

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

С.В. Карсканова

(підпис)

« 12 » 06 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦЯМИ В ЧЕХІЇ ПІСЛЯ
ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ»**

Виконала: студентка групи 4551

Матвієнко А.М

(підпис)

Керівник роботи доктор
філософії з психології, викладач

(посада, науковий ступень вчене звання)

Ларченко І.В.

(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)«05» 02 2025 р.**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**Студентки **Матвієнко Анни Миколаївни****1. Тема роботи: «Подолання стресу українцями в Чехії після вимушеної міграції»**

Керівник роботи д-р.філософії з психології Ларченко Ірина Володимирівна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «03» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 03.06.2025.**3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.****4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):** Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.**5. Перелік презентаційних матеріалів:** презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 16 слайдів, з висвітленням таких питань як актуальність теми, мета і завдання роботи, база дослідження, гіпотеза дослідження, етапи та періоди дослідження (5 слайдів), використані методи емпіричного дослідження (2 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (3 слайдів), висновки (1 слайд), апробація матеріалів кваліфікаційної роботи (1 слайд)**6. Дата видачі завдання 03 лютого 2025 року.**

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 28.03.2025	-
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент

(підпис)

Матвієнко А.М.

Керівник роботи

(підпис)

Ларченко І.В.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена аналізу психологічних стратегій подолання стресу, якими користуються українці, що вимушено виїхали до Чехії внаслідок військових дій в Україні. Розглядаються основні емоційні реакції, рівень стресу та адаптаційні механізми, які сприяють успішній інтеграції до нового культурного й соціального середовища. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: психологічні стратегії, військові дії, вимушена міграція, стрес, адаптація, інтеграція.

А.М. Подолання стресу українцями в Чехії після вимушеної міграції.
Матвієнко Кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 43 сторінки.

ANNOTATION

Annotation. The qualification work is dedicated to the analysis of psychological strategies for coping with stress used by Ukrainians who were forced to move to the Czech Republic as a result of military actions in Ukraine. It examines the main emotional reactions, level of stress, and adaptive mechanisms that promote successful integration into a new cultural and social environment. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic techniques and methods of mathematical statistics to confirm the validity of the obtained results.

Keywords: psychological strategies, military actions, forced migration, stress, adaptation, integration.

Matviienko A. M. Coping with Stress by Ukrainians in the Czech Republic after Forced Migration. Bachelor's qualification work in Specialty 053 «Psychology» Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 43 pp.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	9
1.1. Поняття стресу та його вплив на психоемоційний стан особистості	9
1.2. Основні чинники стресу серед вимушених мігрантів.....	11
1.3. Психологічні механізми адаптації в новому соціокультурному середовищі	14
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦЯМИ В ЧЕХІЇ.....	19
2.1. Опис вибірки дослідження та застосованих інструментів.....	19
2.2. Методики вимірювання стресу, копінгу та соціальної підтримки.....	23
2.3. Аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів	25
2.4. Рекомендації для подолання стресу українцями в Чехії після вимушеної міграції.....	34
Висновки до розділу 2	36
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

З початку повномасштабного вторгнення в Україну мільйони українців були змушені покинути свої домівки задля безпеки, що спричинило масовий потік вимушених мігрантів до країн Європи. Чехія стала однією з тих країн, що надали притулок українцям, сприяючи їх економічній інтеграції через залучення на ринок праці. Проте адаптація до нового культурного, соціального та економічного середовища є надзвичайно складним процесом, який супроводжується численними стресовими факторами, емоційними викликами та труднощами.

Важливість вивчення подолання стресу українців у Чехії полягає у визначенні адаптивних копінгових стратегій та механізмів психологічної підтримки, що дозволяють мінімізувати негативний вплив втрати рідного дому, мовних бар'єрів і високих вимог до професійної діяльності, сприяючи успішній соціальній інтеграції вимушених переселенців.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння процесів адаптації українців у Чехії та стратегій подолання стресу, яких вони вживають для інтеграції в нове середовище. Попередні дослідження в цьому напрямку вказують на важливість психологічної підтримки, розвитку соціальних зв'язків і доступу до ресурсів у подоланні наслідків стресу. Проте, незважаючи на значний внесок зарубіжних дослідників, таких як Беррі Д., який розробив модель акультурації та виділив стратегії інтеграції, асиміляції, сегрегації і відчуження, а також Лазарус Р. і Фолкман С., що підкреслюють значення суб'єктивної оцінки стресових подій і застосування копінгових стратегій, конкретні аспекти адаптації української громади у Чехії залишаються недостатньо вивченими.

Крім того, дослідження Паділли П. демонструють, що активна участь у житті приймаючого суспільства та наявність соціальної підтримки суттєво сприяють зниженню рівня стресу серед мігрантів, а роботи Уорда Дж. і Кеннеді М. акцентують увагу на впливі зовнішніх чинників, таких як культурна дистанція та дискримінація, на психоемоційний стан переселенців.

До того ж, вітчизняні науковці також роблять вагомий внесок у розуміння даної проблематики. Зокрема, Козак Т. досліджує адаптацію та стратегії подолання стресу українських мігрантів, Соловей О. займається питаннями психологічної допомоги та підтримки біженців, Шевченко А. аналізує культурні аспекти та вплив мігрантів на суспільство приймаючих країн, а Бокицька І. спеціалізується на соціальній інтеграції мігрантів та їх адаптаційних механізмах.

Таким чином, з огляду на актуальність проблеми адаптації та подолання стресу в умовах вимушеної міграції, дослідження психологічних аспектів адаптації українців у Чехії є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції, що сприятимуть як особистісному зростанню, так і подальшій соціальній адаптації вимушених переселенців.

Мета роботи. Аналіз механізмів подолання стресу українцями в Чехії, визначення ключових адаптивних стратегій, що сприяють їхній інтеграції в нове соціальне середовище та впливають на емоційний стан і професійну діяльність.

Об'єкт роботи стрес українців у Чехії після вимушеної міграції.

Предмет роботи стратегії подолання стресу українськими в Чехії після вимушеної міграції.

Гіпотеза українці в Чехії, які мають високий рівень соціальної підтримки та переважно застосовують адаптивні, проблемно-фокусовані копінг-стратегії, демонструватимуть статистично значуще нижчий рівень суб'єктивно пережитого стресу порівняно з тими, хто має низький рівень підтримки та віддає перевагу неадаптивним стратегіям.

Завдання дослідження

1. Визначити рівень стресу та основні копінг-стратегії українців у Чехії після вимушеної міграції.
2. Оцінити вплив соціальної підтримки на подолання стресу серед українських мігрантів.

3. Визначити вплив демографічних факторів на рівень стресу та використання копінг-стратегій.

4. Надати рекомендації щодо поліпшення процесу адаптації українців в Чехії.

Методи дослідження

Дослідження буде ґрунтуватися на комплексному підході, з використанням таких методів:

1. Теоретичні методи: аналіз літератури та джерел, вивчення наукових статей, книг.

2. Емпіричні методи. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PPS), опитувальник стратегій подолання стресу (COPE) для визначення основних копінг-стратегій, шкала соціальної підтримки (MSPSS) для аналізу рівня соціальної підтримки, анкета.

3. Статистичні методи: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, факторний аналіз

Вибірку дослідження склали 30 українців (18-50 років), які проживають у Чехії після вимушеної міграції на базі Чеського автомобільного заводу «KOVOLIS HEDVIKOV»

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи. Основні положення кваліфікаційної роботи, теоретичні та практичні висновки дослідження доповідались автором на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях, зокрема: VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» 5 квітня 2025 року. Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова.; Участь у зазначених наукових заходах підтверджено відповідними сертифікатами та програмами конференцій.

Структура роботи кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів теоретичного та емпіричного, висновків, списку використаних джерел (38 джерел) та додатків. Робота містить 5 таблиць, 6 малюнків, 3 додатків. Загальний обсяг роботи 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1. Поняття стресу та його вплив на психоемоційний стан особистості

Поняття стресу є багатовимірним і охоплює як фізіологічні, так і психоемоційні аспекти, що значною мірою визначають психоемоційний стан особистості. Дослідження цього явища здобули значну увагу завдяки роботам таких вчених, як Сельє Г., Лазарус Р., Сапольський Р., Кобаса С., Хансен Р. та Левін К.. Сельє Г. у 1930-х роках впровадив поняття стресу як неспецифічної реакції організму на вимоги зовнішніх або внутрішніх чинників (стресорів), що порушують гомеостаз – стабільний стан внутрішнього середовища організму, забезпечуючи його нормальне функціонування. Він розрізняв позитивний стрес еустрес та негативний стрес дистрес, підкреслюючи, що не всі стресові реакції мають однозначно негативний характер. Лазарус Р., розвиваючи концепцію когнітивного оцінювання, наголосив, що стрес виникає в результаті індивідуального сприйняття ситуації як загрози чи виклику, що визначає подальші можливості особистості у протидії стресору. Таким чином, ключовими поняттями для формування понятійного апарату є:

У наукових дослідженнях поняття визначаються наступним чином.

Стрес — неспецифічна реакція організму на вимоги, що порушують його гомеостаз.

Стресор — будь-який фактор, подія або ситуація, що викликає стресову реакцію.

Гомеостаз — стабільний стан внутрішнього середовища, необхідний для нормального функціонування організму

Адаптація — процес пристосування організму до нових умов або стресових ситуацій із залученням внутрішніх резервів для відновлення гомеостазу.

Психоемоційний стан — інтеграція емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій, що характеризують внутрішній стан особистості.

Копінг — система стратегій та механізмів, розроблена Лазарусом Р. та Фолкманом С., яка дозволяє управляти стресовими ситуаціями з метою зниження емоційного навантаження та збереження психологічного здоров'я.

Однією з основних концепцій, що пояснює механізми впливу стресу на психоемоційний стан, є теорія загального адаптаційного синдрому Сельє Г.. За цією теорією, організм реагує на стресову ситуацію послідовністю трьох фаз. На першій, фазі тривоги алармній реакції, організм мобілізує свої ресурси, активізуючи вироблення адреналіну, кортизолу та інших гормонів для протидії загрозі. У разі подовженого впливу стресора розгортається фаза опору, коли організм намагається пристосуватися до нових умов і відновити гомеостаз. Якщо ж стресовий вплив зберігається надто довго, настає фаза виснаження, що супроводжується поступовим виснаженням адаптаційних резервів, порушенням імунної системи, розвитком хронічних захворювань та іншими патологічними станами [4,15].

Психоемоційний стан особистості безпосередньо залежить від реакцій на стрес, які можуть проявлятися як когнітивно, так і емоційно та поведінково. Синдром емоційного вигорання, вперше виокремлений Фройденбергером Г. у 1970-х роках, характеризується комплексом симптомів — емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням суб'єктивної оцінки власних досягнень. Ці симптоми часто виникають у людей, які зазнали тривалого стресового впливу, що може бути наслідком різноманітних життєвих труднощів, зокрема примусового переселення під час військових конфліктів. У таких умовах людина стикається з невизначеністю майбутнього, втратою звичного оточення та необхідністю адаптуватися до нових соціальних, економічних і культурних реалій. Фізіологічні реакції на стрес проявляються, зокрема, у порушеннях психомоторики (тремтіння рук, зміни ритму дихання) та зниженні продуктивності, тоді як емоційний аспект стресу включає відчуття тривожності, депресії та емоційного виснаження [30].

Бабухівська Ю. в своїх дослідженнях зазначає, що стрес має значний вплив на психоемоційний стан особистості, викликаючи такі прояви, як

тривожність, депресивні симптоми та емоційну нестабільність. Вона підкреслює, що стресори, зокрема соціальні труднощі, зміни в житті, а також проблеми у міжособистісних стосунках, можуть погіршувати психічне здоров'я, знижуючи здатність індивіда до адаптації [1].

Таким чином, вплив стресу на психоемоційний стан особистості визначається не лише біологічними реакціями організму, а й когнітивною оцінкою ситуації, що здійснюється індивідуально. Формування понятійного апарату, заснованого на визначеннях стресу, стресорів, гомеостазу, адаптації, психоемоційного стану та копіngu, є ключовим для розуміння механізмів стресових реакцій та розробки ефективних стратегій підтримки й реабілітації осіб, які зазнали значних життєвих труднощів. Таким чином, сучасне розуміння стресу, його природи та впливу на психоемоційний стан особистості ґрунтується на інтеграції теоретичних підходів Сельє Г., Лазаруса Р. та інших провідних дослідників, що дозволяє пояснити як фізіологічні, так і психологічні механізми адаптації до стресових ситуацій.

1.2. Основні чинники стресу серед вимушених мігрантів

Основними чинниками, що впливають на рівень стресу серед вимушених мігрантів, є як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх чинників належать економічна нестабільність, невизначеність правового статусу, мовний бар'єр, культурний шок та дискримінація. Ці фактори створюють додаткове навантаження, змушуючи особу постійно адаптуватися до нових умов, зазначила Сорока О. [19].

Внутрішні чинники пов'язані з особистісними характеристиками – рівнем емоційної стійкості, самооцінкою, мотивацією та індивідуальними адаптивними можливостями. Індивідуальна різноманітність визначає, як кожна людина сприймає та реагує на стресові ситуації. За даними Лазаруса Р. та Фолкмана С., суб'єктивна оцінка ситуації є критичним чинником, що визначає, чи сприйматиметься вона як загроза чи як виклик. Таким чином, навіть при однакових зовнішніх умовах, особи з різними внутрішніми

ресурсами можуть демонструвати суттєві відмінності в рівні переживаного стресу [9].

Соціально-культурні аспекти також відіграють важливу роль. Нове культурне середовище, у якому часто спостерігається відмінність від рідного, може бути джерелом як психологічних труднощів, так і можливостей для розвитку. Мігранти, що зазнали значних змін у культурних нормах, можуть відчувати культурний шок, що виражається у відчутті ізоляції або нерозумінні з боку місцевого населення. Також важливим є вплив соціальної підтримки – наявність спільноти, родинних зв'язків та волонтерських ініціатив може суттєво знизити рівень стресу, зазначають Макаренко О., Голубєва М. [10].

Відповідно до праць Кірмайєра Г., на психічний стан мігрантів можуть негативно впливати такі стресори, як культурний шок, дискримінаційне ставлення та невизначеність у майбутньому. Також учений наголошує, що вирішальним є не тільки соціальне середовище, а й індивідуальні риси мігрантів, включаючи наявність соціальної підтримки, рівень освіти, попередній досвід переїзду та вміння контролювати власний психічний стан, адже саме вони визначають процес адаптації та рівень пережитого стресу.

Кірмайєр Г. підкреслює, що в умовах міграції стрес може проявлятися по-різному: як негативно, так і позитивно. З одного боку, перебудова під нові реалії може викликати тривожність та депресивні стани, а з іншого — сприяти формуванню нових компетентностей, розвитку гнучкості та навіть покращенню психічного здоров'я в довгостроковій перспективі, за умови забезпечення мігрантів адекватною підтримкою з боку суспільства [33].

Слюсар Л. І. і Блинова О. Є. у праці «Психологія міграції» наголошують, що ключовими психологічними джерелами стресу серед тих, хто переїхав, є втрата соціальних контактів, культурний дискомфорт та непевність у завтрашньому дні. Вони акцентують увагу на тому, що мігранти часто відчують труднощі, зумовлені пошуком місця проживання, працевлаштуванням та пристосуванням до нових соціальних стандартів.[18]

Малиновська О. А. у своїй монографії «Міграційна політика: глобальний контекст та українські реалії» досліджує сучасний стан міграції та вказує, що однією з найважливіших проблем, з якою зустрічаються українські мігранти, є правова нестабільність, спричинена трансформаціями в міграційній політиці європейських держав. Це стає додатковим джерелом стресу, оскільки вимушені переселенці змушені пристосовуватися до нових норм і вимог перебування [12].

На переконання Філоненко Л. О., важливими причинами стресу для вимушених переселенців є тривожність через втрату звичного укладу життя, непевність майбутнього, важкість побутової адаптації та відчуття самотності. Авторка наголошує, що багато мігрантів перебувають у стані хронічного емоційного напруження, що проявляється через тривогу, роздратованість і соціальну відчуженість.[26]

Іванець Т. у своєму дослідженні визначає поняття «синдрому втрати дому», який супроводжується емоційним виснаженням, апатією, регресією особистісного розвитку та зменшенням адаптивних можливостей. Авторка виокремлює чотири основні групи стресогенних чинників: травматичний досвід, втрата соціального кола, нестабільність умов життя та культурний бар'єр [5].

Пападопулос Р. розглядає феномен «домашності» як ключову складову психологічного благополуччя. Вимушене переміщення, на думку автора, руйнує базову структуру безпеки особистості. Особливо підкреслюється роль ностальгії, травми ідентичності та дезорієнтації у новому оточенні. У розділі, присвяченому емоційній реакції на втрату дому, подано глибокий аналіз психологічних механізмів, що активуються в умовах міграційного досвіду [20].

Дослідження щодо стресових тригерів, з якими стикаються вимушені переселенці, вказують на те, що ключові фактори включають культурний шок, відчуження від соціуму та фінансові проблеми. Блинова О. Є. у своїй праці «Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів» зазначає, що адаптація

до нової культури може бути стресогенним через зміну ідентичності. Ільєнко О. В. в книзі «Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів» також підкреслює юридичну невизначеність та складнощі адаптації. Обидва фахівці згодні, що для зменшення тривожності необхідна критична психологічна допомога та соціальна адаптація мігрантів [2,7].

Отже, комплекс зовнішніх та внутрішніх чинників створює багаторівневу систему, яка впливає на адаптаційний процес вимушених мігрантів. Виявлення цих чинників є важливим для подальшої розробки стратегії подолання стресу, що дозволяє ефективно реагувати на виклики нового соціокультурного середовища.

1.3. Психологічні механізми адаптації в новому соціокультурному середовищі

Адаптація до нових умов – це динамічний процес, який включає використання різних психологічних механізмів для подолання стресу. Згідно з теорією Лазаруса Р. та Фолкмана С., ключовим чинником адаптації є когнітивна оцінка стресових ситуацій. При позитивній оцінці власних ресурсів та можливостей для адаптації стрес сприймається як виклик, що сприяє активізації внутрішніх резервів та формуванню позитивних копінг-стратегій. Таким чином, особа може перетворити негативний досвід у поштовх до розвитку, що підтверджують дослідження МакГонігал К. [9,11].

Основні механізми адаптації включають як емоційно-фокусовані, так і проблемно-фокусовані стратегії, зазначають Лазарус Р. та Фолкман С.. Емоційно-фокусовані стратегії спрямовані на регулювання емоційної реакції – вони можуть включати застосування релаксаційних технік, методів саморегуляції, підтримку через соціальну взаємодію. Проблемно-фокусовані стратегії орієнтовані на зміну ситуації – наприклад, активний пошук рішень, навчання новим навичкам, мовним курсам, або залучення до інтеграційних програм [9].

Дослідження адаптаційного потенціалу особистості є важливим для розуміння того, як люди справляються з екстремальними ситуаціями або змінами, такими як вимушена міграція, стресові умови праці чи травматичні події. Адаптація особистості не обмежується лише фізіологічними чи соціальними аспектами, але також включає психоемоційний рівень, який визначає здатність особистості підтримувати своє психологічне благополуччя навіть в умовах стресу та небезпеки. Зокрема, психологи, які досліджують стрес і адаптацію, визначають, що адаптаційний потенціал безпосередньо впливає на ефективність подолання стресових ситуацій і забезпечує здатність особистості відновлюватися після травмуючих подій. Згідно з дослідженнями Грандта В. В., важливим аспектом адаптації є здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу та взаємодіяти з соціальним середовищем у нових умовах [3].

Соціальна підтримка виступає важливим фактором, який не лише знижує рівень переживаного стресу, а й стимулює формування позитивних адаптаційних механізмів. Наявність стабільних соціальних зв'язків, участь у діаспорних групах, підтримка місцевих волонтерських організацій – все це сприяє зменшенню почуття ізолюваності та підвищенню рівня психологічної стійкості. Дослідження МакГонігал К. показують, що люди, які отримують достатню підтримку, здатні ефективніше справлятися з викликами адаптації та знижувати негативний вплив стресових факторів [11].

Крім того, важливим аспектом є індивідуальне сприйняття стресу. За теорією когнітивної оцінки, адаптаційна реакція залежить від того, як саме людина інтерпретує свою ситуацію. При належному сприйнятті виклику, стрес може стати стимулом для розвитку нових компетенцій та самореалізації. Це дозволяє не тільки зменшити рівень дистресу, а й сприяє загальному покращенню психоемоційного стану.

Беррі Д. і Паніна Н. мають спільний погляд на те, яка стратегія є найкращою для адаптації людини в новому соціально-культурному контексті. Вони стверджують, що саме інтеграція, тобто поєднання збереження своєї

культурної ідентичності з інтеграцією в нове суспільство, є найефективнішою формою адаптації.

Зокрема, Беррі Д. у своїй моделі акультурації називає інтеграцію найбільш стабільною та найменш стресогенною стратегією. Паніна Н. у своїх соціологічних дослідженнях адаптаційних процесів зазначає, що найнижчий рівень стресу і найвища суб'єктивна задоволеність життям спостерігаються у тих мігрантів, які обрали інтегративний підхід.[21,28]

Габермас Ю. вважає, що ключовими умовами адаптації мігрантів є дієва комунікація та залучення до публічних просторів, де різні спільноти мають змогу взаємодіяти. Він наголошує на важливості взаємоповаги та однакових прав для всіх громадян, що сприяє вдалій інтеграції мігрантів в суспільство, зберігаючи їх культурну ідентичність.[31]

Таджафель Г. розбудовує теорію соціальної ідентичності, яка вбачає в людині, що адаптується до нових умов, творця власної ідентичності через взаємодію з різними соціальними спільнотами. На його переконання, адаптація – це процес багатогранний, де групова приналежність та соціальні взаємини в новому соціумі відіграють ключову роль. Вибір стратегії акультурації, зокрема інтеграції, значною мірою залежить від того, як мігрант усвідомлює та сприймає свою соціальну ідентичність [36].

Теорія розвитку емпатії Мехрабіан А. та теорія капіталу Бурдьє П. мають спільну ідею важливості стосунків у процесі адаптації, але з різних ракурсів. Мехрабіан А. підкреслює здатність індивідуума розуміти та відчувати емоції інших людей, що дає змогу формувати емоційні зв'язки та сприяє адаптації до нового соціокультурного середовища. Натомість, Бурдьє П. вважає, що успішне пристосування також залежить від соціального капіталу, зокрема наявності мережі знайомств та ресурсів, які допомагають інтегруватися в нове суспільство. Обидва ці підходи демонструють, що ефективна адаптація виходить за межі внутрішньої здатності до емпатії й вимагає доступу до соціальних ресурсів та підтримки, необхідних для налагодження взаємодії в новому оточенні [29,34].

Капінос Ю. та Іванова О. вивчали різноманітні аспекти соціальної адаптації мігрантів та соціальних груп, підкреслюючи важливість психоемоційної підтримки й соціальних мереж для успішної інтеграції. Капінос Ю., зокрема, наголошує на значенні підтримки психоемоційного стану мігрантів через соціальні мережі та підтримку з боку громади, що є вирішальним чинником адаптації в умовах соціальних та культурних змін. Іванова О., зі свого боку, зосереджується на ролі міжособистісних взаємодій та соціальної підтримки задля адаптації особистості в новому культурному середовищі. Авторка також підкреслює можливість інтеграції різних культур через розвиток особистості, що стає важливим елементом успішної адаптації в умовах глобалізації [6,8].

Їрка Л. чеський антрополог, що вивчає пристосування українців у Чехії. Він досліджує причини міграції, інтеграцію в суспільство та плани щодо повернення в Україну. Крім того, він аналізує вплив регіональних особливостей на процес адаптації, зокрема серед переселенців із Західної України. У своїй статті «Migrace za lepším životem» Їрка Л. аналізує формування української діаспори та її соціальні зв'язки [32].

Прокоп Д, чеський соціолог, вивчає, як українці пристосовуються в Чехії. Він відзначає труднощі з роботою, бо багато українців зайняті на посадах, які не відповідають їхній освіті. Прокоп Д. також акцентує на проблемах з навчанням підлітків через нестачу місць у школах. Він наголошує на важливості подолання дискримінації та створення інтеграційних проєктів для покращення становища [35].

«Посібник локальної інтеграції мігрантів у Чеській Республіці», авторками якого є Калікова С. Г. та Черігова П., пропонує рекомендації для органів місцевого самоврядування щодо ефективної інтеграції мігрантів, зокрема в таких аспектах, як стратегічне управління, освіта, працевлаштування, доступ до соціальних та медичних послуг [37].

Таким чином, психологічні механізми адаптації в умовах вимушеної міграції формуються як результат комплексної взаємодії когнітивних,

емоційних та соціальних процесів. Розуміння цих механізмів дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки та інтеграції, що сприятимуть як особистісному зростанню, так і успішній соціальній адаптації українців у новому середовищі.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що стрес у контексті вимушеної міграції є багатовимірним явищем, яке визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Ключову роль у розвитку стресової реакції відіграє когнітивна оцінка ситуації та індивідуальні характеристики особистості. Теоретичні моделі Сельє Г., Лазаруса Р. та Фолкмана С. допомагають детально розглядати ці процеси.

Ключовим елементом у подоланні стресу є когнітивна оцінка ситуації, яка може як посилювати негативний вплив стресових факторів, так і стимулювати розвиток адаптаційних стратегій. Соціальна підтримка виступає важливим буфером, що сприяє зниженню рівня дистресу та забезпечує можливість позитивного переосмислення стресових ситуацій. Разом з тим, індивідуальні ресурси, такі як рівень емоційної стійкості, попередній досвід і соціальна підтримка, значно впливають на рівень стресу.

Окрім цього, культурна адаптація відіграє важливу роль у зменшенні стресу, бо вміння інтегруватися в нове соціальне оточення сприяє збереженню психологічної стійкості. Збереження психічного здоров'я вимушених мігрантів потребує комплексного підходу, який включає як заходи на особистому рівні, так і підтримку з боку громадських та державних організацій. Інтеграція як стратегія акультурації, наявність соціальної підтримки, розвиток емпатії та доступ до соціального капіталу є важливими факторами для зниження стресу і досягнення успішної адаптації в новому середовищі. Отже, глибоке розуміння механізмів стресу та адаптації створює наукове підґрунтя для розробки ефективних заходів психологічної допомоги та інтеграційних програм для українців, що перебувають у Чехії.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЛОДАННЯ СТРЕСУ УКРАЇНЦІМИ В ЧЕХІЇ

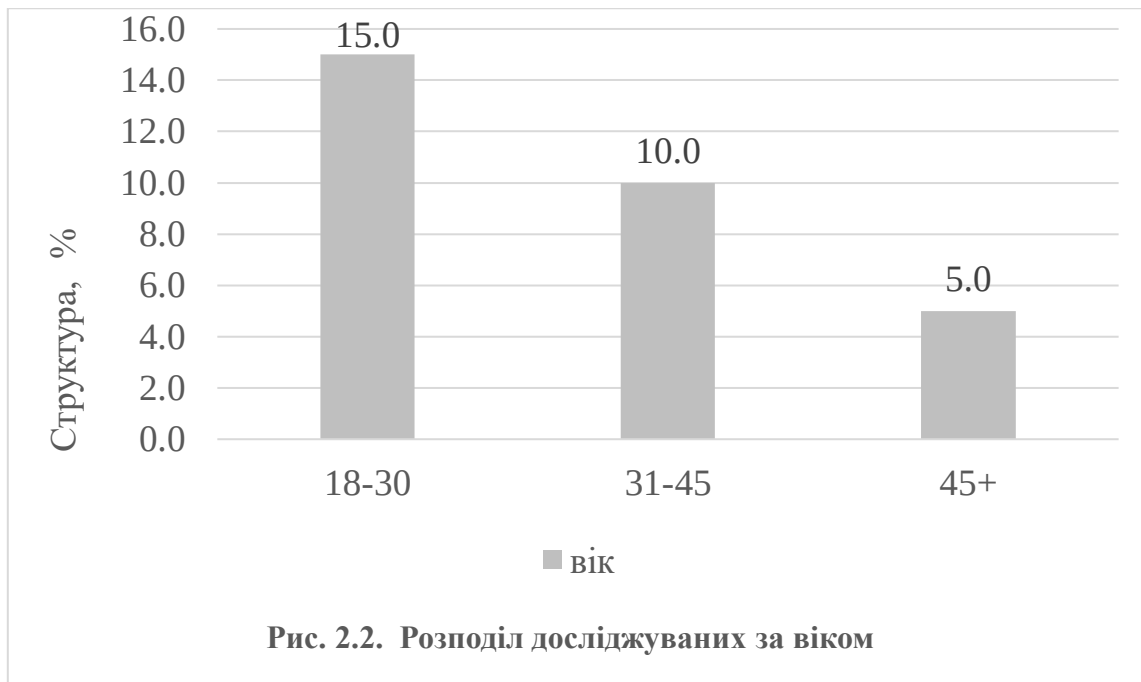
У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, покликаного виявити й проаналізувати психологічні особливості подолання стресу українськими вимушеними мігрантами в Чехії. Метою цього розділу є опис вибірки досліджуваних, характеристик застосованих інструментів та методів збору даних, а також демонстрація статистичних процедур, які використовувались для перевірки висунутих гіпотез.

2.1 Опис вибірки дослідження та застосованих інструментів

Дослідницько-експериментальна частина була проведена серед українців, які вимушено виїхали до Чехії у зв'язку з початком війни в Україні. Вибіркова група була сформована на основі принципу добровільної участі, що дало змогу забезпечити етичність дослідження та отримати надійні дані щодо психологічного стану та адаптаційних механізмів мігрантів. Розподіл досліджуваних за статтю представлено на рис.2.1.



Рис. 2.1. демонструє вибірку за статтю серед 30 опитаних переважають жінки – їхня кількість становить 70 %, тоді як чоловіків 30 %. Такий статевий склад слід враховувати при інтерпретації копінг-стратегій і рівня стресу, адже попередні дослідження вказують на певні відмінності у способах подолання напруги між чоловіками та жінками. Розподіл досліджуваних за віком представлено на рис.2.2.



На рис. 2.2. зображений розподіл учасників за трьома віковими категоріями 18–30 років 50 % досліджуваних, 31–45 років 33,3 % та 45 років і старше 16,7 %. Найбільшу частку становлять респонденти віком до 30 років, що відображає активний період початкової адаптації та формування копінг-стратегій у новому соціокультурному середовищі. Менша частка осіб старших вікових груп потребує особливої уваги при інтерпретації даних, у осіб 31–45 років і тим паче в 46 років і старше можуть відрізнятися як стрес-реакції, так і переваги в копінгу через різницю життєвого досвіду, соціальних ролей і ресурсів підтримки. Дана вікова структура забезпечує можливість порівняльного аналізу показників PSS та COPE між молоддю та старшими

віковими категоріями. Розподіл досліджуваних за тривалістю перебування в Чехії представлено на рис.2.3.

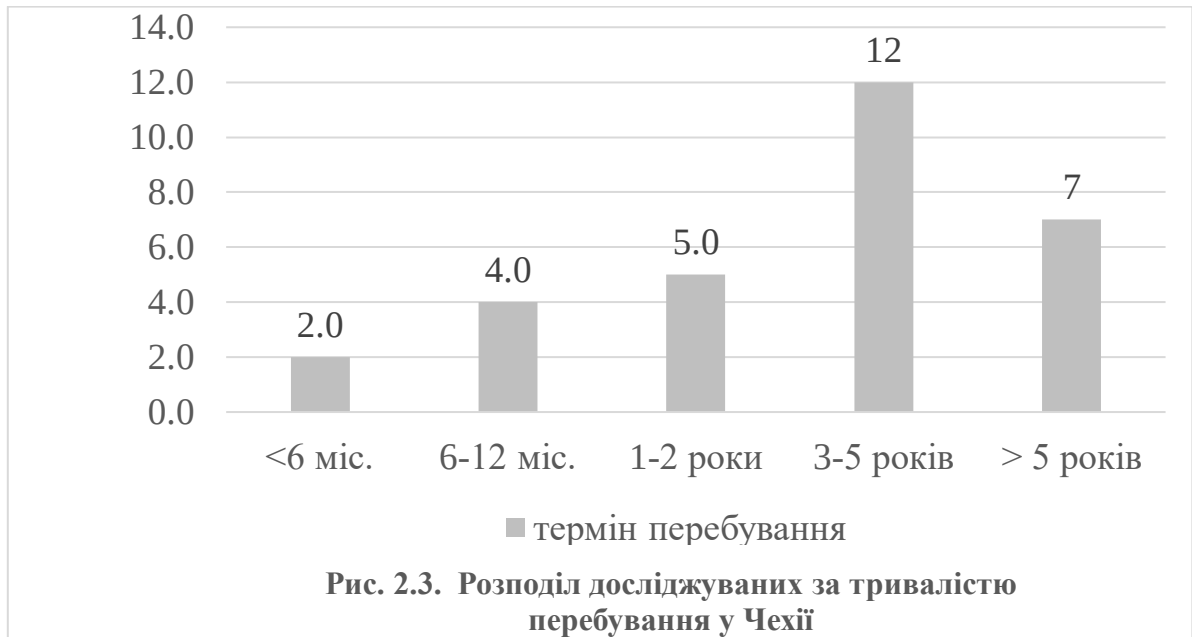


Рис. 2.3. демонструє розподіл вибірки за тривалістю перебування українців в Чехії, дані вказують на значний зсув у бік довшого досвіду міграції так, найчисельнішою виявилася категорія «3–5 років», що становила 40 % вибірки, тоді як учасники з періодом перебування менше одного року становили лише 20 %. Це означає, що більшість респондентів вже пройшла початкові фази культурної адаптації, що потенційно позначається на формуванні більш ефективних копінг-стратегій та зниженні суб'єктивного рівня стресу. Учасники з тривалістю перебування понад «5 років» становила 23,3 % можуть демонструвати стійкі моделі адаптивної поведінки, тоді як новачки «< 6» місяців володіють менш усталеними стратегіями подолання напруги. Така асиметрія дає змогу дослідити кореляцію між часом проживання, вибором копіngu й показниками PSS, а також оцінити, чи більш тривалий досвід у приймаючому середовищі сприяє зниженню стресу статистично значущим способом.

Дослідження проходило у три головні етапи:

Перший етап – підготовчий. Передбачав аналіз наукових джерел із проблематики стресу, копінг-стратегій, соціальної підтримки та психологічного функціонування мігрантів. Визначено концепцію дослідження, сформульовано його мету, завдання, об'єкт і предмет, а також обґрунтовано вибір і апробацію методів, що взаємодоповнюють і логічно поєднані між собою. На заключному підпункті цього етапу було сформульовано наукову гіпотезу, відібрано та адаптовано відповідні психодіагностичні інструменти.

Другий етап – емпіричне дослідження. Включав безпосереднє проведення опитування серед учасників, збір даних за допомогою стандартизованих інструментів, їхню обробку та первинний аналіз. Методика сприйняття стресу Ш. Коен, Т. Камарек, Р. Мармелштейн – Додаток А. Опитувальник стратегій подолання стресу Ч. Карвер, М. Шейєр, Дж. Веінтрайб – Додаток Б. Шкала соціальної підтримки Г. Зімед, Н. Далем, Г. Фарлі, К. Блекбер – Додаток В.

Третій етап – інтерпретаційний, на даному етапі було закодовано й очищено у SPSS 28, перевірено надійність шкал (α -Кронбаха), описано дескриптивно, а далі проаналізовано ранговою кореляцією Спірмена та непараметричними тестами Манна–Уїтні і Краскела–Уолліса; такі процедури дозволили встановити зв'язки між рівнем стресу, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями й оцінити вплив демографічних чинників на адаптацію українських громадян у Чехії.

Отримані емпіричні характеристики вибірки свідчать про її збалансовану репрезентативність для вивчення стрес-адаптації: переважання жінок, домінування молодших респондентів та істотна частка мігрантів із кількарічним досвідом проживання відображають типову соціодемографічну структуру української діаспори у Чехії. Таке поєднання статевих, вікових і міграційних параметрів забезпечує достатню варіативність психологічних реакцій і копінг-моделей, необхідну для коректної перевірки гіпотез щодо впливу соціальної підтримки та стратегій подолання на суб'єктивний стрес. Використання валідованих шкал PSS, COPE і MSPSS уніфікує вимірювання

ключових конструктів, а трирівнева організація дослідження (підготовка, збір, інтерпретація) гарантує методологічну цілісність подальших статистичних висновків.

2.2 Методики вимірювання стресу, копіngu та соціальної підтримки

Для кількісного оцінювання ключових психологічних конструктів дослідження суб'єктивного стресу, копіng-стратегій і рівня соціальної підтримки було обрано три визнані стандартизовані шкали. Усі інструменти адаптовано до української мовно-культурної специфіки, їхній переклад пройшов пілотне тестування та демонструє належні психометричні характеристики.

1. Методика сприйняття стресу (Ш. Коен, Т.Камарек, Р.Мармелштейн). Методика PSS є стандартизованим інструментом для кількісної оцінки суб'єктивного сприйняття стресу за останній місяць. Методика складається з 10 позицій, кожна з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «ніколи» до «дуже часто»). PSS дозволяє виявити, наскільки події останніх 30 днів учасник сприймав як непередбачувані, неконтрольовані або надмірно навантажувальні. Висока внутрішня узгодженість і стабільність показників α -Кронбаха $\geq 0,78$ роблять PSS надійним засобом для дослідження стресу в популяціях із різними життєвими викликами. У нашому дослідженні PSS застосовано для отримання базового показника суб'єктивного стресу серед українських мігрантів у Чехії.

2. Опитувальник стратегій подолання стресу Ч. Карвер, М. Шейер, Дж. Веінтрайб. COPE це комплексний опитувальник, що складається з 60 тверджень, згрупованих у 15 шкал, які відображають адаптивні (наприклад, активне вирішення проблем, планування, пошук інструментальної підтримки) та неадаптивні (уникання, заперечення, самоізоляція) копіng-стратегії. Кожен елемент оцінюється за 4-бальною шкалою «ніколи»—«завжди». COPE широко використовується в психології стресу, оскільки дозволяє диференціювати ситуативні та особистісні стилі подолання напруги й проектувати

індивідуальні профілі копінгу. У рамках нашого дослідження COPE допоміг виокремити дійсно ефективні копінг-стратегії серед українців, що пройшли вимушену міграцію, та порівняти їх із менш адаптивними моделями поведінки.

3. Шкала соціальної підтримки Г. Зімед, Н. Далем, Г. Фарлі, К. Блекбер). MSPSS містить 12 тверджень, розподілених за трьома джерелами підтримки: «сім'я», «друзі» та «значущі інші». Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта від «зовсім не погоджуюся» до «повністю погоджуюся». Дана методика дозволяє не лише виміряти загальний рівень підтримки, але й визначити його структурні компоненти, що є критично важливим під час дослідження мігрантів, котрі часто втрачають звичні соціальні мережі. Для нашої роботи MSPSS забезпечив об'єктивну оцінку сприйнятої підтримки в української діаспори в Чехії.

Адміністрування анкет відбувалося у режимі – онлайн Google Forms. Середній час заповнення становив 27 хвилин. Первинну базу даних експортовано у SPSS-28, інверсні пункти рекодовано, пропуски у межах двох відсотків замінено медіанним значенням відповідного індикатора, що виключає зміщення середньої. Нормальність розподілу перевірялася тестом Шапіро–Уїлка; відхилення від нормального розподілу спостерігалися лише для індексу неадаптивного копінгу $W = 0,922$; $p = 0,048$, тому при обчисленні міжзмінних зв'язків обрано рангову кореляцію Спірмена.

Для перевірки висунутих гіпотез щодо взаємозв'язків між суб'єктивним рівнем стресу, інтенсивністю соціальної підтримки та типами копінг-стратегій застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей непараметричний метод є оптимальним за відсутності гарантії нормального розподілу шкальних показників і дозволяє виявити монотонні зв'язки між порядковими змінними. З його допомогою визначено ступінь і напрямок кореляцій: а саме, чи високі бали MSPSS пов'язані зі зниженими показниками PSS, а також як інтенсивність адаптивних (планування, позитивна переоцінка) чи неадаптивних (уникання, заперечення) копінг-стратегій корелює із

суб'єктивною напругою. У сукупності з іншими кількісними методами (U-критерій Манна–Уїтні, критерій Краскела–Уолліса) це дало змогу обґрунтовано інтерпретувати вплив соціальних і психологічних чинників на адаптацію українських мігрантів у Чехії.

Отже, опис демографічних характеристик і терміну перебування респондентів, а також застосування PSS, COPE і MSPSS для вимірювання рівня стресу, копінг-стратегій і соціальної підтримки створюють цілісну методологічну базу. Це дозволяє адекватно відобразити варіативність психологічних реакцій мігрантів залежно від віку, статі та досвіду проживання в новому середовищі, а також підготуватися до наступного етапу — кореляційного й групового аналізу взаємозв'язків між основними змінними дослідження.

2.3 Аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів.

У даному підрозділі узагальнено результати статистичної обробки емпіричних даних, що відображають взаємозв'язок між адаптаційними труднощами, рівнем суб'єктивного стресу, обраними копінг-стратегіями та відчуттям соціальної підтримки серед українських вимушених мігрантів у Чехії. Виклад акцентує на порівнянні частотної структури ключових показників і перевірці гіпотез щодо їхніх кореляційних зв'язків, що дає змогу окреслити психологічні детермінанти успішної інтеграції в приймаюче середовище. Результати дослідження труднощів адаптації українців у Чехії, ранжованих за поширеністю представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження труднощів адаптації українців у Чехії,
ранжовані за поширеністю**

N	Категорія труднощів	Відсоток(%)
1	Мовний бар'єр	46,7
2	Втрата соціальних зв'язків (друзі, сім'я)	23,3
3	Проблеми з пошуком житла	6,7
4	Фінансові труднощі	16,7
5	Проблеми з працевлаштуванням	16,7
6	Відчуття самотності та ізоляція	13,3
7	Нетолерантне ставлення місцевого населення	13,3

Таблиця 2.1. репрезентує ієрархію адаптаційних бар'єрів, з якими зіткнулися українські вимушені виїхати до Чехії. Ранжування здійснено за спаданням частоти згадувань.

Мовний бар'єр 46,7 % посідає перше місце і охоплює майже половину респондентів. Висока частка свідчить, що недостатнє володіння чеською мовою є провідним обмежувальним чинником у щоденній комунікації, доступі до послуг, пошуку роботи та формуванні соціальних контактів.

Втрата соціальних зв'язків 23,3 % – друга за поширеністю проблема. Четвертина опитаних відзначила розрив із друзями та родиною в Україні як суттєвий стресор, що підсилює емоційну вразливість і потребу в нових мережах підтримки.

Фінансові труднощі та проблеми з працевлаштуванням по 16,7 % утворюють взаємопов'язаний блок матеріально-економічних викликів. Кожен шостий респондент повідомив про нестабільність доходу або складнощі з пошуком роботи, що потенційно може підсилювати тривожність і гальмувати інтеграційні процеси.

Відчуття самотності й ізоляції та нетолерантне ставлення місцевого населення по 13,3 % відображають соціально-психологічні бар'єри. Частка, близька до однієї сьомої вибірки, вказує на потребу в програмах, спрямованих на розвитку міжкультурного діалогу й комунікативної підтримки.

Проблеми з пошуком житла 6,7 % виявилися найменш поширеними серед зазначених категорій, однак їхня наявність все ж сигналізує про важливість житлової стабільності для повної соціальної адаптації.

У цілому структура відповідей демонструє, що інтеграційні труднощі мають переважно лінгвістичний та соціальний характер, тоді як економічні та культурні бар'єри займають другорядні, але значущі позиції. Ці дані задають пріоритети для цільових інтервенцій: першочерговою має бути мовна підтримка й розширення соціальних мереж, паралельно з заходами з працевлаштування та економічної стабілізації.

Згідно з результатами, одержаними за допомогою методики «Шкала сприйняття стресу» (Perceived Stress Scale, PSS), ми знайшли наступне: високий ступінь стресу виявлено у 2 осіб (6,7%), середній рівень – у 26 осіб (86,7%) та низький рівень – у 2 осіб (6,7%). Результати тестування за шкалою сприйняття стресу українців в Чехії представлені у таблиці 2.2. та графічно показані на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати тестування за шкалою сприйняття стресу
українців в Чехії
(Методика сприйняття стресу Ш. Коен, Т. Камарек,
Р. Мармелштейн)**

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоток(%)
Низький(0-13б)	2	6,7%
Середній (14-26 б)	26	86,7%
Високий (27-40б)	2	6,7%

Аналіз даних табл. 2.2. демонструє, що більшість респондентів 86,7% мають середній ступінь сприйняття стресу. Це свідчить про наявність помірних, але контрольованих емоційних навантажень, які зазвичай, компенсуються наявними копінг-ресурсами й не переходять у дезадаптивні форми реагування. Такі особи, зазвичай, вміють контролювати власні реакції, однак можуть періодично відчувати тривогу, втому чи напруження.

Група високого ризику склала 6,7 % вибірки, продемонструвала високі значення PSS-10, що сигналізує про хронічне або гостре перенапруження. Для цієї підгрупи доцільно планувати цільові інтервенції — короткі когнітивно-поведінкові програми або групи психологічної підтримки.

Респонденти з низьким стресом 6,7 %. Низькі бали інтерпретуються як показник підвищеної стресостійкості, ефективної самоорганізації та наявності адекватних зовнішніх ресурсів підтримки. Дана група може слугувати еталоном «доброї практики» під час розроблення рекомендацій.

Отже, результати за шкалою PSS представлені на рис.2.4. дають змогу оцінити загальний рівень стресу в досліджуваній вибірці та виявити можливі ризики для емоційного стану частини учасників, що є важливим для подальшої психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання.



Рис.2.4. Результати тестування за шкалою сприйняття стресу українців в Чехії

Для вивчення основних стратегій подолання стресу серед населення було використано опитувальник «COPE», який дозволяє виявити переважаючі копінг-стратегії респондентів у стресових ситуаціях. Методика містить широкий спектр поведінкових і когнітивних стратегій реагування на стрес. Результати середніх значень копінг-стратегій за методикою COPE представлені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

**Результати середніх значень копінг-стратегій
(«Опитувальник стратегій подолання стресу (COPE)»)**

№	Копінг-стратегія	Середнє значення
1	Проблемно-орієнтоване вирішення	12,1
2	Самоконтроль	11,9
3	Альтернативний пошук вирішень	11,8
4	Емоційне саморегулювання	11,6
5	Позитивна переоцінка	11,4
6	Уникнення	11,4
7	Пошук соціальної підтримки	11,3
8	Екзистенційна переоцінка	11,2
9	Позитивне мислення та оптимізм	11,2
10	Втеча у діяльність	11,2
11	Самоусвідомлення та емоційна зрілість	10,9
12	Соц.підтримка(інструментальна/довірлива)	10,8
13	Уникнення соціального тиску	10,5
14	Перекладання відповідальності	9,9
15	Когнітивна мінімізація	9,5

Аналіз табл. 2.3 свідчить, що профіль копінг-стратегій опитаних українців у Чехії має переважно адаптивний характер. Найвищі середні бали отримали

проблемно-орієнтоване вирішення 12,1, самоконтроль 11,9 та альтернативний пошук рішень 11,8, що сигналізує про раціональний підхід до труднощів, готовність регулювати власні емоції й гнучко змінювати стратегії дії. Дещо нижчі, але все ще високі показники емоційного саморегулювання 11,6 і позитивної переоцінки 11,4 вказують на активне залучення когнітивних та смислотворчих механізмів для зменшення психологічного навантаження. Помірне використання уникнення 11,4 та пошуку соціальної підтримки 11,3 відображає баланс між тимчасовим захистом від перевантаження і залученням міжособистісних ресурсів, тоді як інструментальна/довірлива підтримка й уникнення соціального тиску 10,8 та 10,5 утримуються на середньому рівні, що може свідчити про ще не повністю розвинуті соціальні мережі в приймаючому середовищі. Найнижчі бали продемонстрували перекладання відповідальності 9,9 та когнітивна мінімізація 9,5, тобто схильність заперечувати проблему чи звинувачувати інших не є типовою для вибірки.

Отримані результати представлені на рис.2.5. засвідчують про перевагу адаптивних стратегій подолання стресу, зокрема спрямованих на вирішення проблем, саморегуляцію та відшукування рішень. Це вказує на загальну психологічну зрілість та готовність більшості респондентів до конструктивного здолання життєвих труднощів. Меншою мірою застосовуються дезадаптивні стратегії, що теж є позитивним індикатором загального емоційного стану. З огляду на результати, доцільно сприяти подальшому розвитку емоційної стійкості, гнучкості мислення та навичок самоконтролю у контексті психологічної підтримки населення.[24]

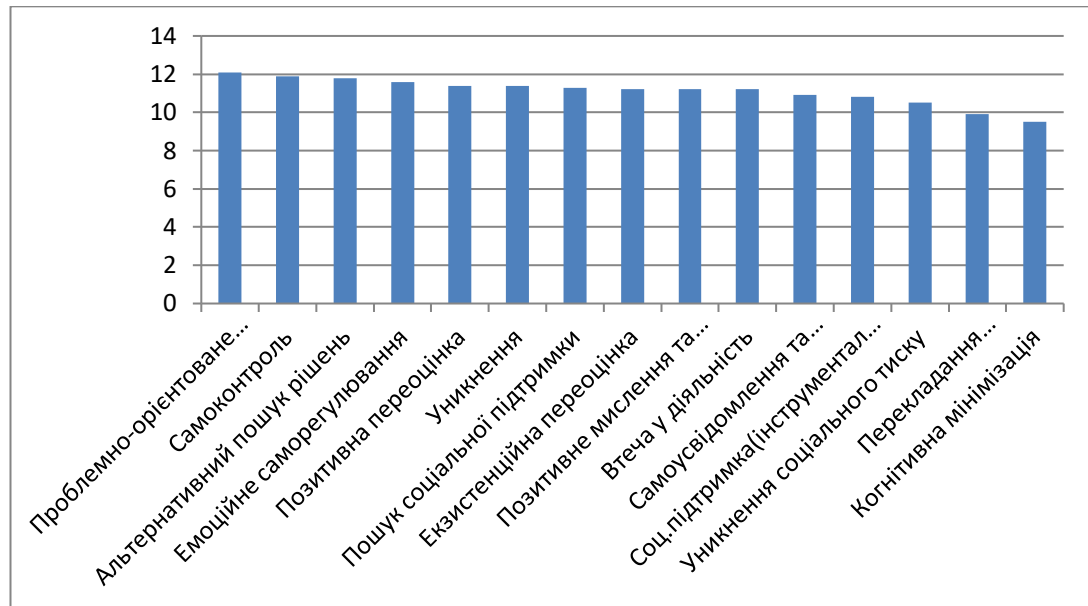


Рис.2.5 Динаміка середнього значення копінг-стратегій серед опитуваних.

Методика COPE Ч. Карвер, М.Шейср, Дж. Веінтрайб

Методика вимірювання рівня соціальної підтримки (MSPSS) — це ефективний психодіагностичний інструмент, що дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття особистої підтримки з боку родини, друзів і значущих інших осіб. В межах даного дослідження ця методика допомагає з'ясувати, наскільки міцною є соціальна підтримка серед респондентів, а також виявити потенційні зони психологічної уразливості. Здійснене дослідження дозволило здобути важливу інформацію стосовно рівня отриманої соціальної підтримки серед дорослих респондентів. Результати розподілу рівнів соціальної підтримки представлені у табл. 2.4. та графічно відображені на рисунку 2.6.

Таблиця 2.4.

Результат розподілу рівнів соціальної підтримки (Шкала соціальної підтримки (MSPSS) для аналізу рівня соціальної підтримки)

Рівень соціальної підтримки	Кількість осіб	Відсоток(%)
Низький	10	33,3
Середній	9	30
Високий	11	36,7

Аналіз табл. 2.4. засвідчив, що 33,3% опитаних мають низький рівень соціальної підтримки, що може вказувати на емоційну ізоляцію, дефіцит підтримки з боку родичів чи друзів або недостатню інтегрованість у соціальні зв'язки. Такі особи можуть бути більш вразливими до стресів і мають підвищений ризик розвитку емоційного виснаження та депресивних станів.

Так, 30% респондентів виявили середній рівень підтримки, що є відносно нейтральним показником. Вони мають базову соціальну підтримку, однак не завжди відчують її достатньою, що може зумовлювати амбівалентні емоційні реакції у складних життєвих ситуаціях.

Високий рівень соціальної підтримки мають 36,7% учасників, що є позитивним індикатором. Вони, як правило, почуваються емоційно стабільними, здатні ефективно давати раду зі стресами та мають достатньо ресурсів для вирішення життєвих труднощів завдяки підтримці з боку соціального оточення [27,38].

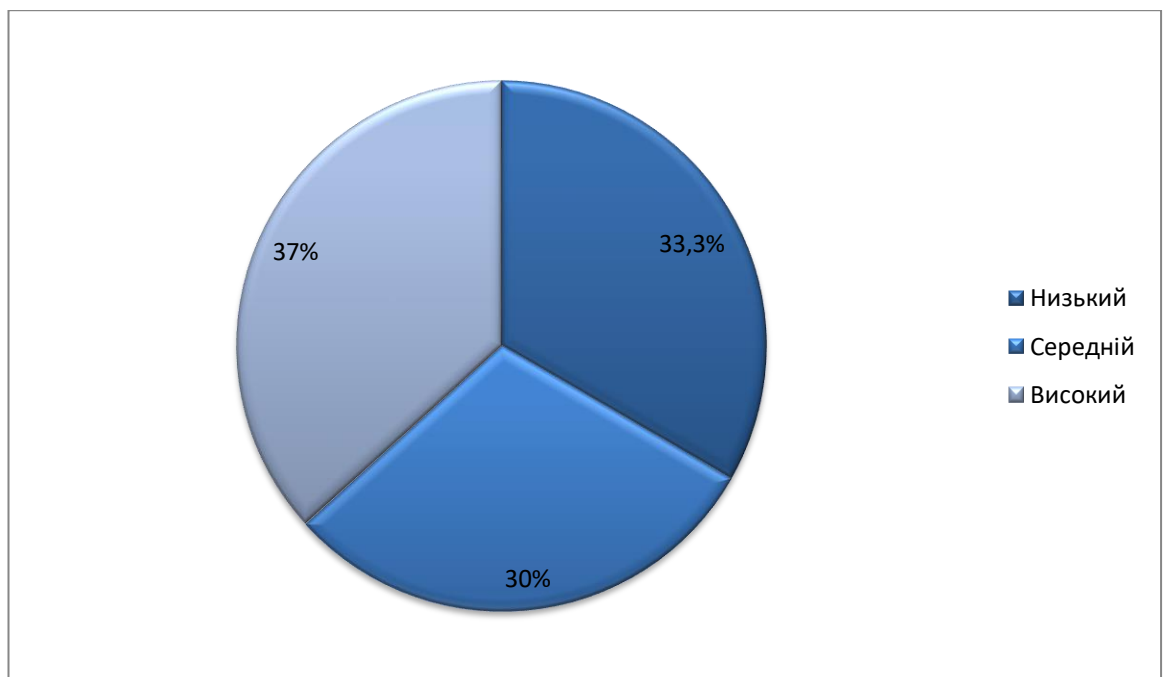


Рис.2.6. Розподіл рівнів соціальної підтримки.

Методика MSPSS(Г.Зімед, Н.Далем, Г.Фарлі, К. Блекбер)

Отримані результати засвідчують потребу активізувати програми підтримки для людей з низьким рівнем соціальної підтримки. Це може включати психологічне консультування, групи взаємодопомоги чи розвиток

вмінь побудови соціальних зв'язків. Такі заходи сприятимуть покращенню емоційного добробуту, зменшенню рівня тривожності та підвищенню загальної якості життя.

З метою підтвердження наукової гіпотези дослідження, результати кількісного аналізу було опрацьовано математично-статистичним опрацюванням. Для цього застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити міру монотонного взаємозв'язку між показниками рівня емпатії COPE, соціальної підтримки MSPSS та суб'єктивного рівня стресу PSS. Результати кореляційного аналізу представлені в табл.2.5.

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу (rs – коефіцієнт Спірмена)

Зв'язок	Коефіцієнт Спірмена (rs)	Рівень значущості (p)
Опитувальник стратегій подолання стресу (COPE) та Шкала соціальної підтримки (MSPSS)	0,41	0,020*
Опитувальник стратегій подолання стресу (COPE) та Шкала сприйняття стресу (PPS)	- 0,57	0,001**
Шкала соціальної підтримки (MSPSS) та Шкала сприйняття стресу (PPS)	-0,49	0,006**

*Кореляція значуща на рівні $p < 0,05$, **Кореляція значуща на рівні $p < 0,01$

Кореляційний аналіз виявив помірний прямий взаємозв'язок між рівнем емпатії COPE та соціальною підтримкою MSPSS $rs = 0,41$, $p < 0,05$, що вказує

на те, що зі збільшенням рівня емпатії респонденти частіше сприймають соціальну підтримку як достатню та наявну у своєму оточенні.

Разом з тим, виявлено помітний обернений взаємозв'язок між рівнем емпатії COPE та рівнем суб'єктивного стресу PSS $r_s = -0,57$, $p < 0,01$, що засвідчує, що емпатійніші респонденти менш схильні до відчуження високого рівня стресу.

Також було відзначено обернений взаємозв'язок між сприйнятою соціальною підтримкою та рівнем стресу $r_s = -0,49$, $p < 0,01$, що свідчить про зменшення рівня стресових переживань у респондентів із вищим рівнем підтримки з боку оточення.

Отже, одержані результати підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок між емоційними рисами особистості, обсягом одержуваної підтримки та рівнем стресового навантаження. Підвищена емпатія та соціальна підтримка можуть виступати захисними факторами, що знижують рівень суб'єктивного стресу в індивідів. Це є підставою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емпатії та соціальних контактів у контексті профілактики емоційного вигорання та психологічної напруги.

2.4 Рекомендації для подолання стресу українцями в Чехії після вимушеної міграції

Вимушена міграція українців до Чехії, спричинена війною, супроводжується низкою психологічних викликів, серед яких провідне місце займає стрес як результат втрати звичного середовища, соціальних зв'язків, економічної стабільності та відчуття безпеки. Реакція на такі події є природною, однак її затяжний характер без належної психологічної підтримки може призвести до хронічних психоемоційних розладів. За словами Овчаренка О. Ю., тривала дія стресових чинників без можливості їхнього контролю викликає глибокі зміни у когнітивно-емоційній сфері людини, що ускладнює процес адаптації в новому соціокультурному середовищі.[14,23]

Чеське суспільство, незважаючи на загальну підтримку українських біженців, лишається для багатьох із них чужим, а мовний бар'єр, інституційні обмеження, різниця в культурних кодах та трудові труднощі формують додатковий тиск. Для подолання психотравмувальних наслідків необхідно не лише забезпечити українців психологічною підтримкою, а й створити умови для відновлення його ідентичності, зміцнення почуття контролю та збереження суб'єктності. Це особливо важливо для тих, хто тривалий час перебуває в еміграції без чіткого уявлення про майбутнє.

Однією з ключових рекомендацій для подолання стресу є забезпечення безперервного доступу до інформації про власні права та можливості в новій країні. Невизначеність, яка супроводжує період адаптації, лише підсилює тривогу. Отже, знання мови, культурних норм, законів та способів отримання соціальної допомоги суттєво знижують рівень психологічної напруги. За результатами дослідження, представленого у колективній монографії «Українське суспільство в умовах війни», обізнаність із правилами функціонування приймаючого суспільства прямо впливає на здатність особистості формувати нові орієнтири, плани та цілі, заміщаючи втрачені [25].

Поряд із цим, не менш важливим є збереження соціальних зв'язків або створення нових. Багато мігрантів відчують ізоляцію, що сприяє посиленню стресу. Як підкреслює Малхазов О. Р., налагодження навіть поверхневих соціальних контактів сприяє відновленню емоційної рівноваги та знижує рівень посттравматичного стресу. Доцільним є залучення до громадських ініціатив, волонтерських рухів, українських центрів у Чехії, що об'єднують переселенців за культурною, мовною та історичною спільністю. Це створює «острівці безпеки» та полегшує процес ідентифікації у новому середовищі [13].

У межах рекомендацій також важливо розвивати навички саморегуляції. Сіренко Т. В. та Кухарук О. В. у своєму посібнику для медичних працівників, що також може бути адаптований для ширшого кола осіб, пропонують техніки тілесного розслаблення, дихальні вправи, методику емоційного

розвантаження через письмо, а також ведення щоденника вдячності. Ці стратегії, будучи простими у виконанні, дають змогу людині самотійно впливати на власний психоемоційний стан, не чекаючи зовнішньої допомоги [16].

Окрему увагу варто приділити питанню підтримки з боку професіоналів. У Чехії активно працюють проєкти, спрямовані на психологічний супровід біженців, проте досі не всі українці готові звертатися до психологів через стигматизацію або недовіру до західної системи ментального здоров'я. Водночас досвід кризового консультування показує, що навіть короткочасне втручання з боку спеціаліста може змінити ставлення людини до стресової ситуації, допомогти їй переосмислити свої ресурси та визначити реалістичні цілі. У цьому контексті важливе місце посідає просвітницька робота серед громади та популяризація теми ментального здоров'я [22].

Підсумовуючи вищесказане, слід зазначити, що подолання стресу після вимушеної міграції є багаторівневим процесом, який потребує як зовнішньої підтримки, так і внутрішніх зусиль. Поєднання соціальної, інформаційної, емоційної та професійної допомоги дозволяє людині не лише адаптуватися, а й відновити втрачену суб'єктивну цілісність.

У сучасних умовах рекомендації, засновані на досвіді українських фахівців, є надзвичайно актуальними та практично орієнтованими. Системна підтримка, навіть на відстані від батьківщини, формує в українців стійкість до стресу та відкриває перспективу нового життя попри складні обставини.

Висновки до 2 розділу

У межах другого розділу було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей подолання стресу серед українців, які перебувають у Чехії.

По-перше, ми довели, що серед основних бар'єрів інтеграції лінгвістичні та соціально-психологічні труднощі мають найсуттєвіше значення, мовний

бар'єр виявився провідним обмежувальним фактором 46,7 % вибірки, а втрата зв'язків із близькими значущим емоційним стресором 23,3 %.

По-друге, емпіричне дослідження за допомогою шкали PSS підтвердило, що більшість респондентів 86,7 % характеризується помірним рівнем суб'єктивного стресу, тоді як по 6,7 % вибірки належать до категорій високого та низького стресу. Такі дані доводять, що попри підвищені напругу та навантаження, українські мігранти здебільшого зберігають достатній рівень резилієнтності.

По-третє, аналіз опитувальника COPE засвідчив переважання адаптивних копінг-стратегій: проблемно-орієнтоване вирішення $M = 12,1$, самоконтроль $M = 11,9$ та альтернативний пошук рішень $M = 11,8$. Низькі показники дезадаптивних стратегій перекладання відповідальності $M = 9,9$ і когнітивна мінімізація $M = 9,5$ доводять відповідальний підхід більшості учасників до подолання труднощів.

По-четверте, результати MSPSS виявили, що третина опитаних 33,3 % має низький рівень соціальної підтримки, що визначає їхнє підвищене психоемоційне ризиковане положення, тоді як 36,7 % знаходяться в зоні високої підтримки, що підтверджує захисний характер міжособистісних ресурсів.

Нарешті, кореляційний аналіз за Спірменом встановив статистично значущі зв'язки: прямий між копінгом і соціальною підтримкою $\rho = 0,41$; $p < 0,05$ та обернені між копінгом і стресом $\rho = -0,57$; $p < 0,01$ і між підтримкою й стресом $\rho = -0,49$; $p < 0,01$. Отримані результати доводять буферну роль конструктивних стратегій подолання та сприйнятої підтримки у зниженні суб'єктивного стресу.

Таким чином, у розділі підтверджено наші вихідні гіпотези про те, що мовні та соціальні бар'єри визначають стартовий рівень напруги, а подальше психоемоційне благополуччя забезпечується через розвиток адаптивних копінг-стратегій та розширення соціальної підтримки. Здобуті висновки створюють теоретичну і практичну основу для розробки цільових інтервенцій

мовних курсів, міжкультурних тренінгів і програм психологічної підтримки спрямованих на підвищення резилієнтності та інтеграційного потенціалу українських мігрантів.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження виявлено, що процес подолання стресу українцями в Чехії після вимушеної міграції є багатовимірним і формується під одночасним впливом фізіологічних реакцій, когнітивних оцінок та соціокультурних обставин. Першочергову роль у виникненні стресової напруги відіграють мовний бар'єр та розрив соціальних зв'язків, що позначається на початковій стадії адаптації та визначає рівень почуття невизначеності і втрати підтримки.

Емпіричний аналіз засвідчив, що переважна більшість респондентів 86,7 % мають середній рівень суб'єктивного стресу, що свідчить про помірну, контрольовану напругу, а невелика частка опитуваних демонструє як високий, так і низький ступінь стресових переживань по 6,7 % кожна група. Така картина підтверджує наявність у більшості мігрантів адекватних внутрішніх ресурсів для саморегуляції та використання копінг-стратегій.

Профіль копінг-стратегій виявив домінування адаптивних підходів, зокрема проблемно-орієнтованого вирішення, самоконтролю та альтернативного пошуку рішень. Ці механізми забезпечують ефективну мобілізацію внутрішніх резервів і сприяють зменшенню негативних наслідків стресу. Натомість дезадаптивні стратегії, такі як уникнення чи перекладання відповідальності, зустрічаються значно рідше, що вказує на відносно високий рівень психологічної зрілості учасників дослідження.

Оцінка соціальної підтримки засвідчила, що понад третина респондентів 36,7 % відчувають високий рівень підтримки з боку родини, друзів та значущих осіб, тоді як 33,3 % мають низький рівень підтримки. Цей розрив підкреслює критичну роль міжособистісної взаємодії у зміцненні психоемоційної стійкості та зниженні ризику соціальної ізоляції.

Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між конструктивним копінгом та соціальною підтримкою $r_s = 0,41$; $p < 0,05$, а також обернені зв'язки між копінгом і суб'єктивним стресом $r_s = -0,57$; $p < 0,01$ та між рівнем підтримки і рівнем стресу $r_s = -0,49$; $p < 0,01$. Ці результати підтверджують буферну роль соціальних ресурсів і адаптивних стратегій у процесі психологічної адаптації.

Практичне значення дослідження полягає у наданні методичної основи для розробки цільових інтервенцій проведення міжкультурних та мовних тренінгів для зменшення лінгвістичних бар'єрів, організація груп взаємопідтримки та консультацій з україномовними фахівцями, а також впровадження програм навчання навичкам стрес-менеджменту в освітніх і соціальних установах. Поєднання внутрішніх копінг-ресурсів особистості та зовнішньої підтримки створює стійкий механізм адаптації, який забезпечує успішну інтеграцію українських мігрантів у приймаючому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. – 2018. – Вип. 29. – С. 63–64.
2. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. – Херсон : Херсонський державний університет, 2016.
3. Грандт В. В. Особливості адаптаційного потенціалу фахівців екстрених служб // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 1. – С. 85–92.
4. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень // Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. – 2016. – Т. 45, Т. 28. – С. 27–40.
5. Іванець Т. Синдром втрати дому у вимушених мігрантів: слідами мариупольської трагедії. – Київ : Ліра-К, 2024. – 228 с.
6. Іванова О. Глобалізація і соціальна адаптація: психологічні аспекти. – Харків : Права людини, 2007. – С. 114–116.
7. Ільєнко О. В. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. – Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021.
8. Капінос Ю. Психологічні аспекти соціальної адаптації в умовах міграції. – Київ : Академія, 2001. – С. 95–98.
9. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. – New York : Springer, 1984.
10. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу // Соціальна психологія. – 2014. – № 2. – С. 18–27.
11. МакГонігал К. Стрес. Як навчитися його любити. – Харків : Фабула, 2015.
12. Малиновська О. А. Міграційна політика: глобальний контекст та українські реалії. – Київ : НІСД, 2018.
13. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 215 с.

14. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. – Київ : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
15. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Любастової. – Київ : Фабула, 2020. – 400 с.
16. Сіренко Т. В., Кухарук О. В. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників : посібник. – Київ : Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна» МОЗ України, 2024. – 120 с.
17. Скрипник Н. І., Василькова О. Я. Психометричні характеристики україномовної версії PSS-10 // Психологічна перспектива. – 2017. – Вип. 30. – С. 93–101.
18. Слюсар Л. І., Блінова О. Є. Психологія міграції. – Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013.
19. Сорока О. М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. – 2021. – Вип. 1 (59). – С. 158–165.
20. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. – Київ : Лабораторія, 2023. – 416 с.
21. Паніна Н. В. Соціальні зміни в українському суспільстві: за результатами соціологічного моніторингу. – Київ : Ін-т соціології НАН України, 2005. – С. 154–160.
22. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М. та ін. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія. – Київ : НАПН України, 2024. – 280 с.
23. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. – Київ : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
24. Татарченко Н. М., Коляда І. Є. Адаптація COPE в українському соціокультурному середовищі // Вісник ЛНУ імені Івана Франка. Серія психологічна. – 2016. – № 3(43). – С. 78–86.

25. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. та ін. ; за ред. Є. Головахи, С. Макеєва. – Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. – 410 с.
26. Філоненко Л. О. Психологічний стан вимушених мігрантів під час повномасштабної війни в Україні. – Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2024. – 58 с. – С. 30–45.
27. Філь О. О., Дьякова О. М. Психометричні властивості MSPSS: український контекст // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 44. – С. 220–231.
28. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology: An International Review*. – 1997. – Vol. 46, № 1. – P. 5–68. – P. 206–212.
29. Bourdieu P. *The Field of Cultural Production*. – New York : Columbia University Press, 1993. – P. 158–164.
30. Freudenberger H. J. *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. – New York : Doubleday, 1980.
31. Habermas J. *The Structural Transformation of the Public Sphere*. – Cambridge : MIT Press, 1991.
32. Jirka L. *Migrace za lepším životem*. – Hradec Králové : University of Hradec Králové, 2018.
33. Kirmayer L. J. Psychological Aspects of Immigration and Refugee Mental Health // In O'Neill M. S. K. (Ed.). *Psychological issues in refugee care*. – Cambridge : Cambridge University Press, 2001. – P. 69–89.
34. Mehrabian A. *Manual for the Empathy Scale*. – San Francisco : Consulting Psychologists Press, 1996. – P. 102–108.
35. Prokop D. *Integration of Ukrainians in the Czech Republic*. – PAQ Research, 2023.
36. Tajfel H. *Social Identity and Intergroup Relations*. – Cambridge : Cambridge University Press, 1982. – P. 44–47.
37. Heriban Kalíková S., Čerychová P. et al. *Manuál lokální integrace migrantů v České republice*. – Praha : Asociace pro integraci a migraci, 2020.

38. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // *Journal of Personality Assessment*. – 1988. – Vol. 52, № 1. – P. 30–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйняття стресу (PSS-10) S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein

Інструкція: Оцініть, наскільки часто ви переживали кожную з перелічених ситуацій протягом останнього місяця.

Обведіть цифру, яка найкраще відповідає вашій ситуації.

Шкала відповідей

- 0 – Ніколи
- 1 – Рідко
- 2 – Іноді
- 3 – Досить часто
- 4 – Дуже часто

Твердження

1. Як часто ви відчували, що вас щось засмучує більше, ніж зазвичай?
2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто ви відчували нервовість або напруження?
4. Як часто ви відчували, що не можете впоратись з усіма справами?
5. Як часто ви були впевнені в своїй здатності контролювати важливі аспекти життя? (інверсія)
6. Як часто ви відчували, що справи йдуть так, як вам потрібно? (інверсія)
7. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?
8. Як часто ви відчуваєте себе на вершині ситуації? (інверсія)
9. Як часто ви були злими через те, що сталося несподівано?
10. Як часто ви відчували, що не можете контролювати хід подій у своєму житті?

Примітка:

Твердження № 5, 6, 8 є інверсними — при підрахунку загального балу ці відповіді перекодовуються за схемою:

$0 \rightarrow 4, 1 \rightarrow 3, 2 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 1, 4 \rightarrow 0$

Загальний бал визначається як сума всіх 10 відповідей з урахуванням перекодування інверсних пунктів.

Інтерпретація результатів.

Максимальний можливий бал — 40, мінімальний — 0.

Чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивного стресу у респондента.

0–13 балів — низький рівень стресу

14–26 балів — середній рівень стресу

27–40 балів — високий рівень стресу

Увага: для коректної інтерпретації результатів важливо враховувати контекст життєвої ситуації, доступність соціальної підтримки, індивідуальні ресурси та тривалість дії стресових чинників.

Додаток Б

Опитувальник копінг-стратегій COPE (60 тверджень)

(автори: С. Carver, М. Scheier, J. Weintraub; адаптація українською мовою)

Інструкція: Нижче наведено висловлювання, які описують, як люди зазвичай поведуться або що відчують у складних життєвих ситуаціях. Прочитайте кожне твердження та оберіть ту відповідь, яка найкраще відображає вашу поведінку під час стресу.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 – Ніколи

2 – Рідко

3 – Іноді

4 – Часто

Твердження (1–60):

№	Копінг-стратегії	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я намагаюся розібратися в проблемі і знайти спосіб її вирішення.				
2.	Я звертаюся за допомогою до друзів чи родичів, щоб поділитися своїми переживаннями.				
3.	Я намагаюся не думати про проблему, відволікаючись іншими справами.				

4.	Я переконую себе, що ситуація не така вже й погана.				
5.	Я намагаюся уникнути ситуації, з якою пов'язаний стрес, і зробити вигляд, що нічого не сталося.				
6.	Я планую, як розв'язати певну проблему.				
7.	Я шукаю підтримки від колег чи друзів				
8.	Я намагаюся змінити своє ставлення до проблеми, щоб вона не здавалась такою важкою.				
9.	Я використовую свої інтереси або хобі, щоб відволіктися.				
10.	Я шукаю способи уникнути важкої ситуації.				
11.	Я намагаюся проаналізувати, чому так сталося, щоб виправити помилки.				
12.	Я намагаюся зберігати спокій, щоб діяти розсудливо.				
13.	Я часто думаю, як усе могло б бути гірше.				

14.	Я часто звертаюся до людей, щоб поговорити про свої проблеми.				
15.	Я намагаюся зробити свою проблему менш важливою				
16.	Я занурююся у роботу чи інші справи, щоб забути про стрес.				
17.	Я намагаюся усунути неприємну ситуацію, навіть якщо для цього потрібно багато зусиль.				
18.	Я шукаю альтернативні варіанти розв'язання проблеми				
19.	Я намагаюся бути більш терплячим і зберігати оптимізм.				
20.	Я часто забуваю про проблему, коли намагаюся розслабитися.				
21.	Я намагаюся подолати проблему, обмірковуючи різні варіанти рішень.				
22.	Я зазвичай відчуваю, що проблема не настільки важлива, як здається.				

23.	Я прагну зробити так, щоб інші люди не дізналися про мої проблеми.				
24.	Я шукаю інші можливості або варіанти розв'язання проблеми				
25.	Я намагаюся звинувачувати інших у ситуації, що сталася				
26.	Я відкрито обговорюю свої переживання з іншими людьми.				
27.	Я намагаюся тримати емоції під контролем і не давати їм впливати на мої рішення.				
28.	Я намагаюся зробити вигляд, що нічого не сталося, навіть якщо я вже стресую.				
29.	Я намагаюся пофантазувати про більш приємні речі, щоб відволіктися від стресу.				
30.	Я намагаюся мислити позитивно і не дозволяю проблемам забрати мою енергію.				
31.	Я зазвичай шукаю психологічну підтримку у професіоналів (психологів, терапевтів).				

32.	Я відчуваю, що ситуація, що мене турбує, може виявитися корисною в довгостроковій перспективі.				
33.	Я намагаюся шукати зміст в неприємних ситуаціях.				
34.	Я приймаю відповідальність за ситуацію, навіть якщо винний не тільки я				
35.	Я намагаюся зробити так, щоб ситуація не порушувала мій емоційний спокій.				
36.	Я намагаюся знаходити шляхи, щоб змінити зовнішні умови, які викликають стрес.				
37.	Я намагаюся уникати людей, які можуть посилити мої переживання.				
38.	Я прагну зберегти стабільність у своєму житті, навіть коли ситуація здається складною.				
39.	Я намагаюся бути більш уважним до своїх емоцій, щоб краще розуміти їх і контролювати.				

40.	Я відчуваю, що це не моя проблема, і просто намагаюся її не помічати.				
41.	Я намагаюся знайти в ситуації позитивні моменти, навіть якщо це важко.				
42.	Я намагаюся абстрагуватися від проблеми та зосередитися на чомусь іншому.				
43.	Я намагаюся зберігати свою емоційну рівновагу, навіть якщо ситуація стресова.				
44.	Я відчуваю, що стрес допомагає мені стати сильнішою людиною в майбутньому.				
45.	Я намагаюся побачити проблему як частину життєвого процесу, що потрібно пережити.				
46.	Я шукаю допомогу у людей, з якими маю найбільшу довіру.				
47.	Я розмовляю з іншими про свої почуття, щоб зняти напругу.				

48.	Я намагаюся знайти спосіб уникнути ситуації, яка викликає стрес.				
49.	Я намагаюся зробити ситуацію менш стресовою для себе, змінюючи свої очікування.				
50.	Я не схильна відкладати вирішення проблеми, навіть якщо це стресує.				
51.	Я намагаюся думати про проблему з різних точок зору				
52.	Я намагаюся підтримати свою мораль, навіть коли проблема важка.				
53.	Я переживаю за ситуацію, але не знаю, як її вирішити.				
54.	Я часто думаю, що стресова ситуація не така серйозна.				
55.	Я намагаюся діяти, навіть якщо розумію, що рішення не буде ідеальним.				
56.	Я шукаю способи контролювати ситуацію та знизити її негативний вплив.				

57.	Я намагаюся усвідомити, чому саме ця ситуація викликає стрес.				
58.	Я думаю, що навіть у важких ситуаціях є місце для позитиву.				
59.	Я переконую себе, що ці труднощі допоможуть мені стати кращою людиною.				
60.	Я часто думаю, як могло б бути краще, і намагаюся досягти цієї мети				

Копінг-стратегії та відповідні твердження:

- 1 Проблемно-орієнтоване вирішення 1, 6, 11, 17
- 2 Пошук соціальної підтримки (емоційна) 2, 7, 14, 26
- 3 Уникнення 3, 5, 10, 28
- 4 Позитивне переоцінення 4, 8, 19, 41
- 5 Втеча у діяльність 9, 16, 29, 42
- 6 Емоційна саморегуляція 12, 27, 35, 43
- 7 Когнітивне переоцінювання 13, 15, 22, 54
- 8 Альтернативний пошук рішень 18, 21, 24, 51
- 9 Позитивне мислення 30, 32, 44, 59
- 10 Соціальна підтримка (інструментальна / довірлива) 31, 46, 47, 52
- 11 Самоусвідомлення та емоційна зрілість 33, 36, 39, 57
- 12 Самоконтроль та стабільність 20, 38, 49, 56
- 13 Уникнення соціального тиску 23, 37, 40, 58
- 14 Екстернальна атрибуція (перекладання відповідальності) 25, 34, 53, 55
- 15 Екзистенційна переоцінка (життєва філософія) 45, 48, 50, 60

Інтерпретація результатів:

Для кожної копінг-стратегії підраховується сума балів за 4 відповідні твердження.

Мінімум: 4 бали (4×1)

Максимум: 16 балів (4×4)

Чим вищий бал, тим частіше респондент використовує цю конкретну копінг-стратегію у стресових ситуаціях.

Примітка: Для глибшої інтерпретації доцільно враховувати співвідношення між адаптивними та дезадаптивними копінг-стратегіями.

Додаток В**Шкала багатовимірного сприйняття соціальної підтримки (MSPSS-12)(автори: G.D. Zimet, N.W. Dahlem, S.G. Zimet, G.K. Farley; адаптація українською мовою)**

Інструкція: Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із кожним із наведених висловлювань. Оберіть ту відповідь, яка найточніше описує вашу думку.

Шкала відповідей:

- 1 – Абсолютно не згоден
- 2 – Переважно не згоден
- 3 – Трохи не згоден
- 4 – Нейтрально
- 5 – Трохи згоден
- 6 – Переважно згоден
- 7 – Абсолютно згоден

Твердження (1–12):

- 1. У моїй родині є люди, які дійсно допомагають мені.
- 2. Я можу поговорити про свої проблеми з членами сім'ї.
- 3. Моя сім'я дійсно намагається допомогти мені.
- 4. Я отримую достатньо емоційної підтримки від своєї сім'ї.
- 5. У мене є друзі, на яких я можу розраховувати у важкі часи.
- 6. Я можу поговорити зі своїми друзями, коли мені потрібно.
- 7. У мене є друзі, які дійсно мене підтримують.
- 8. Я отримую достатньо допомоги від своїх друзів.
- 9. Є людина (або люди), яка змушує мене відчувати себе потрібною.
- 10. Я знаю, що можу покластися на значущу для мене людину.
- 11. Є хтось, хто допомагає мені приймати важливі рішення.
- 12. Є людина, яка дає мені справжнє відчуття впевненості.

Оцінювання та інтерпретація:

Шкала містить три субшкали по 4 твердження:

Субшкала.	Номери тверджень
Сімейна підтримка	1, 2, 3, 4
Підтримка друзів	5, 6, 7, 8
Значуща інша особа	9, 10, 11, 12

Для кожної субшкали обчислюється сума балів (від 4 до 28 балів).

Загальний бал за шкалою — від 12 до 84 балів.

Рівні сприйманої соціальної підтримки

Рівень підтримки	Загальний бал	Тлумачення
Низький	12–47	Особа майже не відчуває соціальної підтримки, може бути ізольованою, самотньою, не має надійного емоційного оточення.
Середній	48–68	Підтримка присутня частково; особа іноді отримує допомогу, проте не завжди відчуває стабільне коло підтримки.
Високий.	69–84	Виражене відчуття підтримки з боку родини, друзів або значущої особи; респондент має на кого покластися, відчуває турботу, не залишений наодинці з проблемами

Примітка:

Оцінювання кожної субшкали окремо дозволяє точніше проаналізувати джерела соціальної підтримки та виявити потенційні прогалини у міжособистісних зв'язках.