PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY

DOI: https://doi.org/10.64076/ap261109.14

Olena Shevtsova
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine
ORCID iD: 0000-0003-0604-1789
Viktoriia Kulikovska
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING BEHAVIOR AMONG FORCIBLY DISPLACED PERSONS

Abstract. This paper examines the specific features of coping behavior among forcibly displaced persons and its relationship with social support and psychological well-being. It presents the results of an empirical study involving 57 adults living in Ukraine and abroad. Positive correlations were found between psychological well-being and life satisfaction, as well as between social support, life satisfaction, and avoidance-oriented coping. Differences in the level of perceived social support were identified depending on place of residence. The paper also covers the development and pilot testing of the psychological support program “My Support” (“Moya Opora”), aimed at developing self-regulation skills and constructive ways of coping with difficulties.
Keywords: forced displacement, coping behavior, coping strategies, social support, psychological well-being, psychological adaptation.

Олена Шевцова
Національний університет біоресурсів і природокористування України,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна
ORCID iD: 0000-0003-0604-1789
Вікторія Куліковська
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. У тезах розглянуто особливості копінг-поведінки вимушено переміщених осіб та її взаємозв’язок із соціальною підтримкою і психологічним благополуччям. Представлено результати емпіричного дослідження за участю 57 повнолітніх осіб, які проживають в Україні та за кордоном. Виявлено позитивні взаємозв’язки між психологічним благополуччям і задоволеністю життям, а також між соціальною підтримкою, задоволеністю життям і копінгом, орієнтованим на уникнення. Встановлено відмінності у рівні сприйманої соціальної підтримки залежно від місця проживання вимушено переміщених осіб. Також висвітлено результати апробації програми психологічної підтримки вимушено переміщених осіб "Моя опора", спрямованої на розвиток навичок саморегуляції та конструктивних способів подолання труднощів.
Ключові слова: вимушене переміщення, копінг-поведінка, копінг-стратегії, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, психологічна адаптація.

Повномасштабна війна в Україні спричинила одну з найбільших криз вимушеного переміщення в сучасній Європі. Станом на середину 2026 року понад 9,5 млн людей перебували за кордоном у статусі біженців або були внутрішньо переміщені в межах країни [9; 12]. Для багатьох із них вимушене переміщення триває вже кілька років і супроводжується тривалою втратою звичного середовища, розривом соціальних зв'язків і невизначеністю майбутнього.

Психологічний стан вимушено переміщених осіб визначається не лише пережитою травмою, а й умовами життя після переїзду, зокрема матеріальною забезпеченістю, доступом до ресурсів, стабільністю середовища та соціальною підтримкою [11]. Згідно з транзакційною концепцією стресу й копінгу R. Lazarus і S. Folkman, вирішальне значення має те, як людина оцінює ситуацію та власні можливості впоратися з нею, а копінг розуміється як постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання вимог, що перевищують її ресурси [10]. Тому копінг-поведінка, тобто система когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів, поєднує індивідуальні особливості людини з умовами, в яких вона опинилася.

У дослідженнях копінг-поведінки виокремлюють різні стратегії подолання стресу, які класифікують за спрямованістю на розв'язання проблем, емоційне реагування та уникнення [3-5; 7]. Українські дослідники також розглядають копінг як складову соціально-психологічної адаптації особистості [3; 4; 6]. Особливості адаптації вимушено переміщених осіб, зокрема вплив соціального середовища та умов проживання на їхній психологічний стан, висвітлено у працях Г. Гуменюк та А. Бреус, М. Кудінової та Д. Кожанової [1; 2].

Досвід внутрішнього переміщення та переміщення за кордон супроводжується різними труднощами адаптації, від збереженого мовного й культурного середовища до іншомовних, соціокультурних та інституційних бар'єрів. Це зумовлює необхідність урахування особливостей досвіду переміщення під час дослідження копінг-поведінки.

Водночас взаємозв'язок копінг-поведінки вимушено переміщених осіб із соціальною підтримкою та психологічним благополуччям, а також практичні засоби психологічної підтримки [5], що враховують специфіку їхнього досвіду, потребують подальшого вивчення.

З огляду на це, було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей копінг-поведінки вимушено переміщених осіб, її зв'язку із соціальною підтримкою та психологічним благополуччям, а також відмінностей відповідних показників залежно від поточного місця проживання.

Емпіричне дослідження охопило 57 повнолітніх вимушено переміщених осіб, серед яких 23 особи проживали в Україні, а 34 – за кордоном. Для вивчення

особливостей копінг-поведінки було використано опитувальник CISS, для оцінювання сприйманої соціальної підтримки – MSPSS, психологічного благополуччя – WHO-5, а задоволеності життям – SWLS. Для аналізу отриманих даних застосовано методи описової статистики, порівняльний аналіз за критеріями Манна – Вітні та Краскела – Волліса, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена.

За результатами дослідження встановлено, що серед стратегій копінг-поведінки найбільш вираженою була орієнтація на розв'язання завдань. Водночас статистично значущого зв'язку цієї стратегії з психологічним благополуччям і задоволеністю життям не виявлено. Кореляційний аналіз засвідчив позитивний зв'язок між психологічним благополуччям і задоволеністю життям ($r_s = 0{,}613;\ p < 0{,}001$), а також між сприйманою соціальною підтримкою та задоволеністю життям ($r_s = 0{,}413;\ p = 0{,}017$). Крім того, виявлено позитивний зв'язок соціальної підтримки з копінгом, орієнтованим на уникнення ($r_s = 0{,}460;\ p = 0{,}004$). Це може бути пов'язано з тим, що відповідна шкала CISS охоплює соціальне відволікання як один із компонентів уникнення.

Порівняння показників залежно від місця проживання виявило статистично значущу відмінність лише за рівнем сприйманої соціальної підтримки: учасники, які проживали в Україні, мали вищі показники порівняно з тими, хто перебував за кордоном (4,49 та 3,75 відповідно; $p = 0{,}014$). За іншими досліджуваними показниками статистично значущих відмінностей не встановлено.

З урахуванням отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки вимушено переміщених осіб "Моя опора". Вона спрямована на усвідомлення власних реакцій на стрес, розширення способів подолання труднощів, розвиток навичок саморегуляції та актуалізацію особистих і соціальних ресурсів. Програма передбачає три послідовні онлайн-зустрічі групового формату, що поєднують психоедукацію, практичні вправи, обговорення та саморефлексію.

Апробацію програми проведено за участю 10 осіб. Для оцінювання можливих змін до та після участі використовувалися опитувальник копінг-стратегій CISS та індекс психологічного благополуччя WHO-5. Повторне дослідження засвідчило позитивну динаміку окремих показників, зокрема зростання орієнтації на розв'язання завдань і психологічного благополуччя, однак статистично значущих відмінностей не виявлено. Відгуки учасників переважно були позитивними. Вони відзначали доброзичливу атмосферу, доступність матеріалу та практичну цінність вправ для саморегуляції.

Отже, результати дослідження засвідчують взаємозв'язок окремих характеристик копінг-поведінки вимушено переміщених осіб із соціальною підтримкою та психологічним благополуччям. Це підкреслює важливість

урахування індивідуальних способів подолання труднощів і доступних ресурсів під час надання психологічної підтримки. Розроблена програма "Моя опора" може розглядатися як один із практичних засобів такої підтримки, що потребує подальшого вдосконалення та перевірки ефективності на ширшій вибірці.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 2. С. 108–122.

2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 17–24.

3. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 39. С. 368–379.

4. Шевцова О. М. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. К., № 13(27), 2023. С. 1039-1048. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-1039-1048

5. Шевцова О. М., Лінкіна Є. О. Специфіка опанування тривожними станами у дорослих засобами соціально-психологічного тренінгу. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку:* матер. LV Міжнар. науково-практ. конфер. (07 квітня 2025 р., м. Острава (Чехія)), С. 168-171.

6. Шевцова О. М., Маламуж О. В. Чинники стратегій подолання у студентів-психологів в умовах соціально-психологічної невизначеності. *The use of modern technologies in higher education institutions:* матер. IX Міжнар. науково-практ. конфер. (27-29 жовтня 2025 р., м. Роттердам (Нідерланди)), С. 138-141.

7. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.

8. Chaplak Y., Andreeva Y., Chuyko H. Mental defense and coping strategies as components of the system of an individual's socio-psychological adaptation. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, No. 8. P. 36–56.

9. IOM. *Ukraine Internal Displacement Report: General Population Survey, Round 24*. Kyiv : International Organization for Migration, 2026.

10. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

11. Porter M., Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *JAMA*. 2005. Vol. 294, No. 5. P. 602–612.

12. UNHCR. *Global Trends: Forced Displacement in 2025*. Geneva : UNHCR, 2026.