

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено  
мігрували в Англію»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс22м заочного відділення  
спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Емінова Елла Сергіївна

Керівник: д.психол.наук, професор  
Ковальова О.В.

Рецензент: к.психол.наук, доцент  
кафедри психології Чорноморського  
національного університету  
імені Петра Могили  
Астремська І.В.

Запоріжжя 2023 року

**Емінова Елла Сергіївна**

**Особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували в Англію**

**АНОТАЦІЯ**

Актуальність теми дослідження: З початком війни в Україні проблема внутрішньої та зовнішньої міграції критично загострилася. Мігранти є однією із самих незахищених верств населення. Наслідки війни в Україні, мовний бар'єр, відмінність культур, звичаїв та побуту, подекуди соціальна та економічна нерівність – ці та ще ряд різноманітних факторів негативно впливають на психологічне здоров'я вимушених мігрантів.

Мета роботи полягає у розкритті особливостей копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

Відповідно до мети, було сформовано такі завдання:

1. У результаті теоретичного аналізу сформувані основні підходи до формування основних копінг-стратегій поведінки жінок- мігрантів.
2. Розкрити особливості копінг-стратегій жінок залежно від віку.
3. Розробити подальші рекомендації для успішного побудування копінг-стратегій поведінки.

Методики, які були використані під час дослідження:

«Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison C., Campbell-Jenkins B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P., 2007);

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995);

«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» за Е. Хаймом»

Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).

Дана робота побудована на інформації літературних джерел, які є працями в галузі дослідження проблеми міграційних процесів, а також

включає в себе обґрунтування поняття копінгу, як важливої складової успішної адаптації жінок, які вимушено мігрували закордон у зв'язку із повномасштабною війною.

Актуальність проблеми вимушеної міграції, яка з початком війни в Україні зазнала величезних масштабів, призвела до осмислення та переоцінення питання адаптації жінок, які вимушено покинули країну, а відтак актуалізації теми особливостей копінг-поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

Завдання, які були поставлені пред роботою, виконані в повній мірі. Були сформовані результати теоретичного аналізу, основні підходи до формування основних копінг-стратегій поведінки жінок-мігрантів. Використовуючи емпіричні, математичні та порівняльні методи було розкрито питання особливостей копінг-стратегії поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії. Отримані результати були досягнуті шляхом застосування апробованих та валідних методик.

Під час порівняння результатів було встановлено, що віковий показник, який враховувався при формуванні досліджуваних груп, відіграє ключове значення у результаті дослідження. Як виявилось, найбільш стресостійкою являється група 3 – жінки віком від 46 до 55 років, що відображено в результатах. Найменший показник взаємодії зі стресом має група 4, це пов'язано з уникненням взаємодії із соціумом, а відтак показник уникнення стресу у них переважає.

Щодо копінг-стратегій поведінки слід відзначити, що всі опитані респонденти обирають адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Що стосується емоційних копінг-стратегій, то важливо звернути увагу на тих жінок, які обрали для своєї копінг-стратегії неадаптивну емоційну складову. Це є прямим показником погіршення психоемоційного стану жінок, так як відбувається витіснення емоцій, не прийняття та знецінення їх, а відтак не проживання і заміна на інші компоненти.

Когнітивна стратегія копінг-поведінки жінок, які обрали неадаптивну когнітивну копінг-стратегію полягає в знеціненні свого досвіду та дій, ігнорування власних можливостей, а відтак в подальшому може призвести не лише до заниження самооцінки, а і до зміни інших складових копіngu.

Висновки: Актуальність вивченої теми дозволить по-іншому звернути увагу на дане питання, а також допоможе розробити механізм подальшої взаємодії вимушених мігрантів. Доцільно запропонувати подальшу корекційну програму, яка була б спрямована на усунення або мінімізування негативних наслідків обрання неадаптивних копінг-стратегій.

Дане дослідження дає можливість подивитися на проблему вимушеного мігранства як такого, яке потребує значного дослідження в контексті копінг-стратегій поведінки, що є прямим показником успішної адаптації жінок в нових умовах.

Дана робота буде корисна практичним психологам, які працюють із жінками, які вимушено мігрували закордон. Вона стала підґрунтям до написання корекційно-розвиваючої програми і допоможе мінімізувати час для постановки проблем, з якими стикаються жінки при обранні тієї чи іншої копінг-стратегії.

**Eminova Ella**

**Peculiarities of coping strategies of behavior of women who were forced to migrate to England**

**ABSTRACT**

Relevance of the research topic: Since the outbreak of war in Ukraine, the problem of internal and external migration has become critically acute. Migrants are one of the most vulnerable segments of the population. The consequences of the war in Ukraine, the language barrier, differences in cultures, customs and lifestyles, sometimes social and economic inequality - these and a number of other factors negatively affect the psychological health of forced migrants.

The purpose of the study is to reveal the peculiarities of coping strategies of women who have been forced to migrate to England.

In accordance with the objective, the following tasks were formed:

1. As a result of the theoretical analysis, to formulate the main approaches to the formation of the main coping strategies of women migrants.
2. To reveal the peculiarities of women's coping strategies depending on their age.
3. To develop further recommendations for the successful development of coping strategies.

Methods used in the study:

"Coping Strategies Inventory Short-Form" (CSI-SF), Addison C., Campbell-Jenks B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P., 2007);

Methodology "Coping Strategy Indicator" (CSI, D. Amirkhan, 1990, adapted by N. Sirota, 1994, V. Yaltonsky, 1995);

"Methods of psychological diagnostics of coping mechanisms" by E. Haim"

Methods of diagnostics of coping behaviour in stressful situations (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker in adaptation by T. Kryukova).

This paper is based on the information from the literature, which are works in the field of migration studies, and also includes a substantiation of the concept

of coping as an important component of successful adaptation of women who were forced to migrate abroad due to a full-scale war.

The urgency of the problem of forced migration, which has grown enormously since the beginning of the war in Ukraine, has led to a rethinking and reassessment of the issue of adaptation of women who have been forced to leave the country, and thus to the actualisation of the topic of the peculiarities of coping behaviour of women who have been forced to migrate to England.

The tasks that were set before the work were fully completed. The results of the theoretical analysis, the main approaches to the formation of the main coping strategies of women migrants' behaviour were formed. Using empirical, mathematical and comparative methods, the article reveals the peculiarities of the coping strategies of women who were forced to migrate to England. The results obtained were achieved by applying tested and validated methods.

When comparing the results, it was found that the age indicator, which was taken into account when forming the study groups, plays a key role in the study results. As it turned out, Group 3 - women aged 46 to 55 years - is the most stress-resistant, which is reflected in the results. Group 4 has the lowest rate of interaction with stress, which is associated with avoiding interaction with society, and therefore the rate of stress avoidance prevails in them.

As for behavioural coping strategies, it should be noted that all respondents choose adaptive behavioural coping strategies. As for emotional coping strategies, it is important to pay attention to those women who chose a non-adaptive emotional component for their coping strategy. This is a direct indicator of the deterioration of women's psycho-emotional state, as emotions are displaced, not accepted and devalued, and therefore not lived and replaced with other components.

The cognitive strategy of coping behaviour of women who have chosen a non-adaptive cognitive coping strategy is to devalue their experience and actions, ignore their own capabilities, and therefore, in the future, it can lead not only to a decrease in self-esteem, but also to a change in other components of coping.

Conclusions: The relevance of the studied topic will allow us to pay different attention to this issue, and will also help to develop a mechanism for further interaction of forced migrants. It is advisable to propose a further correctional programme aimed at eliminating or minimising the negative consequences of choosing non-adaptive coping strategies.

This study provides an opportunity to look at the problem of forced migration as a which requires significant research in the context of coping behaviours, which is a direct indicator of women's successful adaptation to new conditions.

This work will be useful for practical psychologists working with women who have been forced to migrate abroad. It has become the basis for writing a correctional and developmental programme and will help minimise the time needed to identify the problems women face when choosing a particular coping strategy.

## РЕФЕРАТ

кваліфікаційної (дипломної) роботи на тему:

### **«Особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували в Англію»**

Здобувачка вищої освіти – Емінова Елла Сергіївна

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Ковальова Ольга Вікторівна

**Актуальність теми дослідження.** З початком війни в Україні проблема внутрішньої та зовнішньої міграції критично загострилася. Значна частина українців обрала для міграції Англію, яка по кількості прийнятих вимушених українських мігрантів входить в десятку європейських країн, які прийняли найбільшу кількість українців з початку повномасштабного вторгнення. Найбільша частка серед вимушених мігрантів – це жінки та діти. Згідно з даними офіційного державного порталу gov.uk більш ніж 100 000 українців отримали візи та прибули в Британію та ще понад 37 000 можуть скористатися візами в найближчий час. Найбільша частка виданих віз припадає на Англію. Варто зазначити, що Великобританія, на відміну від інших європейських країн, не надала тимчасовий притулок українським біженцям, а прийняла їх по процедурі як звичайних мігрантів, надаючи українцям права на роботу, медичний догляд, освіту та інші пільги, як і громадянам Британії.

Мігранти є однією із самих незахищених верств населення. Наслідки війни в Україні, мовний бар'єр, відмінність культур, звичаїв та побуту, подекуди соціальна та економічна нерівність – ці та ще ряд різноманітних факторів негативно впливають на психологічне здоров'я вимушених мігрантів.

Аспекти адаптації та потреби мігрантів успішно досліджували зарубіжні науковці Берк, Бокан'ї, Хігінс; серед вітчизняних – М.М. Слюсаревський, О.Є. Блинова, С.І. Яковенко, Л. Дідковська [11].



Соціально-психологічна адаптація була вивчена в аспекті проблем ідентичності, а саме: 1) ідентичність як процес (Е. Еріксон, В.А. Ядов, П.А. Сорокін), 2) за видами – етнічна ідентичність (І.В. Данилюк), особистісна ідентичність (К.С. Безверха, М. Вебер, Г. Таджфел, Дж. Тернер).

Соціально-психологічна адаптація жінок-мігрантів напряму залежить від емоційного, когнітивного, мотиваційно-особистісного аспектів. Варто зазначити, що тема копінг-стратегій поведінки вимушених мігрантів ще не достатньо вивчена. Враховуючи виклики, з якими зіткнулися українці, що були вимушені покинути Україну через повномасштабне вторгнення, актуальність теми буде зберігатися напротязі тривалого часу. Актуальний стан розробки та соціальна важливість проблеми зумовили вибір теми: «Особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії» [13].

**Мета роботи** полягає у розкритті особливостей копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

Відповідно до мети, було сформовано такі **завдання**:

У результаті теоретичного аналізу сформувані основні підходи до формування основних копінг-стратегій поведінки жінок- мігрантів.

Розкрити особливості копінг-стратегій жінок залежно від віку.

Розробити подальші рекомендації для успішного побудування копінг-стратегій поведінки.

**Об'єкт дослідження**: копінг-стратегія поведінки особистості.

**Предмет дослідження**: особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

**Методи дослідження**: У науковій роботі використано наступні методи дослідження:

-теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та ін. – для з'ясування феноменології особливостей копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії;

-емпіричні – спостереження та психодіагностичні методики:

«Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison C., Campbell-Jenks B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P., 2007);

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995);

«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» за Е. Хаймом»

Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) [8].

-математично-статистичні та обробка даних – кількісного та статистичного виводу.

**Наукова новизна** роботи полягає у дослідженні особливості копінг-стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували в Англію.

**Емпірична база дослідження:** Дослідження проводилося на базі Garden Lane Uniting Church (Garden Lane, Chester, UK). В дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 18 до 62 років. З них жінки віком від 18 до 35 років – 22 особи (55 %); від 36 до 45 – 10 осіб (25 %); від 46 до 55 – 6 осіб (15 %); від 56 до 62 – 2 особи (5 %).

**Етапи проведення дослідження:** Дослідження проходило в два етапи.

Перший етап – підготовчий (в період з грудня 2022 року по січень 2023 року) Було проведено аналіз досліджуваної теми – розроблено план дослідження, визначено його об'єкт та предмет, мета, цілі та завдання.

Другий етап проходив в період з січня по березень 2023 року – було проведено пілотне та основне дослідження.

Третій етап проходив в період з квітня по серпень 2023 року – була розроблена та впроваджена тренінгова програма з навчання навичкам резильєнтності у жінок в умовах вимушеної міграції.

**Практичне значення отриманих результатів** дослідження полягає в подальшій розробці програми успішного побудування копінг-стратегій поведінки у жінок-мігрантів, а також її застосування на практиці. Дослідження

можуть бути використані за основу практичними психологами, які працюють з вимушеними мігрантами за кордоном.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується якісним аналізом літератури з наявної проблеми, застосуванням комплексних методів дослідження, змістовно обгрунтованим і коректним аналізом даних.

**Структура та обсяг наукової роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У списку використаних джерел містяться найменування, з яких є на англійській мові. Основний зміст роботи викладено на 63 сторінках.

#### **За результатами дослідження сформовані висновки:**

На жаль, війна в Україні змусила людей не просто переформатувати своє життя, а і стала приводом до серйозних глибинних змін. Ці зміни стали безповоротними. В даному контексті вимушене мігранство – це додаткова кризова ситуація, яку потрібно навчитися проживати з мінімальними втратами. Для подолання наслідків вимушеної міграції доцільно побудувати так звані копінг-стратегії поведінки [20].

Актуальність проблеми вимушеної міграції, яка з початком війни в Україні зазнала величезних масштабів, призвела до осмислення та переоцінення питання адаптації жінок, які вимушено покинули країну, а відтак актуалізації теми особливостей копінг-поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

Завдання, які були поставлені перед роботою, виконані в повній мірі. Були сформовані результати теоретичного аналізу, основні підходи до формування копінг-стратегій поведінки жінок-мігрантів. Використовуючи емпіричні, математичні та порівняльні методи було розкрито питання особливостей копінг-стратегії поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії. Отримані результати були досягнуті шляхом застосування апробованих та валідних методик (Додаток А) [23].

Під час порівняння результатів було встановлено, що віковий показник, який враховувався при формуванні досліджуваних груп, відіграє ключове

значення у результаті дослідження. Як виявилось, найбільш стресостійкою є група 3 - жінки віком від 46 до 55 років, що відображено в результатах. Найменший показник взаємодії зі стресом має група 4, це пов'язано з уникненням взаємодії із соціумом, а відтак показник уникнення стресу у них переважає.

Щодо копінг-стратегій поведінки, слід відзначити, що всі опитані респонденти обирають адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Що стосується емоційних копінг-стратегій, то важливо звернути увагу на тих жінок, які обрали для своєї копінг-стратегії неадаптивну емоційну складову. Це є прямим показником погіршення психоемоційного стану жінок, так як відбувається витіснення емоцій, не прийняття та знецінення їх, а відтак не проживання і заміна на інші компоненти.

Когнітивна стратегія копінг-поведінки жінок, які обрали неадаптивну когнітивну копінг-стратегію, полягає в знеціненні свого досвіду та дій, ігнорування власних можливостей, а відтак в подальшому може призвести не лише до заниження самооцінки, а і до зміни інших складових копінгу [29].

Актуальність вивченої теми дозволить по-іншому звернути увагу на дане питання, а також допоможе розробити механізм подальшої взаємодії вимушених мігрантів. Доцільно запропонувати подальшу корекційну програму, яка була б спрямована на усунення або мінімізування негативних наслідків обрання неадаптивних копінг-стратегій.

Дане дослідження дає можливість подивитися на проблему вимушеного мігранства, як такого, яке потребує значного дослідження в контексті копінг-стратегій поведінки, що є прямим показником успішної адаптації жінок у нових умовах.

Тренінгова програма по роботі з жінками, які вимушено мігрували до Англії, була розроблена спираючись із основних складових по роботі із резильєнтністю, від якої напряду залежать копінг-стратегії поведінки. За основу тренінгу було взято саме роботу із думками – основним компонентом

з яким працює когнітивно-поведінкова терапія – метод, який зарекомендував себе як надійний та перевірений.

Поняття стресостійкості, яке описано вище, висвітлено з позиції позитивної психології. На практиці, із резильєнтністю, в умовах віни добре працює когнітивно -поведінкова терапія. Цей метод зарекомендував себе як науково – доведений та ефективний інструментарій, який ефективно працює при лікуванні депресивних та тривожних станів, а також при пониженій самооцінці.

Когнітивним принципом є реакція людини залежить не від конкретної ситуації, а від того яке значення ми їй надаємо. НАД 9 негативні автоматичні думки) – це інтерпретація цих ситуацій, яка виникає неймовірно швидко та не контрольовано. В КПТ підході ми працюємо саме із думками. Якщо говорити про резильєнтність саме під призмою КПТ, то дуже важливим компонентом на шляху до плекання резильєнтності є саме не сама травмуюча подія вимушеної міграції, а її інтерпретація. Отже, одним із основних компонентів при роботі із плекання резильєнтності у мінок, які вимушено мігрували до Англії є робота із негативними автоматичними думками.

По закінченню роботи було проаналізовано динаміку групи і виявлено, що загальний психо-емоційний стан учасниць зазнав трансформації. Їх настроїв покращився, з'явилися нові цілі і ясність усвідомлення подальших дій, виходячи із реалій сьогодення. Постановка цілей у жінок набула конкретики і чіткості структури. Для загального розуміння динаміки групи було проведене заключне дослідження. Був розроблений авторський опитувальник (Додаток А), який мав на меті виявити зміни емоційного стану та копінг – стратегій поведінки жінок, які вимушено мігрували до Англії.

Враховуючи, що до початку роботи найбільш уразливішою була група жінок віком від 56 до 62 років, увага зверталася саме на них. В процесі роботи жінки проявили себе наполегливо, хоча блок роботи із думками дався їм дуже важко.

Після проведення опитування, шляхом анкетування (проводилося за допомогою Google Forms) було виявлено покращення загальної картини копінг- стратегії поведінки. На виході ми отримали дані, які дозволяють дійти висновку, що робота із думками на пряму впливає на копінг-стратегії поведінки жінок. Кінцевою точкою стало те, що всі 40 жінок, які були відібрані для дослідження мали адаптивні копінгіві стратегії поведінки.

Робота буде корисна практичним психологам, які працюють із жінками, які вимушено мігрували закордон. Тренінгова програма несе валиве практичне значення для подальшої роботи практичних психологів, які працюють із вимушеними мігрантами закордоном. Дану програму можна використовувати за основу для роботи, доповнюючи її іншими тренінговими елементами, або використовувати як самостійну повноцінну програму.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК, ЯКІ ВИМУШЕНО МІГРУВАЛИ ДО АНГЛІЇ	
1.1. Теоретичний аналіз поняття «міграція».....	7
1.2. Поняття копіngu.....	12
1.3. Особливості копіng-стратегій поведінки вимушених мігрантів.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-МІГРАНТІВ В АНГЛІЇ	
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ОПАНУВАННЯ ЖІНКАМИ-МІГРАНТАМИ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ПРИЙОМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В АНГЛІЇ	
3.1. Плекання резильєнтності у жінок, які вимушено мігрували до Англії.....	42
3.2. Тренінгова програма з плекання навичкам резильєнтності в умовах вимушеної міграції.....	47
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

Ім'я користувача:  
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:  
1015984058

Дата перевірки:  
26.10.2023 13:29:21 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
26.10.2023 13:30:45 EET

ID користувача:  
100012861

Назва документа: Емінова Е

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 10656 Кількість символів: 79924 Розмір файлу: 382.33 KB ID файлу: 1015664667

## 11.3% Схожість

Найбільша схожість: 5.49% з Інтернет-джерелом (<https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>)

11.3% Джерела з Інтернету

180

Сторінка 52

0.48% Джерела з Бібліотеки

31

Сторінка 54

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

2