

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Козачук Валерій Вячеславович

УДК 314.15:159.923

Кваліфікаційна робота

Копінг - стратегії трудових мігрантів як чинник їх адаптації до проживання в
Україні

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело В.В. Козачук

Науковий керівник

СклярOVA Ганна Олександрівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ	9
1.1.Особливості адаптації трудових мігрантів.....	9
1.2.Поняття копінгу та його роль у психології.....	17
1.3.Види копінг-стратегій та їх вплив на адаптацію.....	23
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ НА АДАПТАЦІЮ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ	34
2.1.Організація та проведення дослідження.....	34
2.2.Обробка та аналіз результатів	41
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3.ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ	55
3.1. Програма тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг-стратегій трудових мігрантів	55
3.2. Рекомендації для сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання.....	65
3.3. Рекомендації для психологів при роботі з трудовими мігрантами.....	67
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	89

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

«Копінг - стратегії трудових мігрантів як чинник їх адаптації до проживання в Україні»

Актуальність. Більшість трудових мігрантів стикаються з різними соціальними проблемами в приймаючих країнах. Інтеграція трудових мігрантів у приймаюче суспільство є складним і комплексним процесом, що включає політичні, правові, економічні, демографічні, соціально-психологічні, етнокультурні та релігійні аспекти. Швидка та якісна адаптація до нових умов праці, соціально – культурного та мовного середовища є запорукою стабільної інтеграції іноземців до нового середовища.

Актуальною є проблема адаптації іноземців в Україні, оскільки в країні існують комфортні умови для здобуття вищої освіти, що зумовлює потік студентів-іноземців, є відповідні пропозиції на ринку праці, що приваблюють трудових мігрантів, спрощена схема отримання дозволу на проживання та працевлаштування, спрощені системи оподаткування для тих, хто планує відкривати власний бізнес. Успішна адаптація іноземців до умов життя, навчання та праці в Україні сприятиме їх інтеграції в українське суспільство, а відтак – безконфліктному та гармонійному проживанню в Україні. Ми живемо в прогресуючій країні, яка межує з досить цивілізованими державами на заході, між якими відбувається постійна взаємодія як ринкова, так і інформаційна. З огляду на зазначені тенденції, вважаю за необхідне розкрити, з якими труднощами та наслідками вдалої або невдалої адаптації іноземці можуть стикатися у процесі адаптації в Україні. Розуміння особливостей протікання адаптації іноземців в Україні, дозволить надати рекомендації щодо сприяння цьому процесу.

Відомий в біології термін адаптація використовується в психології для визначення звикання організму до нових умов середовища. А поняття «нове середовище» так само по собі неоднозначне і широке. На це впливає те, які масштаби відмінностей нового середовища від звичного організму.

У процесі адаптації приймають участь різноманітні чинники, а в нашому теоретично - емпіричному дослідженні ми обрали проаналізувати вплив саме копінг-стратегій на успішність адаптації трудових мігрантів до умов проживання й праці в Україні.

Щоб подолати стан культурного шоку, мігранти часто вдаються до використання різних стратегій поведінки, які сприяють усуненню дезорієнтації, тривоги та фрустрації. Дослідники виділяють чотири стратегії поведінки міжетнічної взаємодії за умов адаптації.

Перша з них, яку можна охарактеризувати як втечу, проявляється в уникненні прямих контактів із чужою культурою. Друга є боротьбою, що проявляється яскраво вираженим етноцентризмом. Третя стратегія є, по суті, відділенням, що виявляється у відмові від своєї культури та демонстрації прихильності до норм країни перебування. Зрештою, четверту стратегію характеризують гнучкість та активні спроби засвоїти нові норми, цінності, поведінкові моделі та мову зі збереженням власного культурного коріння.

Копінг-стратегії – важливий механізм адаптації до змінених умов. Однак важливо враховувати, що використання будь-якої стратегії копіngu не завжди гарантує успішність, так як її ефективність багато залежить від ситуації. Індивід може використовувати дезадаптивні копінгіві стратегії, котрі будуть передувати складнощам в адаптації. На сьогоднішній день відомо, що на адаптацію мігрантів надає найбільший позитивний вплив стратегія пошуку соціальної підтримки. При наявності загострених рис характеру та їх декомпенсацій підвищується ймовірність закріплення девіантної поведінки і неефективних копінг-стратегій.

Тривалий час проблемою адаптацією до змін та копінг-стратегіями займалися вчені, такі як К. Роджерс, Ф. Граневські, Р. Даймонд, Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман та багато інших.

Аналіз науково-психологічної літератури дає підстави стверджувати, що дослідження впливу копінг – стратегій щодо адаптації іноземців при зміні місця проживання, зокрема трудових мігрантів, іноземців в Україні є

недостатньо вивченим питанням.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив використовуваних копінг – стратегій на процес адаптації іноземців до зміни місця проживання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації іноземців.

Предмет дослідження – копінг – стратегії як чинник адаптації трудових мігрантів в Україні.

Завдання роботи:

1. Розглянути загальну характеристику процесу адаптації, поняття й види, функції адаптації в житті людини.
2. Визначити й описати види копінг – стратегій, їхній вплив на процес адаптації людини.
3. Емпірично дослідити вплив копінг - стратегій на процес адаптації іноземців до проживання в Україні.
4. Розробити рекомендації стосовно сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання.
5. Розробити програму тренінгу задля розвитку навичок використання ефективних копінг - стратегій

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань були використані такі методи:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння для визначення відмінностей між певними психологічними процесами, аксіоматичний метод, структурування, метод аналогії (моделювання);
- емпіричні: тестування, опитування (методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда для виявлення характеристик соціально – психологічної адаптації – ступеня адаптованості – дезадаптованості у системі міжособистісних відносин; методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Р. Лазаруса для діагностики переважаючих копінг – стратегій респондентів, тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махолика для вимірювання

загального відчуття осмисленості, цілеспрямованості життя респондента, Опитувальник «когнітивна регуляція емоцій» Ф. Гранефські для виявлення та діагностування частоти використання стратегій регуляції емоцій в певних стресових ситуаціях.

Наукова новизна:

уперше:

- розроблено програму тренінгу виявлення неадаптивних та сприяння розвитку ефективних копінг – стратегій трудових мігрантів;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про поняття “адаптація” та визначено вплив копінг стратегій успішність адаптації іноземців до проживання в Україні.

Теоретичне значення: Розширення наукових знань про копінг стратегії: дослідження дозволить глибше зрозуміти різні копінг - стратегії, які використовують трудові мігранти для адаптації до нових умов проживання. Інтеграція психологічних теорій та практик: ця робота може об’єднує різні теоретичні підходи до вивчення копінгу та адаптації, включаючи когнітивно-поведінкову теорію, теорію стресу і копінгу Лазаруса та Фолкмана, а також інші психологічні моделі. Визначення чинників успішної адаптації та конкретних копінг-стратегій, які сприяють успішній адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов: це сприятиме виокремленню найбільш ефективних методів та технік, які можуть бути використані для психологічної підтримки мігрантів.

Практичне значення: результати дослідження впливу копінг - стратегій на успішність адаптації корисні у роботі психолога, міграційного юриста для визначення проблем адаптації іноземців, які змінюють країну проживання. На основі отриманих результатів, маючи знання щодо впливу різних чинників на перебіг процесу адаптації, було складено рекомендації, які сприятимуть адаптації особи, що змінює країну проживання.

У першому розділі «**Теоретико - методологічні засади адаптації трудових мігрантів**» проведено аналіз і огляд літератури та попередніх

досліджень щодо адаптації трудових мігрантів в Україні. Встановлено, що це складний та багатогранний процес, який впливає на різні аспекти життя мігрантів. Визначено, що адаптація є ключовим чинником, який забезпечує виживання організму у навколишньому середовищі. Найбільше на процес долаття стресу впливають копінг - стратегії. Вони можуть бути ефективними та деструктивними, відповідно слугувати адаптації або ні. Також вони можуть бути і відносно продуктивними та в такому випадку сприяти частковому вирішенню труднощів чи вирішенню менш значних перепон. Копінг-стратегії закріплюються і використовуються людиною зазвичай несвідомо і є основними інструментами, які вони використовують у разі виникнення стресових ситуацій.

В розділі було визначено та проаналізовано основні стилі копінгу, які впливають на адаптацію трудових мігрантів в Україні, структуру копінг – процесу. У розділі також визначено, що в науковому колі немає чіткого визначення, які саме копінг – стратегії є адаптивними, що залишає за собою велике поле для подальшого дослідження впливу копінг – стратегій на адаптацію. На основі проведеного теоретичного дослідження, можна зробити висновок, що успішна адаптація трудових мігрантів в Україні потребує комплексного підходу, включаючи економічну, соціальну, культурну та правову підтримку, а також розуміння й розвиток продуктивних та ефективних копінг - процесів.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження впливу копінг стратегій на адаптацію трудових мігрантів в Україні»** виокремлено копінг – стратегії, які теоретично мають вплив на адаптацію людини, відповідно й іноземців що проживають в Україні. У цій роботі використано методики, задля визначення частоти звернення до певних стратегій копінгу, стратегій регуляції емоцій та порівняно, чи є зв'язок між переважаючими копінг – стилями респондентів з їхнім рівнем адаптації, адаптивності.

Попри гіпотезу, що ефективні копінг – стратегії мають позитивний вплив на показники адаптації та адаптивності, було виявлено, що кореляційні

зв'язки між стилями поведінки і адаптивністю респондентів мають незначущий зв'язок. Лише декілька ефективних копінг – стратегій показали зворотній кореляційний зв'язок з адаптивністю. З цього можна зробити висновок, що не всі ефективні копінг – стратегії є продуктивними в короткочасному і довготривалому плані.

Також в результаті дослідження виявлено, що певні стилі регуляції емоцій все ж мають вплив на адаптивність людини. Так, перефокусування на позитивні думки та планування подальших дій щодо стресової ситуації можуть мати позитивний вплив на адаптивність людини (мають середні значення кореляційних зв'язків). Також когнітивне «застрягання» в стресовій ситуації, самообвинувачення збільшує рівень дезадаптивності індивіда.

Такий стиль копінгу, як звернення до думок, який явно перебільшує руйнівну силу тієї негативної ситуації, що була в минулому, негативно впливає на показник адаптації. Згідно отриманих результатів коефіцієнт кореляції є статистично обернено значущим і дорівнює $r = -0,54$ при $p = 0,37$ (за $p > 0,05$). Загалом стиль катастрофізації виявляє взаємозв'язок із поганою адаптацією, емоційним дистресом та депресією. Також можемо помітити, що такі стилі регуляції як самозвинувачення та звинувачення оточуючих в певних подіях негативно впливає на адаптивність індивіда. Це може бути зумовлено тим, що людина зациклюється на думках про погану подію, що звужує або перекриває доступ до нових, конструктивних когнітивних методах виходу емоцій та збільшує рівень емоційної напруги.

Попри гіпотезу, що «ефективні» копінг – стратегії сприяють адаптивності людини, це дослідження показує, що переважно між цими поняттями зв'язку немає. Попри логічні міркування, такі стратегії як планування рішення та позитивна переоцінка ситуації в даному дослідженні мають середній зв'язок ($r = 0,48$ та $r = 0,42$) з дезадаптацією респондентів і є статистично значущими за $p > 0,05$ ($p = 0,37$). Це може бути пов'язано з тим, що ми живемо в мінливому світі, і не завжди попередній досвід індивіда може бути ефективним та допомагати адаптуватися до нових умов, які вже не мають

зв'язку з минулими правилами світу та оточення.

Також в ході роботи виявлено, що особи старшого віку мають вищі показники адаптивності. Це може бути обумовлено життєвим досвідом респондентів та досвідом у пристосуванні до змін в цілому, які протягом життя спіткають кожну людину.

Можна зазначити, що орієнтованість на життя та його наповнення має певний зв'язок з адаптивністю індивіда. Маючи сильний внутрішній стовп, що складається з цінностей, цілей у житті індивід може шукати і використовувати більш конструктивні способи задля швидкої адаптації. Визначення себе, як сильної особистості, яка володіє свободою вибору, дій у відповідності зі своїми цінностями допомагає більш ефективно адаптуватись до нового середовища.

Респонденти, в яких показник «ескапізму», тобто втечі від проблем, доволі високий – мають також нижчий показник адаптивності. Зумовлено тим, що процес адаптації – це виклики, долаючи які, людина пристосовується до нового середовища, соціуму, способів вирішення проблем. Ця стратегія не є продуктивною та негативно впливає на процес адаптації.

У третьому розділі **«Програма тренінгу для розвитку конструктивних копінг – стратегій трудових мігрантів»** представлено тренінгову програму, призначену для розвитку конструктивних копінг – стратегій трудових мігрантів, переселенців, для ефективної адаптації на новому робочому місці, при зміні місця проживання.

Тренінг має за мету покращити рівень адаптації мігрантів та зменшити вплив стресових ситуацій, пов'язаних із культурним адаптивним шоком та іншими чинниками.

Учасники тренінгу набудуть нові знання та навички з управління стресом, виявлення та управління власними емоціями, а також розвинули позитивні копінг-стратегії, які сприятимуть їхньому успішному пристосуванню в новому соціокультурному середовищі.

Отримані результати допоможуть у практичній діяльності психологів,

соціальних працівників та інших спеціалістів, які працюють з трудовими мігрантами, для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів з підвищення рівня адаптації.

Додаткові дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу тренінгу на подальшу кар'єрну та соціальну інтеграцію трудових мігрантів, а також на довгострокові ефекти вдосконалення їхніх копінг – стратегій та загального благополуччя.

Програма підкреслює важливість розуміння та підтримки потреб та емоцій трудових мігрантів у процесі їх адаптації. Це може бути досягнуто за допомогою розвитку та впровадження спеціалізованих програм та послуг, спрямованих на розвиток позитивних копінг - стратегій та підвищення рівня їхнього психологічного здоров'я.

В розділі також описані рекомендації безпосередньо для трудових мігрантів, які вирішили змінити місце проживання. Ці рекомендації допоможуть більш швидко, ефективно адаптуватись до соціальних, культурних змін в новому середовищі.

Розроблено рекомендації для психологів, які допоможуть конкретизувати проблеми мігрантів, які змінюють місце проживання, знайти шляхи допомоги в конкретних випадках.

ВИСНОВКИ

1. В рамках моєї наукової роботи була розглянута загальна характеристика процесу адаптації, її види та функції. Визначено, що процес адаптації є важливою складовою життя людини і відображає її здатність пристосовуватися до змінних умов і вимог навколишнього середовища. Адаптація включає в себе взаємодію між людиною і оточуючим середовищем з метою досягнення гармонії і ефективної функціональності.

Поняття адаптації відноситься до процесу зміни і пристосування, яке забезпечує збереження індивідуальності людини при взаємодії з зовнішнім світом. Вона включає не лише фізичну, але й психологічну, соціальну і культурну адаптацію, та її функції включають в себе такі, як: забезпечення виживання, розвиток індивідуальності, створення гармонійних взаємин та психологічний комфорт.

Виокремлено чинники та види адаптації. За Ничкало Н. Г., визначено чотири основні етапи адаптації людини до професійної діяльності. Визначено різні погляди дослідників на підходи до вивчення міграційних процесів.

2. В рамках цієї наукової роботи був проведений детальний аналіз структури та видів копінг - стратегій. Для ефективної соціально-психологічної адаптації іноземців важливе значення мають копінг-стратегії, які індивід застосовує з метою подолання важких життєвих ситуацій. До адаптивних відносять ті копінги, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації: пошук соціальної підтримки, планування, активні дії по усуненню джерела стресу, визнання реальної ситуації та ін. Неадаптивними будуть копінги, пов'язані з емоційним реагуванням, запереченням проблеми чи відмовою її вирішити. Саме від здатності індивіда обирати ефективні та адаптивні копінг-стратегії залежить вирішення конкретних проблем, уникнення стресу та напруги, рівень соціально-психологічної адаптації особистості. Визначено які саме копінг – стратегії потенційно можуть мати позитивний вплив на адаптивність людини.

3. В рамках цієї роботи було проведено дослідження переважаючих копінг – стратегій в житті іноземців та їхній вплив на адаптивність.

Згідно з отриманою інформацією можна зазначити, що наукова гіпотеза не має підтвердження. Згідно з огляду наукових джерел та проведеного дослідження ми бачимо, що використання тих чи інших копінг – стилів індивіда не мають тісного зв'язку з його адаптивністю.

Емпірично досліджено вплив копінг – стратегій на адаптивність трудових мігрантів. Визначено та опрацьовано методики оцінки переважаючих копінг – стратегій, рівню адаптації та адаптивності, когнітивної регуляції емоцій респондентів. Задля проведення дослідження були обрані наступні методики: Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, Методика «Опитувальник способів опанування» або копінг – тест Лазаруса, Тест СЖО, Опитувальник когнітивної регуляції емоцій. Ці методики були обрані для визначення рівня адаптивності респондентів, переважаючих копінг – стратегій (частоту їх використання в стресових ситуаціях), способи подолання емоційного навантаження, напруги.

Організовано та проведено дослідження впливу копінг – стратегій на адаптацію трудових мігрантів. Вибірка сформована з іноземців, які змінили країну проживання і складала 33 особи. Робота базується на результатах опитування 29 осіб з 33, так як при обробці результатів в чотирьох респондентів виявились недостовірні результати по одному з опитувальників.

Дослідження підтверджує, що вікові характеристики мають вплив на успішний перебіг процесу адаптації. З іншої сторони, дослідження показує, що стилі регуляції емоції мають зв'язок з рівнем адаптивності респондентів. Так, фокусування на плануванні вирішення задач або минулих ситуацій а також позитивне перефокусування емоцій має зв'язок з адаптивністю індивіда. З цього можна зробити припущення, що високий рівень емоційного інтелекту є важливою складовою для успішної адаптації людини до нових умов.

Також, такий стиль копіngu, як звернення до думок, який явно перебільшує руйнівну силу тієї негативної ситуації, що була в минулому,

негативно впливає на показник адаптації. Згідно отриманих результатів коефіцієнт кореляції є статистично обернено значущим і дорівнює $r = -0,54$ при $p = 0,37$ (за $p > 0,05$). Загалом стиль катастрофізації виявляє взаємозв'язок із поганою адаптацією, емоційним дистресом та депресією. Також можемо помітити, що такі стилі регуляції як самозвинувачення та звинувачення оточуючих в певних подіях негативно впливає на адаптивність індивіда. Це може бути зумовлено тим, що людина заціклюється на думках про погану подію, що звужує або перекриває доступ до нових, конструктивних когнітивних методах виходу емоцій та збільшує рівень емоційної напруги.

Попри гіпотезу, що «ефективні» копінг – стратегії сприяють адаптивності людини, це дослідження показує, що переважно між цими поняттями зв'язку немає. Попри логічні міркування, такі стратегії як планування рішення та позитивна переоцінка ситуації в даному дослідженні мають середній зв'язок ($r = 0,48$ та $r = 0,42$) з дезадаптацією респондентів і є статистично значущими за $p > 0,05$ ($p = 0,37$). Це може бути пов'язано з тим, що ми живемо в мінливому світі, і не завжди попередній досвід індивіда може бути ефективним та допомагати адаптуватися до нових умов, які вже не мають зв'язку з минулими правилами світу та оточення.

4. Отримані результати можуть бути корисні в соціальних сферах, для керівництва підприємств або штатних робітників психологічної служби. Володіючи даними та висновками з цієї роботи можна розробляти адаптаційні програми індивідуального характеру для майбутніх співробітників – іноземців задля більш швидкого та сприятливого адаптаційного періоду.

Розроблено рекомендації для сприятливого перебігу процесу адаптації при зміні країни проживання, які враховують також зміни в трудовій сфері особи, тобто адаптацію на новому робочому місці та які будуть корисними не тільки мігрантам в Україні, а й по всьому світу.

5. Розроблено програму тренінгу щодо виявлення дезадаптивних та розвитку ефективних копінг – стратегій. Він спрямований на вдосконалення копінг-стратегій трудових мігрантів та покращення їхньої адаптації до умов

проживання та працевлаштування в іншій країні.

Цей тренінг може покращити рівень адаптації мігрантів та зменшити вплив стресових ситуацій, пов'язаних із культурним адаптивним шоком та іншими факторами.

Це дослідження несе певні обмеження і може вимагати подальших досліджень. Наприклад, дослідження впливу емоційного інтелекту щодо успішної адаптації.

Висновки цієї роботи відкривають нові можливості для подальших досліджень у цій області та додають внесок у загальне поняття соціальної адаптації, рівень впливу окремих копінг - стратегій на процес адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк О.М., Гончарова Г.О. Формування особистісної готовності практичних психологів до професійної діяльності. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: збірник тез III Міжнародної конференції (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). Університет "КРОК", 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/852>
2. Бех І. Д. Психологічні особливості розвитку моральних властивостей особистості Радян. шк. 1987. № 12. С. 11-15.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. /гол. ред. О. Я. Чебикін. – 2010. – № 3/LXXXX, квітень. – С. 12-16.
4. Блинова О.Є. Психологічний аналіз адаптації трудових мігрантів з України в чужокультурному середовищі. *Соціально-економічні та етнокультурні наслідки міграції для України* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. (Київ, 27 вересня 2011 р.). Київ, 2011. С. 337–344 с.
5. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VII, Вип. 9. 2016. С. 58-66.
6. Васильченко О.М., Хрущова Г. О. Асертивність, як умова успішності професійної діяльності психолога-консультанта. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф.(м. Київ, 7 грудня 2022 р.,). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1284>
7. Васильченко О.М., Булах М. Ю. Резильєнтність, як професійно важлива якість психолога. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,*

- суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф.(м. Київ, 7 грудня 2022 р.,). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1324>
8. Власенко А.А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 51. 2019. С. 31-36.
 9. Власова О.І., Щербина В. Л. Цінності особистості в багатоукладному українському суспільстві: досвід дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.4. Вип. 12. 2016. С. 13-23.
 10. Грабовська С., Єсип М.. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
 11. Гончарова(Склярова) Г.О., Соловяненко Т. В. Музикотерапія як засіб корекції агресивної поведінки у дітей шкільного віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. IV Міжнародної конференції (м. Київ,7 грудня 2022 р.,). Київ: Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1302>
 12. Демченко Л.В., Петрунько О. В. Арт-терапія як технологія зниження тривоги у дошкільників в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
 - 13.Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Н. А. Агаєв, О. М. Коқун, І. О. Пішко [та ін.]. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.

- 14.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : *Педагогічна думка*. 2016. 219 с.
- 15.Івашкевич Е.З. здібності особистості до виконання певного виду діяльності як складові компоненти її соціального інтелекту. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.6, Вип. 15. 2019. С. 63-74.
- 16.Карамушка Л. М., Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 57. 2020. С. 9-15
- 17.Карамушка Л. М., Снігур Ю. С., Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.1. Вип. 55. 2020. С. 15-21.
- 18.Кондрюкова В.В. Адаптація до професійної діяльності: соціально-психологічний аспект. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2011. Вип. 9. С. 139-143
- 19.Максимов М.В. Усвідомлення свого життєвого досвіду як індикатор ступеню адаптивності. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XI: Вип. 18. 2018. С. 142-158.
- 20.Ничкало Н. Г. Адаптація професійна. *Енциклопедія сучасної України*: ВО Держ. голов. підприємство респ., 2001. Т. 1:«А». С. 179–180.
- 21.Оверчук В.А. копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XI: Вип. 18. 2018. С. 177-192

- 22.Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 56. 2020. С. 118-124.
- 23.Павленко К.А., Никоненко О. В. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
- 24.Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.
- 25.Помазан В. Особливості копінг-стратегій особистості у кризовому суспільстві, Львів 2023, С. 83
- 26.Рудоміно-Дусятська О.В., Організація публічного простору як чинник психологічної адаптації людини у міському середовищі. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 44. Київ, 2017. С. 233-241
- 27.Савчин М.В. «Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості: *Педагогіка і психологія*. 1996. с.342.
- 28.Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності: *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159-169.
- 29.Сидоренко С.В. Соціальна адаптація людини в умовах глобального суспільства. : автореф. дис. на зд. н. ст. к. філософ. н. -09.00.03. Запорізький національний університет: Запоріжжя 2008 . С. 21
- 30.Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань. Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (21 квітня 2023 р.)/ ред. кол. Андрусик О.О. та ін. Умань, 2023. С. 24-27.

31. Сингаївська І.В., Вальковська М. О. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: зб. тез доп. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 7 грудня 2022 р.). Київ, Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1307>
32. Склярєва Г., Козачук В. Тип трудової мотивації та рівень емоційної ефективності у спілкуванні, як чинники адаптації трудових мігрантів в Україні. Вчені записки Університету "КРОК". 2023. № 3(71). С. 169-175.
33. Сніжна М.А. роль особистісних цінностей образотворчо обдарованих підлітків у адаптації до освітнього середовища. *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 6. Вип. 16. Київ, 2019 . С. 346-350
34. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога VIII Наук.-практ. інтернет-конф. / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк, 2021. 196 с. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202101150801418.pdf>
35. Сторож О.В., Теоретичні основи вивчення творчої соціалізації особистості *Актуальні проблеми психології*. зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 6, випуск 15. Київ, 2019. С. 329-339
36. Титаренко Т. М. Випробовування кризою. Київ : Вид-во Одиссея., 2009. 277 с
37. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018 № 39. С. 368–379.
38. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

39. Ярошенко, В. В. Адаптація працівників – мігрантів: актуальність сьогодення в умовах євроінтеграції *Стан та розвиток підприємництва в умовах ринкової економіки: проблеми та перспективи* Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Дніпро, 19-20 січня 2018р.) . – Дніпро: НО "Перспектива", 2018 – с. 112 -115.
40. Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, №35(3). 2007 URL: <https://cjcc-ucc.ucalgary.ca/article/view/58672>
41. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 Vol. 56. P. 267-283.
42. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
43. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646
44. Crawford, J.O.; Mac Calman, L.; Jackson, C.A. (2011) The health and well-being of remote and mobile workers. *Occupational Medicine*, Volume 61, Issue 6, September 2011, Pages 385-394. URL: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqr071>
45. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. An Experimental Study in Existentialism: The Psychosomatic Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 1964. № 20. P. 200-207.
46. Ellen Mc Loughlin, Anushree Priyadarshini, Adaptability in the workplace: Investigating the adaptive performance job requirements for a project manager, *Project Leadership and Society* Volume 2, 2021 URL: <https://doi.org/10.1016/j.plas.2021.100012>

47. Algorani, E. B., & Gupta, V. Coping Mechanisms. In StatPearls. StatPearls Publishing. 2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
48. Esser H. Soziologie. Spezielle Grundlagen. Band 2: Die Konstruktion der Gesellschaft. Frankfurt /M., 2000; Esser H. Soziologie. Spezielle Grundlagen. Band 5: Institutionen. Frankfurt / M. 2000.
49. Ferreira, A.; Du Plessis, T. Effect of online social networking on employee productivity. *S. Afr. J. Inf. Manag.* 2009. № 11(1) URL: https://www.researchgate.net/publication/264842754_Effect_of_online_social_networking_on_employee_productivity
50. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37(3). P.727-745 URL: https://www.researchgate.net/publication/240801877_Teaching_Coping_to_Adolescents_When_and_to_Whom
51. Gajewski, M. Proces socjalizacji dzieci i młodzieży: podstawowe mechanizmy, funkcje, rodzinne i społeczne konteksty. In *Tradiție și inovație în educație*. 2019. Vol. 2, pp. 81-90. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/95137
52. Gordon Milton M. Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins. N. Y., 1964. P.288.
53. Heckmann F. Integration von Migranten. Einwanderung und neue Nationenbildung. Springer VS Wiesbaden 2014. P. 309. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-06980-3>
54. Howland D., Mehlau A., Noun P (2022). The Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Migrant Workers Under the Kafala System. Beirut. 2022. P. 44. URL: <https://www.giz.de/en/downloads/giz-2022-en-MHPSS-with-migrant-workers.pdf>
55. Kessler R.C. Stress, social status, and psychological distress, *Journal of Health and Social Behavior*, № 20 (1979), pp. 259-272
56. Lazarus, R S., Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 199). № 55, pp. 234–247.

57. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. P. 456.
58. Mathis, R.L.; Jackson, J.H. Human Resource Management, 13th ed.; *South-Western Cengage Learning*: Ohio, OH, USA, 2010. P. 664.
59. Meier, A., & Edwards, H. (1974). Purpose-in- Life Test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*. P. 384-386.
60. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
61. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal Of Psychological Assessment*, 2007. № 23, 141-149. URL: <https://hdl.handle.net/1887/1424>
62. Oliner, S.D.; Sichel, D.E. The Resurgence of Growth in the Late 1990s: Is Information Technology the Story? *Journal of Economic Perspectives*, № 14 (4). P. 3-22. URL: <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.14.4.3>
63. Pocock, N.S.; Nguyen, L.H.; Lucero-Prisno, D.E.; Zimmerman, C.; Oram, S. Occupational, physical, sexual and mental health and violence among migrant and trafficked commercial fishers and seafarers from the Greater Mekong Subregion (GMS): *Systematic review. Glob. Health Res. Policy*. 2018. P 3–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30288452/>
64. Rahgozar, S., & Giménez-Llort, L. Foundations and Applications of Logotherapy to Improve Mental Health of Immigrant Populations in the Third Millennium. *Frontiers in psychiatry*. 2020. № 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00451>
65. Rasool SF, Maqbool R, Samma M, Zhao Y, Anjum A. Positioning Depression as a Critical Factor in Creating a Toxic Workplace Environment for Diminishing Worker Productivity. *Sustainability*. 2019; 11(9):2589. <https://doi.org/10.3390/su11092589>

66. Sanchez M, Rice E, Stein J, Milburn NG, Rotheram-Borus MJ. Acculturation, coping styles, and health risk behaviors among HIV positive Latinas. *AIDS Behav.* 2010 Apr 14. P. 401.
- Sánchez, M., Rice, E., Stein, J., Milburn, N. G., & Rotheram-Borus, M. J. Acculturation, coping styles, and health risk behaviors among HIV positive Latinas. *AIDS and behavior*, 2010. № 14(2), pp. 401–409. <https://doi.org/10.1007/s10461-009-9618-y>
67. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
68. Sharma, M.S.; Sharma, M.V. Employee engagement to enhance productivity in current scenario. *Int. J. Comm. Bus. Manag.* 2014. P. 595–604.
69. Sweileh, W.M. Global output of research on the health of international migrant workers from 2000 to 2017. *Glob. Health.* 2018. № 14, p.105.
70. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008. 511 stron.
71. Thompson G., Resilience among medical students: The role of coping style and social support *Teaching and Learning in Medicine.* 2016, pp. 174-182
72. Vungkhanching M., J.C. Tonsing, K.N. Tonsing Psychological distress, coping and perceived social support in social work students *British Journal of Social Work*, № 47 (7). 2017. pp. 1999-2013
73. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer.* 1986. No 1. P. 132–137.
74. Yang, T.; Xu, X.; Li, M.; Rockett, I.R.; (2012) A. Mental health status and related characteristics of Chinese male rural-urban migrant workers. *Community Ment. Health J.* 2012. № 48, p. 342–351