

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Й КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

FEATURES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS' RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND COPINGS

Стаття присвячена дослідженню життєстійкості й копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб в умовах активної фази російсько-української війни. Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб до зміни умов життя вимагає від них значних зусиль і наявності психологічних ресурсів. У теоретичних та емпіричних дослідженнях життєстійкість і копінг розглядаються як система внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють успішній адаптації людини, підтримці психологічного благополуччя й подоланню життєвих проблем, а також перешикоджають розвитку психічних розладів. Метою дослідження стало визначення зв'язку життєстійкості й копінгів внутрішньо переміщених осіб.

В емпіричному дослідженні використано методи: авторську анкету, тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник копінг-стратегій особистості Р. Лазаруса й С. Фолкмана; коефіцієнт кореляції Пірсона. Вибірку дослідження становили внутрішньо переміщені особи, переважно переселенці зі східних областей до центральних областей України. За результатами дослідження, у ВПО переважає середній рівень і низький рівень життєстійкості; у структурі життєстійкості найбільш виражене прийняття ризику, найменш – залученість. Переважна кількість досліджуваних ВПО мають середній, адаптивний рівень копінг-стратегій, вони ситуативно використовують способи вирішення проблем залежно від обставин. Найбільш високі показники мають планування розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Між показниками життєстійкості й копінгами дистанціювання, уникнення та прийняттям відповідальності існують статистично значущі обернені зв'язки; між життєстійкістю й копінгами планування вирішення проблем, позитивна переоцінка існують статистично значущі прямі зв'язки.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого дослідження соціальної та психологічної проблематики внутрішньо переміщених осіб, а також для розроблення рекомендацій і програм підтримки життєстійкості ВПО.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, внутрішньо переміщені

особи (ВПО), російсько-українська війна, психологічні ресурси, стрес, соціально-психологічна адаптація, психологічне благополуччя.

The article is devoted to the study of the internally displaced persons' hardiness and copings in the Russian-Ukrainian active phase war conditions. The internally displaced persons' adaptation process to changing living conditions requires considerable efforts from them, the presence of psychological resources. In theoretical and empirical studies, hardiness and coping skills are considered as a system of internal resources of the individual that contribute to the person's successful adaptation, support psychological well-being and overcoming life problems, as well as prevent the development of mental disorders. The study aimed to determine the relationship between hardiness and copings of internally displaced persons.

The following methods were used in the empirical study: the author's questionnaire, the test of hardiness of Muddy, the questionnaire of personality's copings of Lazarus and Folkman; Pearson's correlation coefficient. The study's sample consisted of internally displaced persons, mostly resettlers from the Eastern to the Central regions of Ukraine. According to the results of the study, IDPs have an average and a low level of hardiness; in the structure of sustainability, Risk Acceptance is the most pronounced, and Involvement is the least. The majority of the sample IDPs have an average, adaptive level of copings, they situationally use ways to solve problems depending on the circumstances. Planning for Problem Solving, Seeking Social Support, and Positive Reappraisal have the highest scores. There are statistically significant inverse relationships between hardiness indicators and the copings of Distancing, Avoiding, and Accepting responsibility; there are statistically significant direct relationships between hardiness and copings Planning for problem-solving and Positive reappraisal.

The obtained results can be used for further research into the internally displaced persons' social and psychological problems, as well as for the development of recommendations and programs to support the viability of IDPs.

Key words: hardiness, coping, internally displaced persons (IDPs), Russian-Ukrainian war, psychological resources, stress, social-psychological adaptation, psychological well-being.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36>

Пирог Г.В.

к.філос.н., доцент,
доцент кафедри соціальної
та практичної психології
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Бондаренко Т.М.

магістрантка за спеціальністю 053.
Психологія
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

З 2014 року в Україні з'явилася вразлива категорія внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), а повномасштабне вторгнення росії в лютому 2022 року призвело до їх значного збільшення, стало однією з актуальних проблем у суспільстві. У людей, які покинули свої домівки й переїхали в нові місця проживання в пошуках порятунку й захисту, пережили травматичний досвід, значним є ризик розвитку негативних психічних станів, психологічних проблем, руйнування психічного здоров'я.

Сучасні українські дослідження (О. Котух, О. Медведєва та ін.) спрямовані на вивчення психологічного благополуччя вимушених переселенців, процесів їх адаптації та інтеграції в нові громади [5; 7]. Дані наукових досліджень (О. Завгородня, Л. Карамушка, Т. Карамушка, О. Краєва та ін.) показують, що велика частина ВПО має низький рівень опірності стресам, високі показники тривоги, ознаки депресії та інші проблеми із психічним здоров'ям [3; 4].

В умовах постійної загрози життю і здоров'ю, соціальної нестабільності, розірваних

соціальних зв'язків актуальним є пошук внутрішніх ресурсів, які б допомогли впоратися ВПО з украї стресовими обставинами життя. Психологи вивчають як такі ресурси резильєнтність та особистісні якості (О. Зайцева, М. Нестеренко), емоційний інтелект (Н. Грищенко, Н. Фролова), сенсожиттєві й ціннісні орієнтації (Л. Лисенко, В. Москаленко, О. Яніт). Особливе значення надається таким психологічним ресурсам ВПО, як життєстійкість і копінг-стратегії (О. Богучарова, О. Коханова, А. Паренко, Н. Ткаченко та ін.) [1; 6].

Отже, потреба у вивченні наявності й ефективності внутрішніх ресурсів такої вразливої категорії, як ВПО, зумовлює необхідність наукових досліджень їхніх життєстійкості та копінг-стратегій.

Метою дослідження стало визначення зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями ВПО.

Для цього сформульовано завдання дослідження: визначити теоретичні засади розуміння життєстійкості й копінг-стратегій особистості; емпірично дослідити життєстійкість внутрішньо переміщених осіб і їхні копінг-стратегії; визначити зв'язок між життєстійкістю й копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація наукової літератури; *емпіричні:* авторська анкета; тест життєстійкості С. Мадді; опитувальник копінг-стратегій особистості Р. Лазаруса й С. Фолкмана; *статистичні:* коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теорія життєстійкості виникла як пояснення тому, чому люди мають різну здатність перетворювати життєві труднощі в можливості особистісного зростання. Американський психолог С. Мадді запропонував поняття «hardiness», що його ми перекладаємо як життєстійкість, в основі якого сукупність особистісних установок щодо світу, інших людей, себе самого [13]. За С. Мадді, життєстійкість складається з відносно автономних компонентів, таких як залученість, контроль, виклик, що знижують значущість стресових ситуацій і зменшують внутрішнє напруження. Цей феномен є внутрішнім ресурсом, що сприяє психічному й фізичному здоров'ю, надає сенс життю, при цьому він залежить від самої людини [13].

Сучасні українські дослідники всебічно та системно розглядають життєстійкість особистості (С. Кузікова, Т. Титаренко, Т. Ларіна, І. Чанчиков, О. Чиханцова та ін.), визначають особливості життєстійкості в сучасних воєнних умовах (О. Вдовіченко, С. Гальцова), можливості формування життєстійкості особистості (К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, Т. Титаренко, А. Швалб та ін.) [2; 10; 11]. О. Чиханцова відмічає, що результатом прояву життєстійкості є осмисленість життя, підвищення його якості, позитивне світовідчуття, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію, здат-

ність витримувати стрес, зберігаючи психічне здоров'я й успішність діяльності [11].

По суті, життєстійкість – це психологічний аналог життєвої сили людини, актуалізація якої дає їй змогу подолати несприятливі життєві обставини і труднощі, при цьому життєстійкість не збігається з поняттям копінгів як стратегій стрес долаючої поведінки. Якщо життєстійкість є рисою особистості, що дає змогу ефективно справлятися з дистресом і завжди в напрямі особистого зростання, то копінг-стратегії – це звичні для особи дії, які можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми [1; 8; 9]. Р. Моос і К. Голаган розглядали два типи копінг-стратегій: активні спроби вирішити проблему і спрямовані на уникнення проблемної ситуації – і з'ясували, що активне вирішення проблеми більшою мірою сприяє психологічному здоров'ю, ніж уникнення [14]. С. Фолкман та Р. Лазарус виділили вісім стратегій, що спрямовані на подолання життєвих труднощів: конфронтацію, дистанціювання, уникнення, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, самоконтроль, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності [12]. Ці копінг-стратегії сприяють адаптації до складних ситуацій, але в разі абсолютізації певної стратегії, її занадто частого використання без урахування обставин можуть набути неадекватних форм. Деякі дослідники виділяють конструктивні (наприклад, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем тощо) та неконструктивні (наприклад, конфронтація, уникнення тощо) копінг-стратегії [8]. В умовах війни копінг-стратегії є поведінковими ресурсами, які дають змогу зберегти психологічне благополуччя особистості [9; 15]. За С. Мадді, життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій, а вже копінг-стратегії забезпечують підтримку здоров'я й успішність діяльності [8; 13].

Отже, життєстійкість і копінг-стратегії являють собою систему взаємопов'язаних стійких ресурсів особистості, які сприяють успішності адаптації людини, підтримці психологічного благополуччя та подоланню життєвих проблем, а також перешкоджають розвитку психічних розладів.

Емпіричне дослідження життєстійкості й копінг-стратегій ВПО проводили у вересні-листопаді 2023 року. Вибірку дослідження становили 32 внутрішньо переміщені особи, переважно переселенці зі східних областей до центральних областей України. За віком респонденти представляють три вікові групи: 18–30 років – 34,4%; 30–50 років – 43,6%; 50–70 років – 22%. Половина респондентів дослідження (50%) мають роботу, а інша половина (50%) – безробітні. При цьому 53,1% досліджуваних мають регулярні доходи на новому місці, 28,1% мають нерегулярні доходи, 3,2% мають регулярні та нерегулярні доходи, 15,6% не мають доходів зовсім.

Досліджувані ВПО надали інформацію щодо їхнього переселення. У більшості (87,5% опитаних) до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не було, вдруге пережили такий досвід 12,5% респондентів, які вперше вимушено покинули свої домівки ще у 2014 році. Більшість досліджуваних ВПО (65,6%) переїхали на нове місце зі своєю родиною, 21,9% – переїхали самі, 12,5% утрималися від відповіді.

Щодо пристосування до нових умов проживання, то більшість досліджуваних (53,1%) оцінили свій процес адаптації неоднозначно («буває по-різному»); 31,3% – як важкий, 15,6% – як легкий. 59% опитаних почувають себе в безпеці в тому місці, де перебувають; 34,4% не почувають себе в безпеці на новому місці. Щодо цілей на найближчі 2–3 місяці, 46,8% опитаних мають такі цілі, 18,8% не мають жодної цілі, 34,4% не визначилися з наявністю цілей.

Потребу в психологічній допомозі відчувають 40,6%, із них 15,6% її отримують, а 25% не отримують; 59,4% не мають такої потреби. Серед проблем, через які потрібна психологічна допомога, переважають складнощі адаптації на новому місці: їх указали 95% досліджуваних; тільки 5% назвали як причину для психологічної допомоги війну та воєнні дії.

Отже, результати анкетування виявили, що більша частина учасників дослідження покинула свої домівки внаслідок окупації території, переїхала на нове місце зі своєю родиною, до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не мала. Половина з них працевлаштовані та мають регулярні доходи. Більшість досліджуваних оцінюють свій процес адаптації неоднозначно; почуваються на новому місці безпечно; мають цілі на найближчий час. Більша частина опитуваних не потребує психологічної допомоги; основні проблеми, через які потрібна психологічна допомога, пов'язані зі складнощами адаптації на новому місці.

Результати дослідження життєстійкості ВПО за методикою С. Мадді виявили, що в 40,6% досліджуваних переважає середній рівень, у 21,8% – високий рівень життєстійкості (таблиця 1). У 37,5% досліджуваних виявлено низький рівень життєстійкості, тобто вони не отримують задоволення від того, що роблять, відрізняються тривожністю, живуть сьогоdnішнім або вчорашнім днем, відчувають незадоволеність своїм життям, не вірять у власні сили й здатність контролювати події свого життя.

У структурі життєстійкості найбільш представлена складова *прийняття ризику* – високий рівень мають 34% досліджуваних; найменш представлена складова *залученість* – тільки 8% досліджуваних мають високий рівень. Загалом досліджувані готові ризикувати, можуть

контролювати й впливати на події, але не отримують задоволення від життя.

Таблиця 1
Життєстійкість внутрішньо переміщених осіб за методикою С. Мадді)

№ з/п	Показники життєстійкості	Рівень		
		високий	середній	низький
1	Залученість	6,2%	46,9%	46,9%
2	Контроль	12,5%	31,2%	56,3%
3	Прийняття ризику	34,4%	43,7%	21,8%
4	Загальна життєстійкість	21,8%	40,7%	37,5%

Результати вивчення копінг-стратегій за опитувальником Р. Лазаруса – С. Фолкмана виявили, що переважна кількість досліджуваних ВПО має середній рівень неконструктивних копінг-стратегій і лише ситуативно використовує конфронтацію, дистанціювання й уникнення для подолання складних ситуацій (таблиця 2). З неконструктивних копінгів найчастіше використовується дистанціювання, найрідше – уникнення.

Таблиця 2
Копінг-стратегії внутрішньо переміщених осіб за опитувальником Р. Лазаруса й С. Фолкмана

№ з/п	Копінг-стратегії	Рівень		
		високий	середній	низький
1	Конфронтація	9,4%	81,2%	9,4%
2	Дистанціювання	18,7%	75%	6,3%
3	Уникнення	12%	72,4%	15,6%
4	Пошук соціальної підтримки	37,5%	43,7%	18,8%
5	Планування вирішення проблем	43,8%	46,8%	9,4%
6	Самоконтроль	9,4%	87,5%	3,1%
7	Позитивна переоцінка	34,4%	62,5%	3,1%
8	Прийняття відповідальності	15,6%	75%	9,4%

У конструктивних копінг-стратегіях також переважає середній рівень, що свідчить про гнучке використання способів вирішення проблем залежно від обставин. Найбільше високих показників, які свідчать про неадаптивне їх використання, мають копінги планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Адаптивні форми переважають у копінгів самоконтроль, прийняття відповідальності й позитивна переоцінка.

Для виявлення зв'язку між життєстійкістю й копінг-стратегіями ВПО та його статистичної значущості використано коефіцієнт кореляції Пірсона (таблиця 3).

Взаємозв'язки життєстійкості ВПО з копінг-стратегіями (за коефіцієнтом кореляції Пірсона)

Показники життєстійкості	Копінг-стратегії							
	Конфронтація	Дистанціювання	Уникнення	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Загальна життєстійкість	,1295 p=,480	-,6466 p=,000	-,4769 p=,006	-,2154 p=,236	,0239 p=,897	-,3844 p=,030	,4648 p=,007	,3847 p=,030
Залученість	,1306 p=,426	-,5698 p=,001	-,3903 p=,027	-,2171 p=,233	,0968 p=,598	-,3007 p=,094	,4782 p=,006	,4292 p=,014
Контроль	,1533 p=,402	-,5793 p=,001	-,4398 p=,012	-,1099 p=,549	,0015 p=,994	-,3581 p=,044	,4871 p=,005	,3428 p=,005
Виклик	,0469 p=,799	-,7233 p=,000	-,5547 p=,001	-,3481 p=,081	-,0732 p=,691	-,4953 p=,004	,2467 p=,173	,2607 p=,150

Статистично значущі обернені зв'язки виявлено між життєстійкістю й копінг-стратегіями дистанціювання, уникнення та прийняття відповідальності, тобто, чим більш стійкими є досліджувані ВПО, тим менше вони відсторонюються від ситуації та ігнорують проблеми, менше беруть на себе відповідальність.

Статистично значущі прямі зв'язки існують між життєстійкістю й копінг-стратегіями планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, тобто, чим більш стійкими є досліджувані, тим більше вони планують власні дії щодо розв'язання проблемних ситуацій і намагаються побачити позитив у проблемах.

Між показниками життєстійкості й копінг-стратегіями конфронтація, самоконтроль і пошук соціальної підтримки статистично значущих зв'язків не виявлено.

Проведене дослідження зв'язку життєстійкості ВПО з копінг-стратегіями дає змогу зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. В умовах повномасштабної війни процес адаптації ВПО до зміни умов життя вимагає від них значних зусиль, наявності психологічних ресурсів, які представлені життєстійкістю й копінг-стратегіями.

2. У досліджуваних ВПО переважає середній і низький рівень життєстійкості. У структурі життєстійкості найбільше виражене прийняття ризику, найменше – залученість. Загалом досліджувані готові ризикувати, можуть контролювати та впливати на події, але не отримують задоволення від життя.

3. Переважна кількість досліджуваних ВПО мають адаптивний рівень копінг-стратегій, вони ситуативно використовують способи вирішення проблем залежно від обставин. Найбільш високі показники мають планування розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що між показниками життєстійкості й копінг-стратегіями дистанціювання, уникнення та прийняття відповідальності існують статистично значущі обернені зв'язки: чим більш стійкими є досліджувані, тим менше вони відсторонюються від ситуації, ігнорують проблеми, беруть на себе відповідальність. Між життєстійкістю й копінг-стратегіями планування вирішення проблем, позитивна переоцінка існують статистично значущі прямі зв'язки: чим більш стійкими є досліджувані, тим більше вони планують власні дії щодо вирішення проблемних ситуацій і намагаються побачити позитив у проблемах.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого дослідження соціальної та психологічної проблематики ВПО, а також для розроблення рекомендацій і програм підтримки життєстійкості ВПО. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробленні та апробації програми психологічної підтримки ВПО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. № 22. С. 27–36.
2. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том VI. Випуск 16. С. 83–90.
3. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73-82.
4. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни.

Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. Випуск 2 (26). С. 48–59.

5. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Випуск 1. С. 56–61.

6. Коханова О.П., Паренко А.Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *The 5 th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research* (November 8–10, 2020). Germany, Munich : MDPC Publishing, 2020. P. 336–340.

7. Медведєва О.В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. 2023. Випуск 46. С. 188–192.

8. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. Випуск 981. С. 168–172.

9. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного*

здоров'я : збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 173–175.

10. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, 2019. 104 с.

11. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості* : монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ, 2018. С. 71–79.

12. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. V. 54. P. 466–475.

13. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology. *Journal Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83–94.

14. Moos R.H., Holahan C.J. Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward an Integrative Framework. *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59. P. 1387–1403.

15. Pyroh H.V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар*. Ташкент, 2023. P. 333–335.