», завдяки якому описував боротьбу «Его» проти хворобливих і нестерпних думок, афектів. На думку З. Фрейда захисні механізми спрямовані на те, щоб позбавити значущості та знешкодити психологічно травмуючі моменти [60].

Всі захисні механізми мають основні та загальні риси, і вони:

- несвідомі – стосовно того чи іншого об'єкта чи явища, людина не усвідомлює своїх мотивів, причин та поведінки;
- наявність спотворення, заміни реальності.

Психологічні захисти вроджені і виконуватимуть функцію вирішення конфліктів між свідомістю та несвідомим. Метою захисту буде ослаблення напруги, що виникає між несвідомими інстинктивними імпульсами та вимогами зовнішнього середовища при соціальній взаємодії.

З. Фрейд виділяв такі захисні механізми як: витіснення, заперечення, проекція, ідентифікація, раціоналізація, ізоляція, сублімація, регресія та інш.

Використання певного захисту є автоматичним та є частиною індивідуального стилю боротьби з труднощами. Використання цих механізмів є результатом таких факторів:

- вроджений темперамент;
- природа стресів, пережитих у ранньому дитинстві;

- захисти, зразками для яких були батьки чи інші значущі люди;
- засвоєні на досвіді наслідки використання окремих захистів.

Багато авторів теж намагалися зробити свій внесок у класифікацію захистів. А. Фрейд описувала 15 механізмів захисту, Г. Вайлент – 18,

Г. Вайлент виділив 4 рівні захисту, які розділив за рівнем зрілості «примітивність-зрілість» [74]:

I – психотичні механізми, куди входять захисту, відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція;

II - незрілі механізми, куди входить фантазія, проекція, догляд у хворобу, компульсивність;

III – невротичні механізми, включають інтелектуалізацію, формування реакції, зміщення, дисоціацію;

IV – зрілі захисту, проявлятимуться сублімацією, альтруїзмом, гумором.

Також свої зміни в класифікацію захистів вніс Р. Плутчик у рамках психоеволюційної теорії емоцій. Він вважає, що «є взаємозв'язок між механізмами психологічних захистів та базовими емоціями, вважаючи, що захисні механізми – похідні емоцій і спрямовані на регулювання та контроль» [72].

Таким чином, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка неминуче виникає при усвідомленні конфлікту чи перешкод до самореалізації.

Передбачається, що психологічні захисти задають напрямок копінг-стратегіям, які формуються в старшому віці та закріплюються в процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, що використовуються людиною в складних ситуаціях, складаються з провідних типів захисту, що сформувались в ранньому дитинстві, при цьому провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, і на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, і вироблення копінг-поведінки.

Підсумовуючи все раніше сказане, можна зробити висновок, що більшість дослідників поєднують у єдину систему захисні механізми та копінг-стратегії, що необхідна для адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів.

1.3. Внутрішньо переміщені особи : соціально-психологічний підхід до проблеми

В умовах війни Росії з Україною все більшої гостроти та актуальності набуває питання дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та особливостей соціальної роботи з ними. Внаслідок активних бойових дій мільйони українських сімей незалежно від їхнього статку, статусу, попередніх умов життєдіяльності були вимушені залишити своє місце проживання, шукати тимчасовий прихисток в безпечніших регіонах країни та пристосовуватись до життя в умовах побутової невлаштованості та особистісної невизначеності.

В умовах тривалого воєнного конфлікту та активних бойових дій на території України станом на 1 вересня 2023 року в Україні зареєстровано 4 млн. 965 тис. внутрішньо переміщених осіб, а за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян. Адже не всі офіційно реєструються в нових місцях проживання. Особливі труднощі виникають при реєстрації дітей [3].

Сьогодні часто можна почути декілька визначень, які використовують для означення осіб, які через воєнні дії змушені залишити своє місце проживання: біженці, переселенці, внутрішньо переміщені особи. Яка ж між ними різниця?

Терміни «біженці» і «внутрішньо переміщені особи» не є тотожними, мають хоча певні спільні риси. Згідно ст. 1 ЗУ «Про біженців та осіб, які

потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 – особа, яка не є громадянином України і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства(підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побоювань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок зазначених побоювань [18].

Але цей Закон регулює питання соціального захисту осіб, які не є громадянами України, і він неможливо регулювати сучасний стан масового переселення населення в межах України. відповідно міжнародного права вони не є біженцями, вони визначаються як внутрішньо переміщені особи , і це принципово відрізняє їх від біженців.

«Внутрішньо переміщені особи», «внутрішні біженці», «внутрішні переселенці», «вимушені переселенці» – це особи, які покинули свої домівки внаслідок подій, які відбуваються на окупованій території України або в зоні бойових дій.

Внутрішньо переміщені особи – це люди або групи людей, які були змушені залишити свої домівки або місце для того, щоб уникнути проживання наслідків збройного конфлікту, ситуації насильства, порушення прав людини або стихійних лих чи техногенних катастроф, і які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон своєї країни.

Як наголошує професор Л. Наливайко, «згідно з міжнародним правом, внутрішньо переміщена особа – це особа, яка змушена залишити своє звичайне місце проживання внаслідок конфлікту, насильства, природних катастроф або інших обставин, та перебуває всередині меж своєї країни. У них є право на захист, допомогу та доступ до необхідних соціальних та економічних послуг» [33, с. 35]

Біженці і внутрішньо переміщені особи змушені залишити своє місце проживання з однакових причин. Але біженці – це особи, які перетинають державний кордон, а внутрішньо переміщені особи залишаються на території своєї держави. Така категорія осіб «біженці» в Україні за часів незалежності була зафіксована вперше.

Питання соціального захисту громадян, які переміщуються із зони збройного конфлікту, регулює Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Згідно зі статтею 1 цього Закону, внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Питаннями внутрішньо переміщених осіб в свої працях відобразили Е.Муні [71], П. Орхарда [73], С. Хайнс [65], Дж. Хетвея [64]. Але через те, що російсько-українська війна триває, проблеми внутрішньо переміщених осіб набувають нових контекстів, тому вимагають наукової рефлексії.

Так в листопаді 2022 на Київщині з метою вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб здійснювався соціологічний аналіз та SWOT-аналіз. Були проаналізовані анкетні дані 600 громадян України віком від 18 років. SWOT-аналіз виявив сильні та слабкі сторони, можливості та загрози внутрішньо переміщеним особам. Серед слабких сторін ВПО було визначено:

- 1) Низький рівень усвідомлення громадськістю проблем внутрішньо переміщених осіб.
- 2) Нерівномірність у розподілі допомоги внутрішньо переміщеним особам між різними регіонами України.

3) Брак координації між державними та недержавними структурами, що займаються питаннями підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених осіб.

4) Недостатній обсяг житла для внутрішньо переміщених осіб, та недостатня розбіжність між вартістю житла та доходами внутрішньо переміщених осіб.

5) Психологічна реабілітація ВПО не має системного характеру.

6) Працевлаштування та перенавчання ВПО є недостатнім через слабкість економіки України.

7) Технічні проблеми з електронними системами, та обмеженість їх функціонування.

8) роль обласних державних адміністрацій в системі ІАС зведена до консолідації звітів від територіальних громад.

9) Недостатня кількість програм та проектів, які забезпечують психологічну реабілітацію внутрішньо переміщених осіб.

10) Обмежена доступність ринку праці для внутрішньо переміщених осіб та низький рівень оплати праці [31].

На сьогоднішній день українські вчені активно вивчають проблеми та потреби осіб та сімей, котрі постраждали від війни і вимушені були залишити свої домівки. Більшість досліджень спрямовані на вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб, пов'язаних з житлом, працевлаштуванням, фінансами, та потреб в гуманітарній допомозі, соціально-педагогічних проблем та труднощів влаштування дітей в школи та дитячі садки, соціально-медичних, правових та психологічних проблем (Лютий, Алексеєнко, Жиленко та ін.) [1; 16].

У дослідженні Б. Жукова, Н. Артеменко, С. Кравець, О. Зінченко обґрунтовано перелік з восьми базових потреб внутрішньо переміщених осіб: безпека; укриття та тепло; їжа та вода; медичне забезпечення; психічна

стабільність; гігієна та санітарія; зв'язок та поінформованість; інфраструктура [17].

Розкриваючи проблеми внутрішньо переміщених осіб, Т. Семигіна, Н. Гусак, С. Трухан зазначають, що переміщення порушує соціальну екологію людини, зумовлює депривацію, соціальне виключення, посилює ризики насильства та виникнення психологічної «пастки бідності» [46]. Втрата житла, роботи, зв'язків з рідними та близькими зміна місця проживання зумовлює посттравматичні стресові розлади, стреси у внутрішньо переміщених осіб, і це ускладнює процес їх адаптації в нових умовах. Тому більшість з таких осіб потребують соціальної реабілітації і соціальної адаптації до середовища, у якому перебувають наразі [38].

На думку ряду авторів (Вербицька та ін., 2022; Нікітіна, 2021), внутрішньо переміщені особи можуть відчувати дискримінацію або несправедливе ставлення, яке викликає проблеми щодо працевлаштування, оренди житла, отримання адміністративних послуг, взаємодії з місцевим населенням та охорони здоров'я [7]. З іншого боку, В. Нікітіна, звертає увагу на явище позитивної дискримінації, коли внаслідок співчуття до пережитого переселенцями чи то власного статусу внутрішньо переміщеної особи роботодавці за інших рівних умов беруть на роботу саме переміщених осіб [35].

Вивчаючи питання проблем внутрішньо переміщених осіб та особливостей соціальної роботи з ними, більшість авторів (В. Кердивар, В. Христенко, І. Трубавіна, В. Нікітіна, І. Мельник та ін.) стверджують, що першочергову увагу потрібно приділяти найбільш вразливим категоріям внутрішньо переміщених осіб (діти, особи з інвалідністю, люди похилого віку та багатодітні сім'ї). Саме вони найбільше страждають від ситуації стресу, пов'язаного з від'їздом з місць проживання, порушення стабільності та звичного стану життя, втрати годувальників, друзів, батьківської турботи. Тобто тих, хто не може самостійно захищати свої права, турбуватися про своє життя і здоров'я та має ризик опинитись в кризовій ситуації [22].

У роботі І. Трубавіної (2015) визначено основні проблеми, притаманні ВПО – відчуття невизначеності власного майбутнього у результаті психологічних травм, часто у зв'язку із тим, що вони були свідками руйнувань та різних видів насильства. Звідси й інші пласти проблем: змушені покинути власні оселі, ВПО зустрілися з почуттям провини, безпорадності та віктимності, агресією, страхом та тривогою перед змінами, горем та переживанням втрати, кризою ідентичності. Всередині родин, які були змушені переїхати, кожен член сім'ї міг переживати власну особистісну кризу, тобто переживати ці події по-своєму, що лише ускладнювало можливість взаєморозуміння та взаємопідтримки [50]. І. Трубавіна виокремлює дві категорії переселенців: особи, які мали змогу самостійно за рахунок власних ресурсів купити або вийняти нове житло, знайти роботу і влаштуватися на новому місці, які не потребують і не просять допомоги, але лишилися з психологічними травмами та проблемами адаптації; ті, хто цілком залежить від державної, міжнародної, громадської, благодійної допомоги, мають багато проблем і не в змозі самостійно їх вирішувати із-за відсутності власних ресурсів [51].

У дослідженні дисертантки Лабораторії психології мас і спільнот ІСПП НАПН України В. Лазаренко (2019) запропоновано поняття «переселенської ідентичності», адже соціальна ситуація переселення значно вплинула на самосприйняття переміщених осіб. У ході якісного аналізу даних ВПО з Донбасу також було виявлено, що їм характерна «екзистенційна відчуженість», що вбачається як симптом особистісної кризи [].

Ситуація військових дій та вимушеного переселення є надзвичайним стресом, який в умовах невизначеності термінів розв'язання ситуації стає хронічним. Зміна стереотипного способу життя, розрив звичних стосунків, втрата роботи, побутові та матеріальні проблеми призводять до навантаження адаптаційних систем особистості, емоційно-психологічних проблем та формування психічних порушень. Психічні порушення

охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінково-мотиваційну, сферу потреб та комунікації

Внаслідок травматичного досвіду людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям:

- Втрата автономності («Я не керую процесом. Мене кудись несе»).
- Втрата суб'єктивності («Це не я приймаю рішення у своєму житті. Хтось зверху вирішує»).
- Порушення ідентичності.
- Розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли). Регрес.
- Побоювання відторгнення (що їх будуть ідентифікувати з ворогами).
- Відчуття незахищеності.
- Стан жертви.
- Злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити).
- Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє.
- Сором, низька самооцінка, почуття провини.
- Функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами (ПАВ).
- Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Загалом, для всіх ВПО найбільш гострими суперечностями в сфері співвіднесення цінності та доступності значущих сфер є такі: невідповідність рівня домагань і рівня досягнень; потреба в незалежності та необхідність бути залежним, необхідність в отриманні допомоги й опіки; невідповідність норм і внутрішніх агресивних тенденцій (неможливість висловити свої почуття).

У соціальному, економічному та психологічному плані досвід міграції для окремої людини стає великим навантаженням та супроводжується особистісними переживаннями, що включають нестабільність і втрату контролю над ситуацією та власним життям, порушення ідентичності, розгубленість, відчуття незахищеності та відсутність можливостей прогнозувати власне майбутнє.

Емоційні стани та особливості реагування внутрішніх мігрантів на стрес невизначеності, підсилений наративами медійних політичних маніпуляцій, справляють чималий вплив на їхні адаптивні можливості, провокуючи виникнення низки негативних психологічних феноменів. Відчуття інакшості, ізольованість від спільноти, в якій вони опинилися, переживання самотності й нездатності отримати підтримку – потенційні ризики для благополуччя ВПО, які становлять значну частку населення нашої країни.

У науковій літературі та міжнародних документах міститься розгорнуте теоретико-методологічне обґрунтування соціальної підтримки ВПО. Воно базується на тому, що переміщення порушує соціальну екологію людини, зумовлює депривацію, соціальне виключення, посилює ризики насильства та виникнення психологічної «пастки утриманства» тощо. Відтак соціальна підтримка переміщених людей повинна спрямовуватися на подолання залежності від гуманітарної допомоги, відновлення трудового потенціалу, відновлення соціально-культурних та суспільних зв'язків, ефективного самоменеджменту, тобто активізації та надання повноважень.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Характеристика етапів та методик дослідження

Емпіричне дослідження копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб здійснювалося у кілька етапів.

Етап I – підбір методик та діагностичного інструментарію.

Етап II – організація та реалізація емпіричного дослідження.

Етап III – опрацювання отриманих результатів.

Етап IV – обговорення результатів дослідження.

Етап V – розробка рекомендації щодо організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою подолання життєвих труднощів

Для дослідження копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб були використані методики «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан); опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазаруса; опитувальник посттравматичного зростання (PTGI).

Дослідження проводилось серед внутрішньо переміщених осіб на базі центрів колективного проживання внутрішньо переміщених осіб Черкаського району, а також серед осіб, що проживають в окремих домоволодіннях. Опитано 27 осіб, з них 15 жінок віком від 24 до 77 років та 12 чоловіків від 20 до 73 років.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н.А. Сирота та В.М. Ялтонський) призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3

групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найвдаліших 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:

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми та планує поетапне долаття існуючих перешкод.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це також активна поведінкова стратегія, за допомогою якої людина шукає підтримки друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Людина в такому випадку може шукати емоційну і інформаційну підтримку від інших людей.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, за допомогою якої є прагнення уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. В такому випадку людина намагається не думати про проблему, не звертати на неї уваги або фантазувати про благополучні часи. Іноді, при такому типі копінг-стратегії, може бути зловживання алкоголю чи інших хімічних речовин, занурення у хворобу, може зовсім «відійти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може мати адекватний чи неадекватний характер

залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, в деяких ситуаціях, вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Відповіді порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Для оцінки результатів використовується показники норми за кожною шкалою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

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

Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкмана – призначений для діагностики способів долаття труднощів, тобто копінг-стратегій. Був розроблений в 1988 році Р. Лазарусом, С. Фолкманом.

За визначенням авторів методики, копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися із складними життєвими ситуаціями. Причому ці ситуації можна змінити, їх можна уникнути або змінити своє ставлення до них. Тобто завданням копінг-поведінки є подолання труднощів з метою зменшення їх негативних наслідків, або їх уникнення.

Копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожную з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їх використання. Автори описують 8 копінг-стратегій, наголошуючи, що кожна з них буде ефективною в залежності від ситуації та особистісних особливостей людини, що її застосовує, тобто немає ідеальних, завжди ефективних копінгів.

Методика складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати такі шкали:

1. *Конфронтація* – вирішення проблем методом поведінкової активності (яка може бути не завжди ефективною), спрямованої на подолання перешкод. Може проявлятися у вигляді відреагування негативних емоцій, імпульсивній поведінці, іноді у конфліктному чи ворожому ставленні до оточуючих.

2. *Дистанціювання* полягає у спробі знизити значимість проблеми, емоційно відсторонитись від неї за допомогою знецінення чи раціоналізації.

3. *Самоконтроль* – це копінг-стратегія, яка допомагає подолати складну ситуацію шляхом придушення та стримування емоцій, щоб зменшити їх вплив на поведінку та зберегти самовладання.

4. *Пошук соціальної підтримки* полягає у залученні до вирішення проблеми оточуючих, очікування підтримки, співчуття, уваги з боку інших.

5. *Прийняття відповідальності* передбачає розуміння людиною власної ролі у виникненні складної ситуації та бажання вирішити її самостійно. Може супроводжуватися самозвинуваченням, самокритикою чи перебільшенням своєї відповідальності.

6. *Втеча-уникання* – це стратегія, при застосуванні якої людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати. При цьому можуть спостерігатися такі негативні спроби піти від проблем як переїдання, вживання спиртного чи наркотиків.

7. *Планування рішення* проблеми полягає в раціональному аналізі ситуації та виборі найкращого рішення з ряду можливих альтернатив.

8. *Позитивна переоцінка* передбачає зміну ставлення до складної ситуації, спробу знайти її позитивне значення для саморозвитку, особистісного зростання.

Отримані за методикою результати оцінюються в залежності від кількості набраних балів як низькі, середні чи високі. Бали від 0 до 6 вказують на адаптивне застосування копінг-стратегії; 7-12 балів свідчать про напруженість копінгу; високий рівень (13-18 балів) може означати дезадаптацію, тобто надмірне напруження даної копінг-стратегії.

Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory) – одна з перших психометричних методик для кількісного оцінювання посттравматичного зростання, розроблена у 1996 році Р. Тадеші Л. Колхауном. В основу методики покладено набір висловлювань (21), унаслідок проведення системних клінічних спостережень та ретельного опрацювання наукової літератури з тематики позитивних посттравматичних змін особистості. На погляд М. Ш. Магомет-Емінова, який модифікував цю методику, перед людиною, яка вижила після катастрофи, три шляхи, три життєві дороги: життєсходження, життєпродовження і життєпадіння. Шлях уцілілого після катастрофи, траєкторія його життєвого шляху не лише негативна (стрес-синдром), але й позитивна (адаптація, інтеграція) і креативна (зростання і розвиток).

За базовим теоретичним припущенням розробників, усі виділені висловлювання мають рівномірно розподілятися за трьома основними сферами позитивних змін:

- 1) зміни в «Я» (наприклад, «У мене виникли нові інтереси»);
- 2) зміни сенсу стосунків з іншими (наприклад, «Я визнаю потребу в інших»);
- 3) зміни у філософії життя (наприклад, «Мої пріоритети стосовно того, що є важливим у житті змінилися»).

Методика має п'ять шкал:

- ставлення до інших (CI);

- нові можливості (НМ);
- сила особистості (СО);
- духовні зміни (ДЗ);
- підвищення цінності життя (ПЦЖ).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою визначається шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирими» балами. Потім за допомогою нормативної таблиці визначаються індекс та інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Норми для фактора “Ставлення до інших” (СІ)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 14	15 – 24	25 – 35
Норми для фактора “Нові можливості” (НМ)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 9	10 – 15	16 – 25
Норми для фактора “Сила особистості” (СО)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 7	8 – 15	16 – 20
Норми для фактора “Духовні зміни” (ДЗ)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 3	4 – 6	7 – 10
Норми для фактора “Підвищення цінності життя” (ПЦЖ)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 6	7 – 11	12 – 15
Норми для індексу “Посттравматичне зростання” (ПЗ)		
Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0 – 32	33 – 63	64 – 105

На сьогодні методика ОПТЗ – найпоширеніший психодіагностичний інструментарій для оцінювання посттравматичного зростання. Опитувальник показав себе надійним і валідним психометричним інструментом. Його розробники ґрунтувалися на припущенні, що життєві лиха у людини, яка їх пережила, викликають не лише негативні реакції, але й позитивні трансформації.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що ця методика була використана у дослідженнях практично всіх можливих категорій респондентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей копінг-стратегій захисту від стресу у ВПО

За результатами емпіричного дослідження, а саме методики «Індикатор копінг-стратегій» (Дж.Амірхана) ми з'ясували, що за шкалою «вирішення проблем» 13 % опитаних мають низький рівень, 60% – середній і 27% респондентів високий рівень.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» 6% мають дуже низький рівень, 27% – низький, 40% – середній, високий рівень пошуку соціальної підтримки властивий 27 % опитаних ВПО.

«Стратегія уникнення» на середньому рівні виражена у 20% респондентів, у 74% низький рівень і у 6% низький рівень.

Результати опитування відображені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Дж.Амірхана)

Шкала \ Рівень	Дуже низький		Низький		Середній		Високий	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
«Вирішення проблем»	-	-	4	13	18	60	8	27
«Пошук соціальної підтримки»	2	6	8	27	12	40	8	27
«Стратегія уникнення»	2	6	22	74	6	20	-	-

Графічно результати діагностики зображені на рис. 2.1.

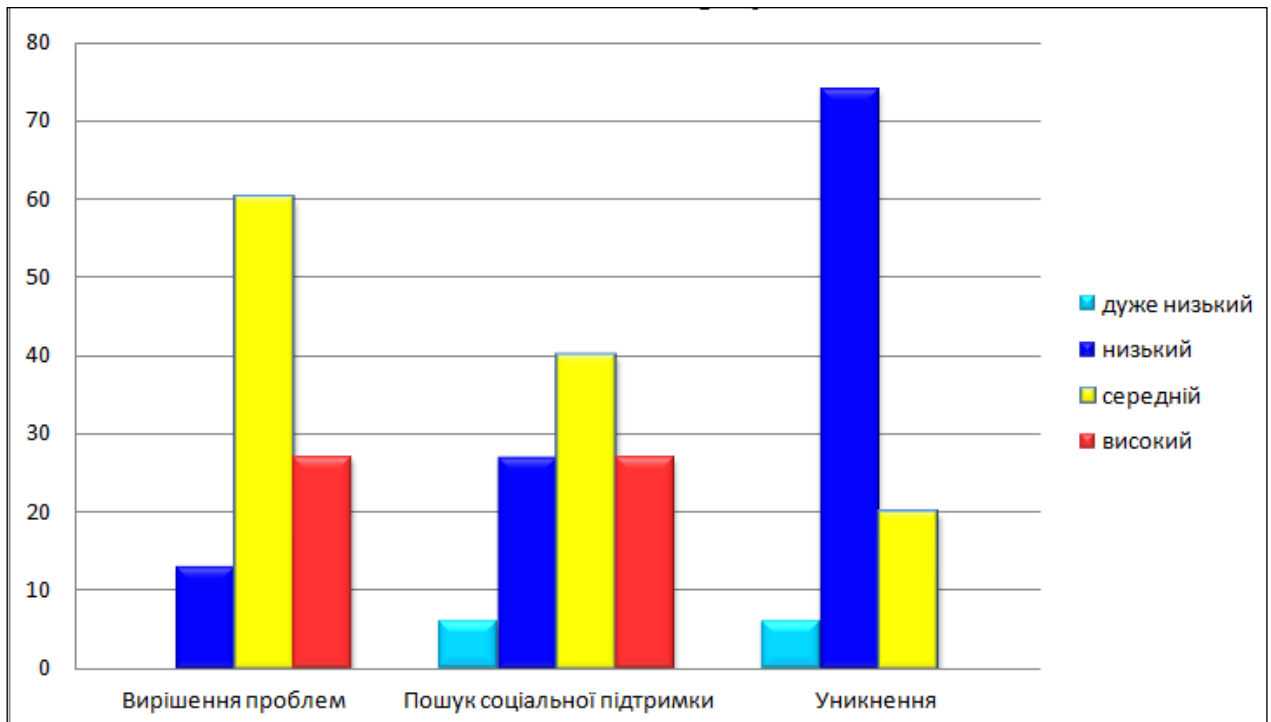


Рис. 2.1. Рівні вираження копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

Отож можна сказати, що 87 % опитаних мають високі та середні показники за шкалою «*вирішення проблем*» – це активна соціальна позиція, при якій людина намагається зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, потім шукає оптимальне рішення та планує поетапне долаання існуючих перешкод, людина готова 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; 67% за шкалою «*стратегія пошуку соціальної підтримки*» – це також активна стратегія, за допомогою якої людина шукає підтримки друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Людина в такому випадку може шукати емоційну і інформаційну підтримку від інших людей, які в цей час знаходяться поруч та можуть бути корисними. Часто такими людьми виступають друзі, кохані люди, сім'я.

«*Стратегія уникнення*» властива для 20% опитаних, які мають середні показники за цією шкалою – це поведінкова стратегія, за допомогою якої є

прагнення уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. В такому випадку людина намагається не думати про проблему, не звертати на неї уваги або фантазувати про благополучні часи. Іноді, при такому типі копінг-стратегії, може бути зловживання алкоголю чи інших хімічних речовин, занурення у хворобу.

Слід зауважити, що найбільш ефективною поведінкою буде вдале поєднання усіх трьох копінг-стратегій, а також умілий та своєчасний вибір кожної з них у різних обставинах.

З метою більш детального визначення і підтвердження результатів попередньої методики нами був використаний *опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана* (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Показники Шкали	Низькі		Середні		Високі	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Конфронтація	2	7	18	60	10	33
Дистанціювання	6	20	16	53	8	27
Самоконтроль	-	-	20	67	10	33
Пошук соціальної підтримки	6	20	14	47	10	33
Прийняття відповідальності	2	7	16	53	12	40
Втеча-уникнення	4	14	20	67	6	20
Планування рішення проблеми	2	7	10	33	18	60
Позитивна переоцінка	-	-	28	93	2	7

Досліджувані копінг-стратегії поділяються на наступні типи подолання: проблемно-сфокусоване подолання, коли взаємозв'язок людини з середовищем змінюється завдяки діям подолання; емоційно-сфокусоване подолання, коли змінюється лише спосіб інтерпретації того, що відбувається;

уникнення, яке може комбінуватися як з проблемно-сфокусованим подоланням, так і з емоційно-сфокусованим подоланням (Лазарус, 1991)



Рис. 2.2. Показники вираженості копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса та С. Фолкмана

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» найбільша кількість середніх показників серед опитаних мають шкали:

– «*позитивна переоцінка*» (93%) – що свідчить про тенденцію до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в складних життєвих ситуаціях позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання. Проте високий рівень вираженості даної стратегії може створювати ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

– «*самоконтроль*» – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. 67% респондентів показали середній рівень вираженості цієї стратегії Вони ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають

прийняття рішення. Вони стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки приводили якомога до меншого кількості проблемних ситуацій. Опитувані намагаються позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації. Високий показник напруженості за цією шкалою (33%) мають ВПО, які уникають емоційних імпульсів і сплесків, вважають за краще раціональний підхід у вирішенні проблем. Високий рівень контролю поведінки може заважати гнучко реагувати на зміни у поточній ситуації та віднаходити в ній потенційні можливості, що може обмежувати використання особистісних ресурсів. Негативний бік цієї стратегії виражається через труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки;

– *«втеча-уникнення»* – людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати. 67% респондентів показали середні показники, це вказує на те, що у важкій ситуації вони вважають за краще почекати, сподіваючись на те, що ситуація вирішиться сама собою. Респонденти у ситуаціях зіткнення з труднощами схильні реагувати шляхом ігнорування проблеми, фантазуванням, відволіканням, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях. Уникання опитуваними особами вирішення проблемної ситуації та заперечення її виникнення посилює проблемну ситуацію, створює додаткові труднощі та може призводити до додаткового дистресу, дезадаптації, формування комплексів негативних психічних станів;

– *«конфронтація»* – агресивні зусилля по зміні ситуації, передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику. Середній показник (60% опитаних) цієї копінг-стратегії властивий таким ВПО, які повільно адаптуються до умов, прагнуть до усамітнення і в проблемних ситуаціях виступають вороже. Високий показник конфронтації (33%) характеризує респондентів, які мають імпульсивність в поведінці (з елементами конфліктності і ворожості). Такі ВПО відчують труднощі в плануванні дій,

і прогнозуванні їх результату, при цьому ця стратегія поведінки втрачає свою цілеспрямованість і стає переважно результатом розрядки емоційної напруги. Водночас вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси. У поєднанні зі стратегією *«планування вирішення проблеми»*, де 60% опитаних показали високі показники, вказує на подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, особистого та колективного досвіду і наявних ресурсів дозволяють опитаним ВПО успішно долати труднощі та належать до проблемно-орієнтованих адаптивних копінг-стратегій. Такі ВПО беруть відповідальність за свої дії, при прийнятті рішення щодо усунення негативної ситуації.

– за шкалою *«дистанціювання»* 53% респондентів показали середні показники напруження цієї копінг-стратегії, які в проблемних ситуаціях переводять непередбачену проблему в жарт, намагаються розв'язати цю проблему якомога простіше, не докладаючи до цього великих зусиль.

– 40% респондентів мають високі показники за шкалою *«відповідальність»*, це характеризує їх як людей, які визнають свою роль у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення. Вираженість цієї стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості можуть стати фактором ризику розвитку депресивних станів. Середні показники за цією шкалою виявлені у половини респондентів (53%), що характеризує їх, як таких, що ретельно відстежують свої дії та наслідки цих дій, вони досить обережні і схильні до нав'язливої здатності аналізувати власні вчинки, довго вагаються та не можуть прийняти рішення.

За шкалою *«пошук соціальної підтримки»* 47% опитаних мають середні показники та 33% – високі. Отож 80% респондентів спрямовані на пошук нових ресурсів, потрібної інформації, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Пошук інформаційної підтримки передбачає звернення за

рекомендаціями до експертів і знайомих, які володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Потреба в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями. В разі домінування цієї стратегії є небезпека формування залежної поведінки від оточуючих, почуття безпорадності, надмірних очікувань від оточення.

Після проведення опитування копінг-стратегій поведінки внутрішньо переміщених осіб ми з'ясували домінуючі стратегії подолання складних життєвих ситуація. З метою визначити які трансформації відбулись у поведінці ВПО, ми використали опитувальник посттравматичного зростання (PTGI).

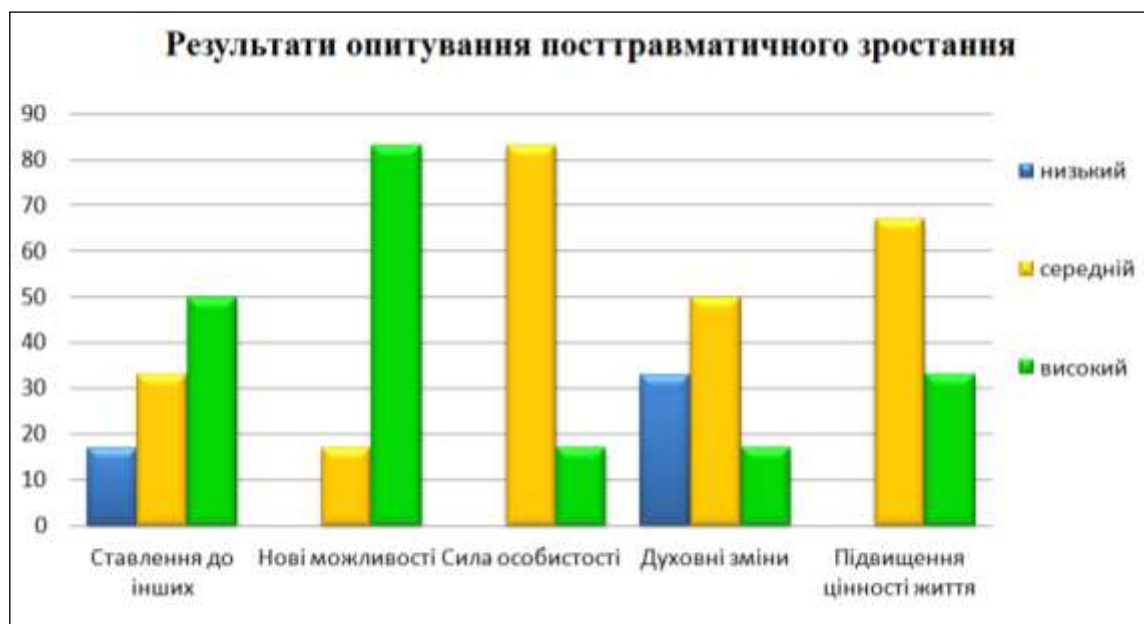


Рис. 2.3. Результати опитувальника посттравматичного зростання (PTGI)

Проаналізувавши відповіді респондентів можна зробити висновок, що шкалою «Ставлення до інших» 50% опитаних мають високі показники та 33% середні. Це вказує на те, що у складні моменти вони більше розраховують на інших людей, відчувають більшу близькість до оточення,

охоче виявляють свої емоції. У них з'являється більше співчуття до людей, починають витратити більше зусиль на налагодження стосунків з оточенням, частіше визнають, що потребують інших людей, більше їх цінують. Відповідаючи на запитання «Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутну хвилину», «Я відчуваю більшу близькість з оточуючими», «Я охоче висловлюю свої емоції», «Я краще розумію потреби інших людей», зазначають великі і суттєві зміни.

За шкалою «Нові можливості» низьких показників не виявлено у 83% високі показники та у 17% середні. Всі опитувані зазначили, що в тій чи іншій мірі у них виникли нові інтереси, своє життя спрямували на новий шлях, з'явилась впевненість, що вони можуть зробити своє життя кращим. Перед ними відкрились нові можливості, які раніше були недоступні. Вони більше намагаються змінити те, що потребує змін.

«Сила особистості» – 83% опитаних показали середні показники. Вони стали відчувати більшу впевненість у собі, краще розуміти, що можуть впоратися зі складнощами. Вони більшою мірою здатні приймати речі такими, якими вони є. Зазначили, що вони сильніші, ніж думали про себе.

33% респондентів не помітили в собі «Духовні зміни». 50% зазначили, що відбулись незначні зміни у розумінні духовних проблем, і лише 17% стали більш релігійнішими.

За шкалою «Підвищення цінності життя» низьких показників не виявлено. Серед опитаних 67% мають середні та 33% високі показники. У людей змінилися життєві пріоритети, вони стали набагато краще розуміти цінність власного життя, зараз вони більше цінують кожен день свого життя.

Після опрацювання результатів за кожною шкалою окремо, за допомогою нормативної таблиці ми визначили індекс та інтенсивність посттравматичного зростання (Рис 2.4.).

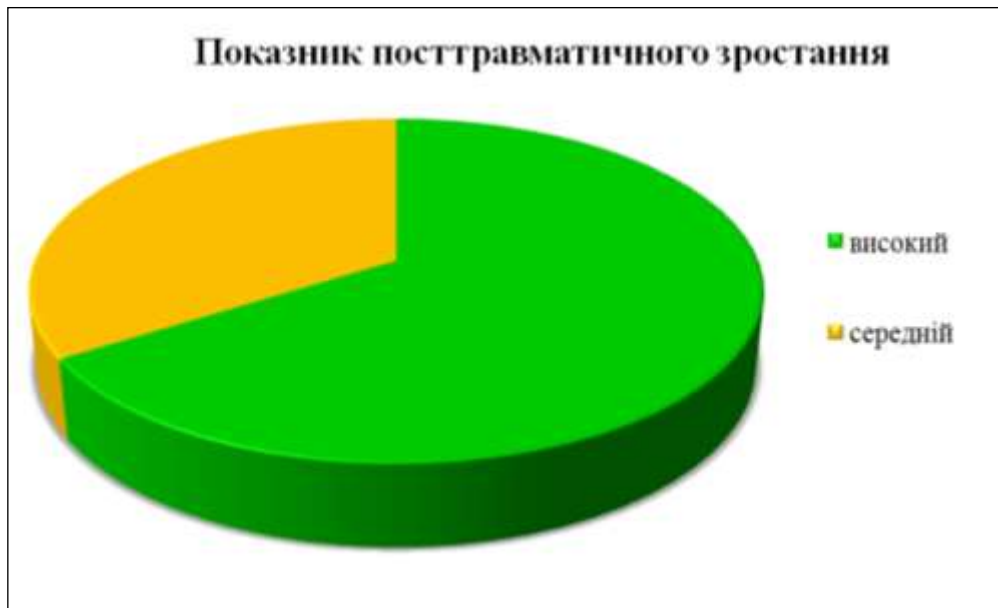


Рис. 2.4. Результати визначення посттравматичного зростання

Здійснивши опитування щодо посттравматичного зростання ВПО, можна сказати, що 61% респондентів життєві труднощі, негаразди, лихо, які вони пережили викликають не лише негативні реакції, але й позитивні трансформації: «У мене виникли нові інтереси», «Я визнаю потребу в інших», «Я можу більше цінувати кожен день свого життя», «У мене з'явилися нові можливості, яких раніше не було».

Таким чином, респонденти з високим загальним балом посттравматичного зростання характеризуються певними рисами. Так, після пережитого стресу в них змінюється ставлення до інших людей у бік більшої відкритості, позитивності, співчуття. Виникає відчуття нових можливостей, нових інтересів, бажання змін. Вони починають відчувати більшу впевненість у собі, силу для подолання труднощів, краще розуміти духовні проблеми інших людей. У них підвищується цінність життя взагалі і кожної миттєвості життя зокрема.

2.3. Програма соціально-психологічного супроводу ВПО з метою подолання життєвих труднощів

Проблема соціально-психологічного супроводу ВПО набула актуальності в українському суспільстві з початком воєнних дій на сході країни. Соціально-психологічний супровід ВПО розглядається як комплекс специфічних довготривалих і системних заходів щодо психологічної підтримки таких осіб та соціального сприяння їхній інтеграції в місцеві громади в умовах переходу суспільства від війни до миру. Як головну умову результативної психосоціальної підтримки визначено створення сприятливого соціально-психологічного середовища на рівні держави та регіональних громад для відновлення життєтворення і самореалізації ВПО.

Соціально-психологічний супровід ВПО слід організувати на трьох рівнях, які послідовно і комплексно могли б забезпечити ефективний процес інтеграції ВПО в місцеві громади, створити доброзичливий простір для місцевих ініціатив, підвищити резильєнтність на рівні держави.

Макрорівень. Пов'язаний з виробленням стратегії і тактики державної соціальної політики щодо внутрішньо переміщених осіб, що ґрунтується на принципі розширеного, комплексного, травма- і гендерно чутливого реагування на потреби ВПО.

Мезорівень. Соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб полягає також у підтримці громад, які прийняли ВПО, і спеціалістів, що працюють з ними. Зокрема, потрібні комплексні державні програми психологічної підтримки вчителів, соціальних працівників, державних службовців, у тому числі в онлайн-форматах. Для збереження психологічного і соматичного здоров'я кадрів варто створити спеціальні навчальні короткострокові програми, які б забезпечували необхідні знання та сприяли формуванню потрібних навичок, підтриманню щоденних практик й організації системи підтримки на робочому місці, а також надавали працівникам можливість здорової рекреації.

Мікрорівень. Створення програм соціально-психологічного супроводу ВПО на базі організацій місцевого значення, що враховують як особливості групи ВПО, так і регіональну специфіку. Програми мають базуватися на використанні ресурсів місцевих громад, а саме потенціалу громадських, культурних та освітніх центрів.

Отже, соціально-психологічний супровід варто розглядати як трифазний процес:

- безпосередньої допомоги особі/групі;
- допомоги особі/групі залучитися до мережі ресурсних спільнот;
- підтримки спільноти в її прагненні допомагати особі та іншим спільнотам.

Спрямованість супроводу на інтегральну підтримку особистості і відновлення її психологічного здоров'я може бути різною. Розпочинати інколи варто із сприяння професійному апгрейду, що передбачає відновлення на роботі, нове працевлаштування, навчання, професійну переорієнтацію та перекваліфікацію, відкриття власної справи.

В інших випадках доцільніше зосереджуватися на сприянні апгрейду у сфері близьких стосунків. Ідеться про подолання відчуження, непорозуміння, ціннісних розбіжностей з родичами, колишніми колегами, друзями, про зусилля, спрямовані на збереження сім'ї.

Готовність до супроводу, наявність особливих довірчих стосунків між тими, кого супроводжують, і тими, хто супроводжує, створює сприятливі умови для відновлення психологічного здоров'я людини та її реінтеграції в мирне життя. Екологічний супровід передбачає зануреність у повсякденне життя супроводжуваного, врахування його рівня травмованості і реальної життєвої ситуації. Характеристиками вдало організованого соціально-психологічного супроводу є пролонгованість, недирективність, комплексність, опосередкованість

Коли обирається форма соціально-психологічного супроводу, спосіб його організації потрібно зважати, по-перше, на ступінь травмування

реципієнта, його потребу в підтримці і допомозі, готовність до діалогічної взаємодії. По-друге, на можливості залучення певних агентів супроводжувальної взаємодії, наявність спеціалістів і відповідних спільнот. І, по-третє, на особливості життєвої ситуації, яка задає спосіб контактування з постраждалим, рівень відповідальності, що буде йому делегуватися, характер завдань, що вирішуються.

Травмочутливий соціально-психологічний супровід передбачає використання: а) комунікативних практик поліпшення взаємодії агента і реципієнта; б) мультидисциплінарних заходів, що забезпечують взаємодію спільнот, їхню готовність до надання підтримки, залучення постраждалої особистості до життя в спільноті; в) фасилітацію само- і взаємодопомоги, спрямованої на відновлення психологічного здоров'я та реінтеграцію в суспільне життя.

Соціально-психологічний супровід ВПО має вирішувати такі завдання:

1. Формувати активну життєву позицію ВПО та запобігати соціальній інвалідизації таких осіб за рахунок підвищення їхньої фінансової компетентності чи/та розширення діапазону їхніх умінь та навичок. Тобто, складачи програми підтримки, слід заохочувати людей до самостійності і відповідальності, спиратися на їхній досвід і можливості, уникати патерналізму.

2. Відповідати на актуальні потреби цільової групи та враховувати соціально-культурні контексти. У процесі створення місцевих програм активно співпрацювати з ключовими інформаторами ВПО та іншими представниками, планувати певну варіативну складову програми, яка даватиме змогу реагувати на зміни, оскільки супровід зазвичай розтягнутий у часовій перспективі.

3. Реалізовувати принципи травмачутливості та гендерної чутливості, тобто враховувати як гендерні відмінності, так і особливості людей, що пережили травматичні події (постійні стреси, підвищена тривожність і т. ін.).

4. Активізувати власні ресурси ВПО, розвивати у них суб'єктність. Упровадження програм має підкріплюватись елементами, спрямованими на розвиток емоційної сфери, навичок саморегуляції, комунікативних умінь тощо.

5. Запобігати явищу стигматизації і самостигматизації ВПО. Під час розроблення і реалізації програм соціально-психологічного супроводу ВПО слід також оцінювати їх щодо ймовірності стигматизації і самостигматизації, а саме усталювання в суспільстві соціальних стереотипів щодо ВПО.

Функції соціально-психологічного супроводу умовно можна поділити на чотири групи: безпеки, стабілізації, зростання, інструментальні (Рис. 2.5.)

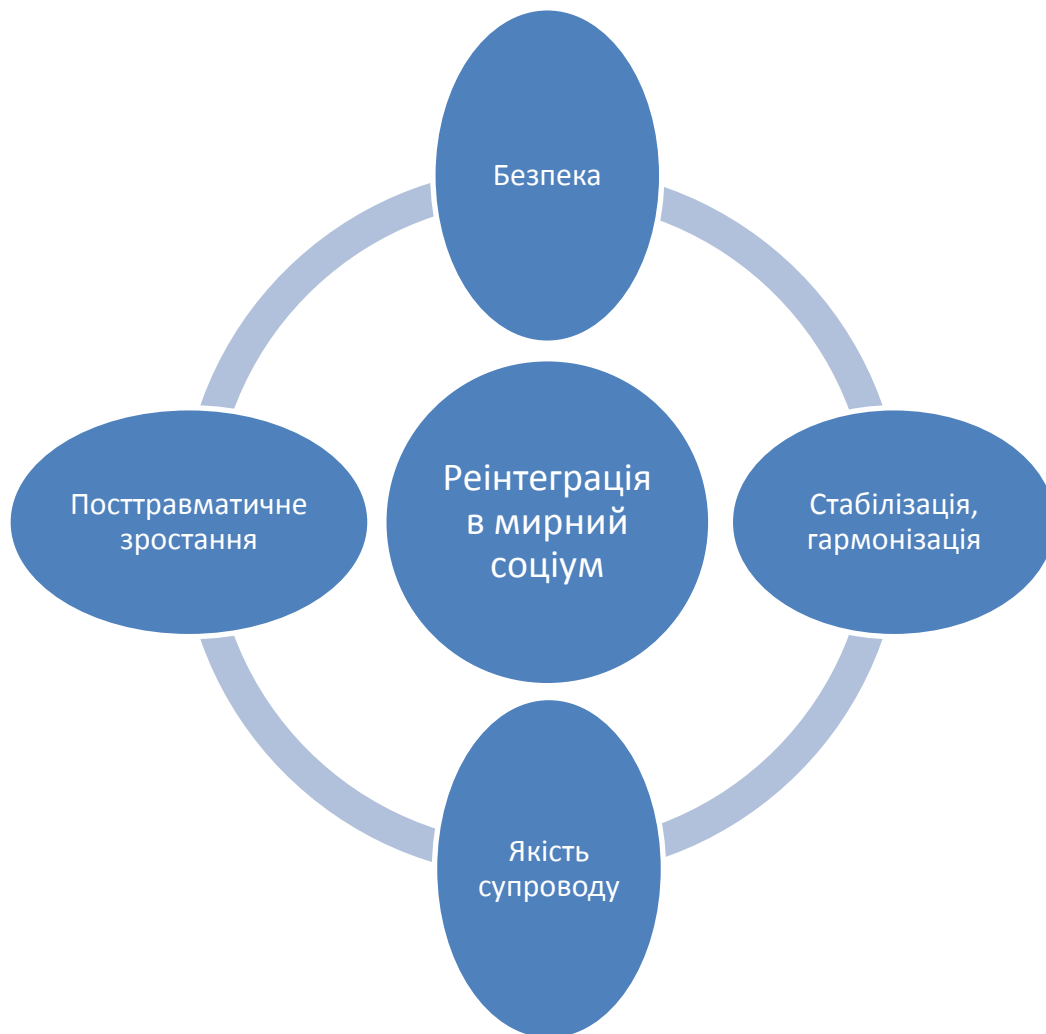


Рис. 2.5. Функції соціально-психологічного супроводу

До першої – безпекової – групи входять функції забезпечення захисту від подальшого травмування та запобігання ретравматизації.

Другу групу складають функції емоційної стабілізації, подолання особистісної та комунікативної дисгармонії.

У третю групу включено функції посттравматичного зростання, відновлення, підвищення психологічного добробуту особистості, що постраждала.

Велику четверту групу утворили функції інструментальні, що забезпечують якість і зміст супроводжувальної взаємодії, її значущість для агента і реципієнта.

Якщо розглядати функції супроводу з позиції реципієнта, то вони передбачають орієнтацію на відновлення і збереження психологічного здоров'я особистості. Супровід має суттєво покращувати комунікативну компетентність людини, що повертається до мирного життя, її взаємодію з близьким і віддаленим оточенням, здатність долучатися до життя спільноти, приймати і надавати допомогу.

Якщо говорити про функції супроводу з позиції агента супроводжувальної взаємодії, то продуктивний супровід передбачає пильність тих, хто супроводжує постраждалого, їхню глибоку включеність у проблеми іншої людини, емпатійність, терпіння, вміння толерувати агресивні вислови та дії.

При розробці плану надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, незалежно від їхнього віку, необхідно визначити всі деформуючі сімейні стосунки обставини, які виникали в мирний час, після початку збройного конфлікту, під час переміщення та після переміщення сім'ї або окремих її членів.

При плануванні роботи необхідно врахувати такі обставини:

- Наявність у родині складних життєвих обставин у мирний час.
- Наявність політичних розбіжностей або протистоянь між членами сім'ї.

- Вступ членів сім'ї у збройні формування протидіючих сторін.
- Наявність в сім'ї осіб, які залишились у зоні збройного конфлікту.
- Члени однієї сім'ї перемістилися в різні місця проживання.
- Частина сім'ї повернулася в зону збройного конфлікту після переміщення.
- Інші суттєві обставини, які є нетиповими для мирного часу і визначають особливості допомоги будь-якого спеціаліста, чи то педагог, соціальний працівник, психолог тощо.

Першочерговими потребами внутрішньо переміщених осіб можуть бути:

- Отримання тимчасового притулку та забезпечення харчуванням, одягом, гігієнічними засобами.
- Медичне обстеження та лікування.
- Психологічна підтримка.
- Інформація про право на отримання допомоги, її види і порядок надання, організації, що надають таку допомогу тощо.
- Узгодження питань щодо отримання соціальних виплат відповідно до чинного законодавства.
- Правова допомога (юридичні консультації, відновлення втрачених документів, реєстрації, встановлення (відновлення) опіки над дітьми, представництво інтересів в суді тощо).
- Допомога в питаннях зайнятості та працевлаштування.
- Пошук членів сім'ї, яких роз'єднав збройний конфлікт.

При наданні допомоги внутрішньо переміщеним особам слід враховувати, що після травматичних подій, які відбулися у зв'язку зі збройним конфліктом, багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані та може переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці. У одних це виражається в сильній тривозі і

хвилюванні, а в інших – у спалахах гніву, часто без видимої причини. Існують також фізичні симптоми стресу: болі в м'язах, хронічна втома, прискорений пульс, підвищена збудливість тощо.

Процес допомоги, покликаний навчити людину керувати стресовим станом, передбачає знайомство з різними методами (наприклад, релаксація або формування образів під наглядом спеціаліста), які допомагають контролювати стрес і неприємні фізичні відчуття. Ці методи спрямовані на досягнення психічної рівноваги і зміцнення фізичного та морального стану людини.

Важливим є інформування людей відносно проявів стресового розладу та методів допомоги при наявності даного стану.

Типова інформаційна пам'ятка для внутрішньо переміщених осіб
«ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ»

Люди по-різному реагують на кризові події. Нижче наведено деякі приклади реакцій на стресові ситуації.

- Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
- Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруга і нервозність.
- Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що не змогла переконати інших рідних поїхати з небезпечної зони).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані».
- Замкнутість чи нерухомість.

- Відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.
- Втрата пам'яті (наприклад, не можете згадати, що сталося).
- Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Ці переживання – **нормальна реакція на ненормальні події**.

Вам стане краще з часом. Не всі ваші переживання є ознакою хвороби. Не відмовляйтеся від допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі.

Використовуйте позитивні способи подолання стресового стану

- Достатньо відпочивайте.
- По можливості регулярно їжте і пийте.
- Спілкуйтеся і проводьте час із сім'єю та друзями.
- Обговорюйте проблеми з тими, кому довіряєте.
- Займайтеся тим, що допомагає розслабитися (гуляйте, співайте, моліться, грайте з дітьми, взаємодійте з тваринами, слухайте заспокійливу музику).
- Займайтеся посильною фізичною активністю.
- Знайдіть безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і беріть участь у колективній діяльності.

Уникайте негативних способів подолання стресового стану

- Не вживайте алкоголь та інші психоактивні речовини, не зловживайте палінням та кавою.
- Не спіть цілими днями.
- Не працюйте весь час без відпочинку і розслаблення.
- Не відокремлюйтесь від друзів і близьких.
- Не нехтуйте правилами особистої гігієни.
- Не впадайте в гнів і не вчиняйте насильства.

КОЛИ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО ПСИХОЛОГА

- Симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають.
- Змінилося відношення до роботи.
- Тривають нічні кошмари або безсоння.
- Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує.
- Немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.
- Відносини в родині сильно погіршилися.
- Відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися.
- Оточуючі говорять «Він сильно змінився».
- Стали частіше відбуватися нещасні випадки.
- З'явилися шкідливі звички.
- Тягне більше випивати, курити, приймати «заспокійливі» засоби.
- З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

В основі Ви – та сама людина, якою були до трагедії.

Якщо Ви страждаєте занадто сильно, або занадто довго – зверніться до психолога.

При плануванні допомоги внутрішньо переміщеним особам, для їх соціальної адаптації, потрібно враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме допомоги потребують. Особливо, коли це стосується психологічної підтримки. Тому на початкових етапах реабілітаційні заходи та заходи з адаптації можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, підтримуючих зустрічей. Їх можна проводити в таких формах:

1. Індивідуальна робота

Індивідуальна робота передбачає індивідуальне консультування/бесіди з актуальних питань, кризове консультування та консультування з опрацювання травматичного досвіду, зустрічі з планування і ведення випадку, оцінки успіхів, терапевтичні зустрічі.

2. Сімейне консультування

Сімейне консультування націлене на опрацювання травматичного досвіду на рівні всієї родини та постановку цілей на подальше життя. Сімейне консультування має також передбачати консультування батьків з питань профілактики психологічної травми дитини та створення для дитини підтримуючого середовища.

3. Тренінги з розвитку життєвих навичок

Такі тренінги можуть включати різні тематики, корисні для внутрішньо переміщених осіб для їх подальшої адаптації. Ці тематики можуть бути поєднані загальною програмою або представлені окремо, з урахуванням потреб. Серед тем можуть бути: зайнятість/працевлаштування, ефективна комунікація, постановка життєвих цілей, захист прав, здоровий спосіб життя та профілактика соціально небезпечних хвороб, профілактика насильства, виховання та догляд за дітьми, формування сімейних стосунків, профілактика конфліктів тощо.

4. Групи взаємодопомоги і взаємопідтримки

Такі групи створюються за ініціативи та участі активних членів центрів компактного проживання внутрішньо переміщених осіб або громади чи територіального центру, де вони проживають. Метою групи є придбання корисних навичок і залучення на місцях активних помічників з числа внутрішньо переміщених осіб. Такі групи також сприяють формуванню згуртованості членів громади, розвитку їх самостійності, впевненості у власних силах. Групи можуть бути тематичними для отримання певних знань, де учасники можуть пригадати та поділитися власним досвідом

(наприклад, ефективна комунікація, учасники пригадують власний досвід спілкування і діляться успіхами), та групи психологічної підтримки.

5. Психокорекційні групи

Цей метод втручання найбільш актуальний на початковому етапі кризи, поки травма ще свіжа і люди знаходяться в розгубленому стані. У такі групи зазвичай потрапляють найбільш уразливі особи з різними психологічними і психосоматичними проблемами. Ці групові методи психосоціальної реабілітації націлені на: усвідомлення травми і включення механізмів подолання стресу (копінг-стратегій); зменшення стресових розладів (страхи, нав'язливі спогади, безсоння, нічні кошмари, дратівливість, депресія і т. п.); корекцію психосоматичних розладів та розвиток навичок подолання душевної кризи. У групових робочих сесіях залежно від поставлених завдань застосовується весь спектр психотерапевтичних методів – релаксаційні методи, гештальт-терапія, біхевіористична терапія, психодрама, когнітивна терапія і т. д. Групу веде фасилітатор (ведучий) в парі зі співфасилітатором. На початкових сесіях важливим є побудова довірливих стосунків у групі для забезпечення саморозкриття учасників. Суть таких зустрічей полягає у тому, що учасники можуть поділитися своїм травматичним досвідом, переживанням, та за допомогою фасилітатора (ведучого) і уточнюючих запитань від учасників допомогти один одному відновити послідовність травмуючих епізодів і вибудувати єдину картину події, що допомагає пропрацюванню травми.

6. Залучення до програм допомоги внутрішньо переміщених осіб, які успішно впоралися з ситуацією

До таких програм можна залучати активних членів громади з числа внутрішньо переміщених осіб, тих, які мають певний досвід і готовність ним поділитися, тих, які готові вчитися і розвивати мережі підтримки. Ці програми є досить важливими, оскільки внутрішньо переміщені особи дуже добре розуміють проблеми і потреби тих, які пережили подібний досвід. Це можуть бути програми наставництва, допомоги на засадах «рівний –

рівному», проведення занять для дітей і молоді, розробки інформаційних та довідкових матеріалів, залучення гуманітарної допомоги.

У переміщених людей на сприйняття нових умов проживання та спілкування, на здатність прийняти допомогу, особливо психологічну, соціальну, негативно впливатиме криза довіри, характерна для більшості переміщених осіб.

Серед основних помилок в організації соціально-психологічного супроводу ВПО можна визначити такі:

- обмеженість допомоги лише базовими потребами (забезпечення продуктами, одягом, місцем проживання);
- психологічна допомога у вигляді масових розважальних заходів та вислуховування претензій і скарг;
- недостатня увага до позитивних аспектів облаштування на новому місці;
- брак цілеспрямованих дій щодо розвитку активної позиції під час інтеграції в нову громаду;
- мотивацію на пошук роботи і постійного помешкання для сім'ї; спрямованість на самостійне забезпечення родини тощо).

Важливо приділяти належну увагу організації психосоціальної підтримки як базового складника профілактики соціальних проблем суспільства, що перебуває у стані війни.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб як засобу психологічного захисту від стресу можна зробити наступні висновки.

1. У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких побутових ситуацій. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин.

Копінг розглядається як: спосіб психологічного захисту; схильність відповідати на стресові події, тобто сукупність індивідуально-особистісних особливостей; поведінка, що залежить від вимог довкілля, діючого стресора; динамічний процес зіткнення особистості зі стресовою ситуацією, що визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях цього процесу. Долаання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою.

У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать *«розв'язання проблем»*, *«пошук соціальної підтримки»* та *«уникання»*. Пізніше Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: *конфронтація*, *дистанціювання*, *самоконтроль*, *пошук соціальної підтримки*, *прийняття відповідальності*, *втеча-уникнення*, *планування рішення проблеми*, *позитивна переоцінка*.

Копінг-стратегії та захисні механізми – це психологічні інструменти, які люди використовують для управління стресом та подолання складних ситуацій. *Копінг-стратегії* відносяться до свідомих, цілеспрямованих дій, які люди роблять, щоб упоратися зі стресом чи складними ситуаціями. *Захисні механізми*, з іншого боку, є несвідомими психологічними процесами, які люди використовують для захисту від тривоги та інших негативних емоцій.

Ключова відмінність між копінг-стратегіями подолання та захисними механізмами полягає в тому, що стратегії подолання є свідомими та цілеспрямованими, а захисні механізми – несвідомими та автоматичними.

2. Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

У соціальному, економічному та психологічному плані досвід міграції для окремої людини стає великим навантаженням та супроводжується особистісними переживаннями, що включають нестабільність і втрату контролю над ситуацією та власним життям, порушення ідентичності, розгубленість, відчуття незахищеності та відсутність можливостей прогнозувати власне майбутнє .

Зміна стереотипного способу життя, розрив звичних стосунків, втрата роботи, побутові та матеріальні проблеми призводять до навантаження адаптаційних систем особистості, емоційно-психологічних проблем та формування психічних порушень. Психічні порушення охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінково-мотиваційну, сферу потреб та комунікації. Внаслідок травматичного досвіду людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям.

3. За результатами емпіричного дослідження, а саме методики «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхана) ми з'ясували, що 87 % опитаних мають високі та середні показники за шкалою «вирішення проблем» – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, потім шукає оптимальне рішення та планує поетапне долавання існуючих перешкод; 67% за шкалою «стратегія пошуку соціальної підтримки» – це також активна стратегія, за допомогою якої людина шукає підтримки друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Людина в такому випадку може шукати емоційну і інформаційну підтримку від інших людей. «Стратегія уникнення» властива для 20% опитаних, які мають середні показники за цією шкалою – це поведінкова стратегія, за допомогою якої є прагнення уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. В такому випадку людина намагається не думати про проблему, не звертати на неї уваги або фантазувати про благополучні часи. Іноді, при такому типі копінг-стратегії, може бути зловживання алкоголю чи інших хімічних речовин, занурення у хворобу.

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса найбільша кількість середніх показників серед опитаних мають шкали «позитивна переоцінка» (93%) – що свідчить про тенденцію до позитивного переосмислення проблемних ситуацій, знаходження в складних життєвих ситуаціях позитивних аспектів та стимулів для особистісного зростання, «самоконтроль» (67%) – респонденти ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення. Вони стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки приводили якомога до меншого кількості проблемних ситуацій. Опитувані намагаються позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації; «втеча-уникнення» – людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати, 67% респондентів показали середні показники, це

вказує на те, що у важкій ситуації вони вважають за краще почекати, сподіваючись на те, що ситуація вирішиться сама собою; «конфронтація» – 60% опитаних мають середні показники цієї копінг-стратегії. Такі ВПО повільно адаптуються до умов, прагнуть до усамітнення і в проблемних ситуаціях виступають вороже.

Високі показники виявлені за шкалою «відповідальність» у 40% респондентів – «конфронтація», «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки» у 33 % опитаних.

За результатами діагностичних методик ми не лише виявили домінуючі копінг-стратегії поведінки ВПО після травматичних подій, але і визначили, які зміни відбулися в їх поведінці. Так за результатами опитування щодо посттравматичного зростання ВПО, ми з'ясували, що у 61% респондентів життєві труднощі, негаразди, лихо, які вони пережили викликають не лише негативні реакції, але й позитивні трансформації: «У мене виникли нові інтереси», «Я визнаю потребу в інших», «Я можу більше цінувати кожен день свого життя», «У мене з'явилися нові можливості, яких раніше не було». Вони починають відчувати більшу впевненість у собі, силу для подолання труднощів.

4 За результатами дослідження ми визначили особливості організації соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб; розробили рекомендації щодо психологічної підтримки та соціального сприяння їх інтеграції у місцеві громади з метою подолання життєвих труднощів; запропонували інформаційну пам'ятку для внутрішньо переміщених осіб «Як впоратися зі стресом».

Оскільки війна в Україні не завершилась, то проблеми внутрішньо переміщених осіб і надалі залишаються гострими та актуальними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник ЛДУВС*, 2018. Вип. 2. С. 3–12.
2. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
3. Андрейшина Н. Соціологи з'ясували, якими є найбільші проблеми ВПО та мотиви українців залишатись у країні, 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/12/09/sociologi-zyasovali-yakimi-yenajbilshi-problemi-vpo-ta-motivi-ukraynciv-zalishatis-u-krayni/>
4. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*, 2018. № 6. С. 4–8.
5. Афанасьєва Н.Є. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009, Вип. 6. С. 3–10.
6. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. К.: Талком, 2016. Вип. 9. С.58–66.
7. Вербицька К., Карпенко Р. Забезпечення потреб вимушених переселенців на території України: Актуальні питання. *Прикарпатський юридичний вісник*, 2022. Вип. 4(45). С. 66–69.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016. Вип. 2. С. 95–102.
9. Гордієнко Н.В., Тарасович Н.М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації

соціальної роботи з ними. *The 10th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects»* (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan, 2022. С. 323–333.

10. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*, 2010. № 4. С. 188–199.

11. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*, 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.

12. 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.

13. Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*, 2023. Вип 13(27). С. 65–76. URL: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol13-Year2023-130>

14. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 2018. Вип. 39. 368–379 с.

15. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*, 2014. Вип. 24. С. 191–202.

16. Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2022. Вип. 2 (51) С. 54–57.

17. Жуков Б., Артеменко Н., Кравець С., Зінченко О. Проєкт «Ніве» – менеджмент місць тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*, 2022. № 7 (126). С.19– 42.

18. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 (зі змінами), URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3671-17>.
19. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 22.11.2014 № 4490а-1 URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях . К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / за ред. О. Б. Ігумнова. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр.* Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28–33.
22. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с.
23. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152–163.
24. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2014. №5. С. 35–47.
25. Лютий В.П. Вплив програм соціальної допомоги на життєдіяльність сімей внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 2017. №3. С. 26–37.
26. Лютий В., Дуля А. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб з дітьми: потреби та стратегії опанування складними обставинами *Ввічливість. Humanitas*, 2023. № 1. С. 49–58. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46011>
27. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*, 2017. Вип. 35. С. 293–303.

28. Мазіна Н.Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія*, 2016. Вип. 12. С. 131–138

29. Малильо О.П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. *Проблеми сучасної психології*, 2013. Вип. 21. С. 399–410.

30. Марута Н.О., Явдак І.О., Колядко С.П., Федченко В.Ю., Череднякова О.С., Заворотний В.І. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень). *Медична психологія*, 2019. Том 14. №3. С.40–44.

31. Мещан І.В. Аналіз проблем внутрішньо переміщених осіб в Україні: регіональний аспект (на прикладі Київської області). *Ольвійський форум – 2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Соціальна робота: становлення і перспективи розвитку в Україні та світі* : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф.(15-18 червня 2023 р., м. Миколаїв). С.30–35. URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/>

32. Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. *Психологія і суспільство*, 2012. № 1. С. 100–105.

33. Наливайко Л. Р. Внутрішньо переміщені особи: визначення і поняття. *Право і суспільство*, 2018. № 1. С. 34–39.

34. Нестеренко І. Самотність внутрішньо переміщених осіб України: теоретичний аналіз проблеми. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 2022. № 1. С. 151–160. URL: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18>.

35. Нікітіна В. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2021. Вип. 2(49) С. 120–123.

36. Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні URL: www.uisr.org.ua/news/104.html

37. Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб в Україні та послуг для них URL: http://www.lhsi.org.ua/images/2015/Doslidzhennya_VPO_LHSI2015.pdf.

38. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, 2022. Vol. 9, No. 1. P. 89–99.

39. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2014. № 19. С. 185–193.

40. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2015. № 2. С. 53–59.

41. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

42. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології*, 2010. № 7. С. 608–633.

43. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. (Дис. док. психол. наук). Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2013

44. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

45. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

46. Семигіна Т., Гусак Н., Трухан С. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*, 2015. № 2. С. 65–72.

47. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. канд. психол. наук : 19.00.09 Х., 2008. 198 с.

48. Тищенко Н.І., Піроцький Б.Ю Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення. *Молодий вчений*» 2014. № 10 (13) . С124–126.

49. Ткачук Т.А Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України. 2011

50. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015. № 8. С. 434–446. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_8_53

51. Трубавіна І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. праць / за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 320–342. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/9cc34a03-6366-4e1e-a160-955cc78ef301>

52. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

53. Федун М.А. Проблема надання психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Теорія та практика психокорекції особистості* [Електронний ресурс] : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. Умань, 2023. С. 180-183.

54. Федун М.А., Дудник О.А. Копінг-стратегії в стресових ситуаціях. Матеріали XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції «Актуальні

питання психології: теорія, методика, практика» 11-12 жовтня 2023 року / гол. ред. Перепелюк Т.Д. Умань. С.56–59.

55. Шахова О.Г. Гендерні аспекти копінг-поведінки підлітків. *Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty : zbornik prispevkov z medzinarodna vedecko-prakticka konferencia (Sladkovičovo, Slovenska republika, 28–29 oktobra 2016)*. P. 126–129.

56. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копіngu (совладання) особистості : навч.-метод. посіб. / В. І. Шебанова, С.Г. Шебанова. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с.

57. Шебанова В.І., Шебанова С.Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський*. Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262–268.

58. Шебанова В.І. Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 368–379.

59. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 289–296.

60. Фрейд А. Психологія «Я» та захисні механізми. Педагогіка, 1993. 144 с.

61. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2017.

62. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory : the handbook of stress and health: A guide to research and practice / in C.L. Cooper & J.C. Quick (Eds.). Hoboken, New Jersey, USA : Wiley-Blackwell, 2017. Pp. 351–364.

63. Folkman S. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. DeLongis, R.J. Gruen . *J. Personal. and Soc. Psychol.* 1986. N 50. P.571–579.
64. Hathaway J. C. Forced Migration Studies: Could We Agree Just to «Date»? *Journal of Refugee Studies.* 2007. Vol. 20 № 3. P 349–369.
65. Haynes S. Displaced people and the challenge to development . *POLIS Journal.* 2009. Vol. 1.9. P. 1-55.
66. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia / K. Lai, B. Toliashvili. *Social Work and Social Policy in Transition.* 2010. Vol. 1, Issue 2. P. 92–118.
67. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. 466 p.
68. Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. N.Y., 1984. 218 p.
69. Maslow A. H. (1970). Motivation and personality. 2-nd ed. N. Y.: Harper and Row. XXX. 369 p.
70. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy. N.Y., 1974.
71. Mooney E. The Concept of Internal Displacement and the Case for Internally Displaced Persons as a Category of Concern. *Refugee Survey Quarterly.* 2005. P. 9–26.
72. Plutchik R. A structural theory of ego defence and emotions. *Emotions in personality and psychopathology* / R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte; Ed. by E. Izard. New York, 1979. P.229-257.
73. Orchard P. The Contested Origins of Internal Displacement . *International Journal of Refugee Law.* 2016. Vol. 289. № 2. P. 210–233.
74. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism. *Arch. General Psychiatry.* 1971. Vol. 24. P. 107–118.