УДК 159.9.07:314.151.3-054.73
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.22

Комаринська-Діамент О. В.
аспірантка кафедри практичної психології
Криворізького державного педагогічного університету
ORCID: 0009-0004-3525-5086

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ФРАНЦІЇ

COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG FORCIBLY DISPLACED UKRAINIANS IN FRANCE

У статті представлено результати дослідження зв'язку копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українців, які після 24 лютого 2022 року були змушені переїхати до Франції (*n*=229). Використано україномовні адаптації Brief COPE-26 і BBC-SWB. Обчислено кореляції Спірмена тринадцяти копінг-стратегій із загальним показником благополуччя та трьома його субшкалами з коригуванням *p*-значень за процедурою Бенджаміні–Гохберга. Побудовано множинну лінійну регресійну модель з одночасним введенням усіх стратегій та проведено пошуковий ієрархічний регресійний аналіз.

Найчастіше учасники застосовували активне подолання, планування та прийняття, найрідше – вживання психоактивних речовин і заперечення. Позитивне переосмислення (r_s = 0,385), прийняття (r_s = 0,322) й активне подолання (r_s = 0,303) позитивно корелювали із суб'єктивним благополуччям, тоді як поведінковий відхід від проблеми (r_s = −0,288), самозвинувачення (r_s = −0,251) і заперечення (r_s = −0,216) – негативно (усі зв'язки зберегли значущість після коригування; скориговані $p \le 0{,}003$). Емоційна та інструментальна підтримка не мали статистично значущих кореляцій із показниками благополуччя. Сукупність тринадцяти стратегій пояснювала 32,8% варіації суб'єктивного благополуччя (R^2 = 0,328; скоригований R^2 = 0,287). Вираження почуттів не мало статистично значущої парної кореляції із загальним показником (r_s = 0,088), проте в багатопредикторній моделі мало другий за величиною додатний стандартизований коефіцієнт (β = 0,202; p = 0,004). Зміна цього коефіцієнта після введення інших стратегій узгоджувалася з ефектом негативної супресії. Отже, додатний зв'язок вираження почуттів із благополуччям виявлявся лише після статистичного контролю інших копінг-стратегій. Результати уточнюють роль сукупності копінг-стратегій у благополуччі.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегії, вимушена міграція, вираження почуттів, негативна супресія, Brief COPE-26, українські вимушені мігранти.

Associations of coping strategies with subjective well-being were examined among Ukrainians forced to relocate to France after 24 February 2022 (*n*=229). Ukrainian-language adaptations of the Brief COPE-26 and the BBC-SWB were used. Spearman rank correlations of thirteen coping strategies with overall well-being and its three subscales were calculated, with *p* values adjusted using the Benjamini–Hochberg procedure. All strategies were entered simultaneously into a multiple linear regression model; an exploratory hierarchical regression was conducted.

Active coping, planning and acceptance were most frequent, and substance use and denial least frequent. Positive reframing (r_s = 0.385), acceptance (r_s = 0.322) and active coping (r_s = 0.303) correlated positively with subjective well-being, whereas behavioural disengagement (r_s = −0.288), self-blame (r_s = −0.251) and denial (r_s = −0.216) correlated negatively (all associations remained significant after adjustment; adjusted p values ≤ 0.003). Use of emotional and instrumental support was not significantly correlated with well-being indicators. Together, the thirteen strategies explained 32.8% of the variance in subjective well-being (R^2 = 0.328; adjusted R^2 = 0.287). Venting was not significantly correlated with the overall score at the bivariate level (r_s = 0.088), but had the second-largest positive standardised regression coefficient in the multiple regression model (β = 0.202; p = 0.004). The change in this coefficient as other strategies were entered was consistent with a negative suppression effect. Thus, the positive association between venting and well-being became apparent only after controlling for the other coping strategies. The findings clarify how coping strategies jointly relate to subjective well-being.

Key words: subjective well-being, coping strategies, forced migration, venting, negative suppression effect, Brief COPE-26, forcibly displaced Ukrainians.

Постановка проблеми. Вимушена міграція, спричинена повномасштабним вторгненням Росії в Україну, за масштабом не має аналогів у Європі від часів Другої світової війни. Після 24 лютого 2022 року чисельність українців, які перебували у Франції на законних підставах, різко зросла. Наприкінці 2021 року чинні документи на перебування мали 18 541 дорослий громадянин України, наприкінці 2022 року – 85 041, а наприкінці 2025 року – 89 929 [11]. Ці зміни відбувалися в контексті значно ширшого вимушеного переміщення: станом на грудень 2025 року у світі було зареєстровано 5,86 млн біженців з України, зокрема близько 5,3 млн у Європі [15].

Помітну частку досліджень психологічного стану українців, які виїхали за кордон унаслідок війни, становлять праці про симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресу, соціодемографічні характеристики й постміграційні труднощі. У попередньому оглядовому дослідженні, що охопило 46 емпіричних праць, було систематизовано широ-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

кий спектр соціально-демографічних, психологічних, медичних, соціальних, суспільних та економічних чинників суб'єктивного благополуччя біженців. Попри різноманітність виявлених чинників, значно менше уваги в цих працях приділено особистісним характеристикам і копінг-стратегіям [8, p. 304]. У цій статті розглянуто один із зазначених напрямів – зв'язки конкретних копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українців, які вимушено переїхали до Франції.

Теорія збереження ресурсів пропонує теоретичну рамку для пояснення таких зв'язків: люди прагнуть зберігати, захищати й накопичувати значущі для них ресурси, а загроза їх втрати або фактична втрата є джерелом психологічного стресу [7, p. 516]. У цій перспективі копінг-стратегії можна розглядати не як ресурси самі по собі, а як способи використання та збереження доступних особистісних і соціальних ресурсів у процесі реагування на труднощі. Це зумовлює доцільність дослідження зв'язків окремих копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опитувальник Brief COPE, розроблений Ч. Карвером [3, p. 92], залишається найпоширенішим інструментом вимірювання копінгу й водночас предметом методологічної дискусії. Його субшкали прийнято об'єднувати в укрупнені групи, найчастіше – у дихотомію адаптивних і дисфункційних стратегій. Проте сам автор інструменту утримувався від жорсткої факторної структури, вказуючи, що субшкали поводяться по-різному залежно від типу стресора та досліджуваної популяції.

Контекстуальну залежність способів реагування підтверджують дослідження копінгу та споріднених стратегій емоційної регуляції. У вибірці населення США (N = 836) стримування зовнішнього вираження емоцій передбачало нижчий афективний баланс (β = −0,06) і задоволеність життям (β = −0,16), але не депресивність; водночас прийняття належало до адаптивного фактора, а відмова змінювати ситуацію, на яку людина могла вплинути, – до фактора уникання [5]. У дослідженні методом вибірки переживань (N = 68) стримування емоційних проявів було пов'язане з поліпшенням настрою при екзаменаційній тривозі (B = 0,16; p<0,01), але не поза цим контекстом (B = −0,10). Для відволікання виявлено протилежний патерн: позитивний зв'язок із настроєм спостерігався поза екзаменаційним контекстом (B = 0,26; p<0,001), але не при екзаменаційній тривозі (B = 0,04) (Rottweiler et al., 2018). Отже, функціональність способу реагування може залежати від ситуації та показника, за яким оцінюють його наслідки.

Дослідження вимушених мігрантів виявляють неоднорідні зв'язки копінгу з показниками психічного здоров'я. Серед сирійських біженців у Туреччині (N = 273) проблемно орієнтований копінг пов'язувався з більшою вираженістю симптомів тривоги й депресії, тоді як у Німеччині (N = 169) такого зв'язку не виявлено [16]. Натомість у загальнонаціональній вибірці сирійських біженців у Швеції (n = 1215) проблемно орієнтований копінг і прийняття незалежно пов'язувалися з нижчою тривогою й депресією та вищим благополуччям. Обидві стратегії послаблювали зв'язок фінансового напруження із симптомами тривоги й депресії, а проблемно орієнтований копінг – також зв'язок труднощів адаптації до країни перебування із цими симптомами; щодо благополуччя такого ефекту не виявлено [14]. У вибірці українських біженців у Польщі (N = 290; 91,7% жінок; середній вік – 43,6 року) зафіксовано помірний загальний психологічний дистрес і частіше використання проблемно та емоційно орієнтованого копінгу порівняно з униканням. Вище загальне благополуччя за моделлю PERMA незалежно пов'язувалося з наявністю партнера та роботою, що відповідала освіті й кваліфікації; безпосередній зв'язок копінгу з благополуччям у цьому дослідженні не перевіряли [4]. У вибірці українських жінок, вимушено переміщених до Чехії (N = 919), позитивне переосмислення пов'язувалося з нижчими шансами несприятливої самооцінки емоційного та психологічного стану (OR = 0,50; 95% CI [0,30; 0,83]; p<0,001), тоді як самозвинувачення (OR = 2,79; 95% CI [1,66; 4,69]; p<0,001) і поведінковий відхід (OR = 4,42; 95% CI [2,56; 7,62]; p<0,001) – з вищими шансами такої оцінки. Активне подолання, планування, прийняття, інструментальна підтримка та вираження почуттів значущих зв'язків із цим показником не мали [10].

Найсуперечливіші дані стосуються вираження почуттів. У трьоххвильовому лонгітюдному дослідженні дорослих США (N = 3294) зосередження на негативних емоціях та їх вираження статистично опосередковувало двоспрямований зв'язок між великим депресивним і генералізованим тривожним розладами впродовж вісімнадцяти років [9]. У вибірці колумбійських дорослих (N = 762) вираження почуттів за Brief-COPE позитивно корелювало із симптомами ПТСР, депресії, тривоги та загальним дистресом (r = 0,14–0,20), проте його зв'язок із благополуччям був близьким до нуля (r = −0,01) [6]. Отже, відсутність зв'язку цієї стратегії з позитивним благополуччям не виключає її зв'язку з психологічним дистресом.

Спільним для наведених ліній досліджень є положення, що зв'язок окремої стратегії опанування з благополуччям не є однаковим у різних популяціях. Емпіричних перевірок цього положення на вибірках вимушених мігрантів залишається небагато, що й визначає актуальність цього дослідження.

Мета дослідження – встановити характер зв'язку копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції та з'ясувати унікальний статистичний внесок окремих стратегій за умови контролю решти.

Виклад основного матеріалу. *Учасники та процедура.* В аналіз включено дані 229 повнолітніх учасників ширшого опитування українців у Франції (N = 301), які зазначили, що переїхали до країни після 24 лютого 2022 року у зв'язку з війною. На момент

опитування 202 учасники (88,2%) мали статус тимчасового захисту, а 27 (11,8%) перебували у Франції на інших законних підставах.

Опитування проводилося дистанційно, у формі електронної анкети, і тривало з 13 січня до 17 квітня 2025 року. Застосовано неімовірнісний відбір, що поєднував добровільне рекрутування та елементи методу снігової кулі: запрошення поширювали громадські об'єднання українців у Франції, тематичні спільноти в месенджерах і соціальних мережах. Заповнення анкети в повному обсязі потребувало 25–35 хвилин.

Дослідження виконано з урахуванням підвищеної вразливості цієї популяції. Доступ до питань анкети відкривався лише після того, як респондент підтверджував згоду на участь, ознайомившись із метою роботи, умовами анонімності та можливістю перервати заповнення без пояснень; там само подано контакти дослідниці. Імена, адреси й інші ідентифікатори не запитували, тому масив від початку є знеособленим. Тему та план дослідження затверджено кафедрою практичної психології Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 4 від 16 листопада 2023 р.).

Вік учасників – від 18 до 79 років (M = 41,1; SD = 11,2). Тривалість проживання у Франції становила в середньому 2,30 року (SD = 0,84). Вибірка переважно жіноча: 195 жінок (85,2%) і 34 чоловіки (14,8%). Освітній рівень високий – 180 осіб (78,6%) мають вищу освіту, ще 16 (7,0%) науковий ступінь. Понад половина учасників (52,0%) перебувають у шлюбі або подібних партнерських стосунках. Працюючими є 62,4% вибірки, ще 53 особи (23,1%) на момент опитування шукали роботу. Рівень володіння французькою: 139 осіб (60,7%) оцінили його не вище за A2, зокрема 25 (10,9%) не володіють мовою зовсім.

Методи. Копінг-стратегії вимірювали опитувальником Brief COPE-26 в україномовній адаптації [1, с. 195]. Методика містить двадцять шість тверджень, згрупованих у тринадцять субшкал по два пункти: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, заперечення, поведінковий відхід від проблеми, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин. Відповіді подано на чотирибальній шкалі, вищий бал відповідає частішому використанню стратегії. Показник кожної субшкали обчислювали як середнє арифметичне відповідей на два відповідні пункти, тому його можливий діапазон становив від 1 до 4 балів. Інструкція передбачала оцінювання частоти використання різних способів подолання життєвих труднощів без прив'язки до конкретної міграційної події. Субшкала вираження почуттів стосується вияву неприємних і негативних переживань, а не будь-якого емоційного саморозкриття.

Для двопунктових субшкал обчислено коефіцієнт Спірмена–Брауна, значення якого становили від 0,658 до 0,886. Одинадцять субшкал із тринадцяти перевищують поріг 0,70; нижчі значення отримано для планування (0,658) і самозвинувачення (0,676). Субшкала вираження почуттів, що є предметом окремого аналізу в цьому дослідженні, має коефіцієнт 0,847. Отримані показники загалом узгоджуються з наведеними авторами адаптації даними про внутрішню узгодженість субшкал (α = 0,70–0,93; ω = 0,72–0,93).

Суб'єктивне благополуччя оцінювали модифікованою шкалою BBC-SWB [12, p. 3] в україномовній адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер [2, с. 87]. Методика містить двадцять чотири пункти й дає загальний показник у діапазоні 24–120 балів, а також три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» і «стосунки». Пункт про переживання депресії й тривоги сформульовано у зворотному напрямі та реверсовано перед обчисленням. У цій вибірці α Кронбаха становила 0,942 для загального показника та 0,935; 0,821; 0,833 для трьох субшкал. У вибірці української адаптації відповідні значення становили 0,918 та 0,873; 0,810; 0,830.

Підготовка масиву передбачала зворотне перекодування відповідних пунктів та обчислення композитних показників субшкал. Розрахунки виконано в середовищі jamovi 2.6.45.0. Розподіли тринадцяти копінг-субшкал відхиляються від нормального (W = 0,725–0,929; усі p<0,001), тоді як загальний показник BBC-SWB від нормального розподілу не відхиляється (W = 0,993; p = 0,405). З огляду на це, а також на обмежену кількість можливих значень двопунктових субшкал, для оцінки зв'язків обрано рангову кореляцію Спірмена. До 52 обчислених коефіцієнтів застосовано поправку Бенджаміні–Гохберга на контроль частки хибних відкриттів; скориговані p-значення обчислено в jamovi. Значущість після поправки зберегли 27 із 52 коефіцієнтів. Для оцінки унікального внеску окремих стратегій побудовано модель множинної лінійної регресії, у якій усі тринадцять предикторів вводилися одночасно.

Частота використання копінг-стратегій. Описові статистики тринадцяти стратегій наведено в таблиці 1.

Найвищі середні значення частоти використання мають стратегії, орієнтовані на дію та когнітивну перебудову ситуації, найнижчі – вживання психоактивних речовин і заперечення. Медіана активного подолання дорівнює максимуму шкали, що вказує на накопичення відповідей у верхній частині діапазону.

Середнє значення загального показника суб'єктивного благополуччя становить 72,5 бала (SD = 17,5) за можливого діапазону 24–120, за субшкалами – 37,0 (SD = 9,68), 20,1 (SD = 5,70) і 15,4 (SD = 4,88). Автори україномовної адаптації наводять для своєї вибірки стандартизації (N = 502) значення 84,30; 43,40; 22,76 і 18,14 відповідно [2, с. 89]. Через відмінності між вибірками за складом, регіоном і часом збору даних це зіставлення має описовий характер і не дає підстав пов'язувати різницю безпосередньо з досвідом міграції.

Зв'язок копінг-стратегій із благополуччям. Кореляції всіх тринадцяти стратегій із загальним показ-

ником BBC-SWB та його субшкалами наведено в таблиці 2.

Отримані кореляції загалом узгоджуються з поширеним поділом копінг-стратегій на адаптивні та дисфункційні. Найбільші додатні коефіцієнти дає позитивне переосмислення (r_s = 0,385), далі прийняття (0,322) та активне подолання (0,303). Від'ємні зв'язки виявлено для поведінкового відходу від проблеми (−0,288), самозвинувачення (−0,251) і заперечення (−0,216).

Статистично значущих кореляцій стратегій пошуку емоційної (r_s = 0,017) та інструментальної підтримки (0,054) з показниками благополуччя не виявлено. Слід зважати, що Brief COPE-26 фіксує частоту звернення по підтримку, а не її доступність, якість чи факт отримання, тому цей результат не є прямим свідченням проти протективної ролі соціальної підтримки, установленої в інших дослідженнях.

Використання стратегії планування було статистично значуще пов'язане з психологічним благополуччям (r_s = 0,295), але не з фізичним здоров'ям та благополуччям (r_s = 0,064). Для вираження почуттів після коригування за процедурою Бенджаміні–Гохберга не виявлено статистично значущого зв'язку з жодним показником благополуччя. Коефіцієнт кореляції із загальним показником становив r_s = 0,088 (скориговане p = 0,256); найбільший зв'язок цієї стратегії – зі шкалою «стосунки» (r_s = 0,142) – після коригування також утратив значущість (скориговане p = 0,057).

Копінг-стратегії у регресійній моделі суб'єктивного благополуччя. Регресійна модель із тринадцятьма предикторами, уведеними одночасно, пояснює 32,8% дисперсії суб'єктивного благополуччя (скоригований R^2 = 0,287; $F(13, 215) = 8,06$; $p<0,001$). Передумови моделі перевірено за такими критері-

Таблиця 1

Описові статистики копінг-стратегій вимушених мігрантів (*n*=229)

Копінг-стратегія	M	SD	Me
Активне подолання	3,51	0,631	4,00
Планування	3,46	0,654	3,50
Прийняття	3,39	0,746	3,50
Позитивне переосмислення	3,35	0,724	3,50
Використання інструментальної підтримки	2,69	0,914	3,00
Використання емоційної підтримки	2,65	0,951	3,00
Вираження почуттів	2,63	0,904	2,50
Гумор	2,52	1,01	2,50
Самозвинувачення	2,17	0,870	2,00
Звернення до релігії	2,14	1,08	2,00
Поведінковий відхід від проблеми	1,86	0,821	2,00
Заперечення	1,65	0,848	1,00
Вживання психоактивних речовин	1,55	0,780	1,00

Примітка. M – середнє; SD – стандартне відхилення; Me – медіана. Діапазон усіх шкал 1–4.

Таблиця 2

Кореляції копінг-стратегій із показниками суб'єктивного благополуччя (*n*=229)

Копінг-стратегія	Суб'єктивне благополуччя			
	загальний показник	психологічне благополуччя	фізичне здоров'я	стосунки
Позитивне переосмислення	0,385*	0,403*	0,306*	0,244*
Прийняття	0,322*	0,346*	0,237*	0,174*
Активне подолання	0,303*	0,318*	0,203*	0,227*
Планування	0,236*	0,295*	0,064	0,187*
Гумор	0,170*	0,130	0,222*	0,103
Вираження почуттів	0,088	0,075	0,032	0,142
Звернення до релігії	0,064	0,079	0,080	−0,027
Використання інструментальної підтримки	0,054	0,045	−0,006	0,099
Використання емоційної підтримки	0,017	−0,005	0,007	0,089
Вживання психоактивних речовин	−0,112	−0,143	−0,059	−0,021
Заперечення	−0,216*	−0,221*	−0,198*	−0,113
Самозвинувачення	−0,251*	−0,260*	−0,190*	−0,155*
Поведінковий відхід від проблеми	−0,288*	−0,318*	−0,218*	−0,131

Примітка. Наведено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена. Стратегії впорядковано за спаданням зв'язку із загальним показником. Скориговане за процедурою Бенджаміні–Гохберга $p < 0,05$.

ями: мультиколінеарність – за VIF (значення від 1,25 до 1,89), нормальність залишків – за Q-Q діаграмою, впливові спостереження – за відстанню Кука. Лінійність і гомоскедастичність оцінювали за графіком залежності стандартизованих залишків від прогнозованих значень. Істотних систематичних відхилень не виявлено. Коефіцієнти наведено в таблиці 3.

Значущими виявилися п'ять предикторів із тринадцяти: позитивне переосмислення (β = 0,250) і вираження почуттів (β = 0,202) з додатним знаком, поведінковий відхід від проблеми (β = −0,185), самозвинувачення (β = −0,162) та заперечення (β = −0,140) – з від'ємним.

Активне подолання, планування й прийняття, які виявляли значущі кореляції з благополуччям, у моделі значущості не зберігають. Ці стратегії помірно корелюють між собою та з позитивним переосмисленням (r_s = 0,205–0,533), тому їхні коефіцієнти в моделі оцінюються за умови контролю спільної частини дисперсії. Розбіжність між таблицями 2 і 3 у цій частині відображає властивість оцінок часткових коефіцієнтів, а не суперечність між результатами.

Обговорення результатів. Найбільшої уваги потребує розбіжність між парним і частковим коефіцієнтами для вираження почуттів. Ця стратегія не виявляє значущого зв'язку з благополуччям на рівні парних кореляцій, проте в регресійній моделі має другий за величиною додатний коефіцієнт. Оскільки цей результат виявлено вже після побудови основної моделі, для його попередньої перевірки проведено додатковий пошуковий ієрархічний аналіз із трьома блоками предикторів.

У першому блоці, що містив лише вираження почуттів, коефіцієнт становив b = 1,98 (t = 1,55; p = 0,123) і значущості не досягав. Після введення чотирьох дисфункційних стратегій – поведінкового відходу від проблеми, заперечення, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин – коефіцієнт зріс більш ніж удвічі й став значущим (b = 4,315; t = 3,401; p<0,001), приріст пояснюваної дисперсії становив ΔR^2 = 0,140 (F(4, 223) = 9,16; p<0,001). Уведення решти восьми стратегій у третьому блоці змінило коефіцієнт незначно (b = 3,917; p = 0,004) за приросту ΔR^2 = 0,178 (F(8, 215) = 7,10; p<0,001).

Зміна коефіцієнта в ієрархічній моделі узгоджується з ефектом негативної супресії. Збільшення коефіцієнта пов'язане з уведенням блока дисфункційних стратегій; визначення конкретної стратегії або стратегій-супресорів потребує окремих моделей. Можливе пояснення міститься у структурі кореляцій: вираження почуттів пов'язане водночас із використанням емоційної (r_s = 0,477) та інструментальної підтримки (0,428) і з самозвинуваченням (0,289), поведінковим відходом від проблеми (0,224) та запереченням (0,207). Парний зв'язок вираження почуттів із благополуччям може послаблюватися спільною дисперсією з дисфункційними стратегіями.

Змістовно цей результат означає, що інтерпретація окремої копінг-стратегії лише за знаком її біваріантного зв'язку з благополуччям може бути неповною. Практичні наслідки цього спостереження для психологічної допомоги вимушеним мігрантам є гіпотетичними й потребують перевірки в інтервенційних дослідженнях.

Решта результатів частково узгоджується з даними щодо вимушених мігрантів, хоча показники результату в цих дослідженнях відрізнялися. Найбільший додатний коефіцієнт позитивного переосмислення відповідає результатам, отриманим на вибірці українських жінок у Чехії, де ця стратегія пов'язувалася з нижчими шансами несприятливої самооцінки психологічного стану (OR = 0,50) [10]. Від'ємні коефіцієнти поведінкового відходу від проблеми, самозвинувачення та заперечення відтворюють дзеркальний патерн: у тому ж дослідженні самозвинувачення (OR = 2,79) і поведінковий відхід (OR = 4,42) пов'язувалися з вищими шансами такої оцінки [10].

Таблиця 3

Парні кореляції та стандартизовані коефіцієнти регресії для суб'єктивного благополуччя (n=229)

Копінг-стратегія	rs	β	95% ДІ для β	p
Позитивне переосмислення	0,385	0,250	0,106; 0,395	<0,001
Вираження почуттів	0,088	0,202	0,067; 0,338	0,004
Планування	0,236	0,101	−0,037; 0,240	0,150
Гумор	0,170	0,089	−0,034; 0,212	0,155
Активне подолання	0,303	0,087	−0,063; 0,236	0,254
Прийняття	0,322	0,077	−0,067; 0,222	0,293
Вживання психоактивних речовин	−0,112	0,047	−0,081; 0,175	0,470
Звернення до релігії	0,064	0,017	−0,106; 0,141	0,783
Використання емоційної підтримки	0,017	−0,012	−0,164; 0,139	0,873
Використання інструментальної підтримки	0,054	−0,032	−0,176; 0,112	0,660
Заперечення	−0,216	−0,140	−0,269; −0,011	0,033
Самозвинувачення	−0,251	−0,162	−0,293; −0,031	0,015
Поведінковий відхід від проблеми	−0,288	−0,185	−0,313; −0,057	0,005

Примітка. r_s – рангова кореляція із загальним показником BBC-SWB (з таблиці 2); β – стандартизований коефіцієнт регресії. Предиктори впорядковано за спаданням β. Значення p для окремих регресійних коефіцієнтів наведено без поправки на множинні порівняння; результати слід інтерпретувати як пошукові.

Втрата значущості цих стратегій після взаємного статистичного контролю може бути пов'язана з їхньою змістовою та статистичною близькістю. У чеському дослідженні ці ж стратегії не виявили значущих зв'язків із самооцінкою психологічного стану [10], а психометрична валідація Brief-COPE на колумбійській вибірці показала, що активне подолання, позитивне переосмислення й планування утворюють спільний фактор [6]. Отримані дані можуть відображати закономірну змістову близькість цих стратегій, а не лише особливості цієї вибірки та специфікації моделі.

Відсутність значущих зв'язків стратегій пошуку підтримки потребує окремого коментаря, оскільки в літературі соціальна підтримка зазвичай виступає протективним чинником. Утім, у колумбійській вибірці шкала соціальної підтримки Brief-COPE корелювала з показниками дистресу позитивно, всупереч очікуванням авторів, які пояснили це зворотним напрямом зв'язку: вищий дистрес спонукає частіше звертатися по допомогу [6]. Розбіжність між зверненням по підтримку та її фактичним отриманням залишається ймовірним поясненням, що потребує прямої перевірки.

Обмеження дослідження визначаються його дизайном. Перехресний характер даних не дозволяє встановлювати напрям і причинно-наслідковий характер зв'язків.

Усі показники отримано методом самозвіту. Цей формат створює ризик впливу соціальної бажаності та спільного методу вимірювання. Brief COPE-26 оцінював загальну частоту використання копінг-стратегій учасників, а не стратегії реагування безпосередньо на міграційний стресор. Відбір був неімовірнісним, а рекрутування через громадські об'єднання, месенджери та соціальні мережі могло спричинити надмірне представлення соціально активних, цифрово залучених або краще інтегрованих учасників. Вибірка різко незбалансована за статтю, що обмежує можливість узагальнень. Двопунктова структура субшкал зумовлює обмежену надійність окремих із них: для планування та самозвинувачення коефіцієнт Спірмена–Брауна не досягає 0,70, тому відповідні коефіцієнти можуть бути занижені за рахунок похибки вимірювання. Наявний дизайн не дозволяє перевірити припущення про роль поєднання стратегій: для цього потрібен аналіз взаємодій або профільний аналіз. Супресійні ефекти чутливіші до складу вибірки, ніж прямі зв'язки, тому виявлений результат потребує відтворення на незалежних даних.

Висновки. Отримані кореляції копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції загалом узгоджуються з поширеним поділом на адаптивні та дисфункційні способи опанування, проте до нього не зводяться.

Найвищі середні значення в копінг-репертуарі вибірки мають стратегії, орієнтовані на дію та когнітивну перебудову ситуації, найнижчі – вживання психоактивних речовин і заперечення. Середні значення суб'єктивного благополуччя нижчі за наведені авторами україномовної адаптації для їхньої вибірки стандартизації, проте це зіставлення має описовий характер.

Найбільші за модулем зв'язки з благополуччям виявлено для позитивного переосмислення, прийняття й активного подолання з одного боку та поведінкового відходу від проблеми, самозвинувачення й заперечення – з іншого. Статистично значущих кореляцій стратегій пошуку соціальної підтримки з показниками благополуччя не встановлено.

Вираження почуттів не виявляє значущого зв'язку з благополуччям на рівні парних кореляцій, проте в регресійній моделі є другим за величиною додатним коефіцієнтом. Зміна коефіцієнта в додатковому ієрархічному аналізі узгоджується з ефектом негативної супресії за участю блока дисфункційних стратегій.

Сукупність тринадцяти досліджених копінг-стратегій пояснювала 32,8% варіації суб'єктивного благополуччя у цій вибірці ($R^2 = 0{,}328$; скоригований $R^2 = 0{,}287$), що свідчить про істотний, але не вичерпний статистичний зв'язок досліджених стратегій із благополуччям.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у відтворенні виявленого супресійного ефекту на незалежній вибірці із застосуванням заздалегідь визначених моделей та в лонгітюдній перевірці напряму зв'язку між копінгом і благополуччям. Окремої уваги потребує з'ясування умов, за яких вираження почуттів позитивно або негативно пов'язується із суб'єктивним благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 191–227. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18

2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

3. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine.* 1997. Vol. 4, № 1. P. 92–100. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

4. Chudzicka-Czupała A., Zhou N., Tay A. et al. Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. *Frontiers in Public Health.* 2026. Vol. 13. Art. 1731764. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1731764

5. Fischer R., Scheunemann J., Moritz S. Coping strategies and subjective well-being: context matters. *Journal of Happiness Studies.* 2021. Vol. 22, № 8. P. 3413–3434. DOI: https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7

6. García-Mejía N., Castro-Camacho L., Daniels J. K. et al. Understanding the structure of coping strategies in context: a psychometric validation of the Brief-COPE among Colombian adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica.* 2025. Vol. 38. Art. 36. DOI: https://doi.org/10.1186/s41155-025-00368-9

7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

8. Komarynska-Diament O. Factors of subjective well-being among refugees to be considered for Ukrainians: a scoping review. *European Journal of Psychology Open.* 2025. Vol. 84, Suppl. 1. Paper 761. P. 304. DOI: https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000085

9. Marr N. S., Zainal N. H., Newman M. G. Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. *Journal of Affective Disorders.* 2022. Vol. 303. P. 10–17. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.079

10. Mazhak I., Paludo A. C., Sudyn D. Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies.* 2024. Vol. 26, № 2. P. 411–437. DOI: https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2203230

11. Ministère de l'Intérieur. Direction générale des étrangers en France. Présence des Ukrainiens adultes ayant une autorisation de séjour en France. Info Migrations. 2026. № 127. Publié le 23 février 2026. URL: https://www.immigration.interieur.gouv.fr/documentation/etudes-et-statistiques/presence-des-ukrainiens-adultes-ayant-autorisation-de-sejour-en-france.html (дата звернення: 13.08.2026).

12. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes.* 2013. Vol. 11. Art. 150. DOI: https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150

13. Rottweiler A.-L., Taxer J. L., Nett U. E. Context matters in the effectiveness of emotion regulation strategies. *AERA Open.* 2018. Vol. 4, № 2. DOI: https://doi.org/10.1177/2332858418778849

14. Solberg Ø., Nissen A., Saboonchi F. Post-migration stressors, mental health and well-being in resettled refugees from Syria: do individuals' coping strategies matter? *Conflict and Health.* 2023. Vol. 17. Art. 60. DOI: https://doi.org/10.1186/s13031-023-00556-3

15. UNHCR. Ukraine Situation: UNHCR's 2026 Plans and Financial Requirements. January 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/download/120716 (дата звернення: 13.08.2026).

16. Woltin K.-A., Sassenberg K., Albayrak N. Regulatory focus, coping strategies and symptoms of anxiety and depression: a comparison between Syrian refugees in Turkey and Germany. *PLoS ONE.* 2018. Vol. 13, № 10. e0206522. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206522

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026