

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК У СТАНІ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITIES OF WOMEN IN THE STATE OF FORCED MIGRATION

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей стану особистості жінок, які через війну виїхали за кордон. Психологічні стани особистості розглядаються як цілісна характеристика психічної діяльності людини за певний період, що відображає в результаті саморегуляції складну структуру з рівнями системи психічної регуляції.

У даній роботі розглянуто соціокультурний підхід до вивчення психології міграції. Виявлено, що міграція внаслідок війни не має добровільний характер і потребує особливого вивчення. Міграція внаслідок війни в Україні характеризується великою кількістю жінок серед біженців.

В статті представлено організацію емпіричного дослідження і наведено результати аналізу вибірки дослідження. Встановлені соціально-демографічні дані досліджуваних. Проведена психодіагностика психологічних особливостей стану особистості жінок за допомогою психодіагностичних методик. Було визначено, рівні опірності до стресу, а саме - низьку опірність до стресу, середню та достатньо високу опірність до стресу. Також, була визначена психологічна ресурсність особистості у виборці досліджуваних, більшість з яких показали знижений рівень психологічної ресурсності.

Виявлено, що жінки, які більш впевнені в собі, частіше використовують копінг-стратегію Вирішення проблем у складних життєвих ситуаціях, а їх психологічними ресурсами є любов, робота над собою. Такі жінки прагнуть до усвідомлення власних психологічних ресурсів, оновлюють їх та вміють ними користуватися, що забезпечує їм вищий рівень стресостійкості і ресурсності.

Жінки, які не впевнені в собі, менш стресостійкі, у складній ситуації шукають соціальної підтримки. Такі жінки не бачать ресурсу в творчості, у роботі над собою, не знають власних психологічних ресурсів та не мають компетенцій для їх оновлення, схильні до використання копінг-стратегії Уникнення проблеми. Такий стан характеризується низькою психологічною ресурсністю. Визначено психологічні особливості, які призводять до зниження стресостійкості, це: вибір пасивних копінг-стратегій, зниження самооцінки та впевненості у собі.

Ключові слова: психологічні особливості, стан особистості, жінки-біженки, міграція,

стресостійкість, психологічна ресурсність, копінг-стратегії, самооцінка.

The article presents the results of a study on the psychological characteristics of women who migrated abroad due to war. Psychological characteristics are considered as a comprehensive feature of a person's mental activity over a specific period, reflecting a complex hierarchical structure of psychological regulation emerging from self-regulation.

The article adopts a socio-cultural approach to studying migration psychology. It asserts that migrations resulting from war are non-voluntary and necessitate further investigation. The migration triggered by the conflict in Ukraine is characterized by a significant presence of women among refugees.

The article details the empirical research process and provides information on the formation of the research sample. Demographic data of the respondents was collected. The study conducted a diagnostic assessment of the respondents' resilience to stress. The findings indicate that about half of the sample exhibited a low level of resilience to psychological stress, while only a third demonstrated a high level of resilience. The study also assessed the group's level of psychological resourcefulness, which was found to be generally low.

It was found that women with higher levels of self-confidence more frequently employ "problem-solving" coping strategies during challenging times and draw psychological resources from positive emotions and self-improvement. These women are shown to actively seek awareness of their psychological resources, renew them, and effectively utilize them, thereby achieving higher levels of stress resilience and resourcefulness.

Conversely, women lacking self-confidence exhibit lower stress resistance and tend to seek social support in difficult situations. This group often fails to recognize resources in creativity and self-improvement, lacks awareness of their own psychological resources, and lacks the strength to renew them. They are prone to using "avoidance of problems" coping strategies even in situations where such strategies are hardly feasible. Such behavior is indicative of low resourcefulness. Thus, the factors contributing to decreased stress resistance include choosing passive coping strategies and underestimating self-esteem and self-confidence.

Key words: refugee women, war-related migration, resilience, psychological resourcefulness, coping strategies, self-regulation.

УДК 159.923:314.151.3-054.73-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.30>

Родіна Н.В.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри диференціальної
і спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Бабій О.І.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри
диференціальної і спеціальної
психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Кучеренко Н.О.

магістр кафедри диференціальної
і спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Вступ. Агресія російських військ на території України 24 лютого 2022 року спричинила руйнування у багатьох сферах життя українців та появу такого феномену, як міграція, а саме біженство і переселення. Цей факт призводить до різних негативних психологічних станів у жінок. Через це існує потреба в оновленні даних про психологічні стани жінок для того, щоб вчасно надати професійну психологічну підтримку і зберегти психологічне здоров'я українських жінок за кордоном.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психологія міграції, у тому числі вимушеної міграції, є об'єктом окремих багатьох наукових досліджень. Так, В. Педоренко [6, с. 6] у своїй роботі стверджує, що вимушені мігранти мають серйозні травми в психоемоційній сфері внаслідок війни в Україні. Це стрес, фрустрація, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, почуття сорому та провини. Ю. Максименко

та О. Морозова-Йоханнесен [5, с. 91], які вивчали емпатію, як важливий фактор впливу на особистість мігрантів, відзначають, що вимушені мігранти мають низькі показники емпатії. Для них характерні інтолерантність до умов невизначеності, а також песимістичність, емоційний дискомфорт та труднощі в адаптації. Вимушена міграція внаслідок різних війн має свої особливості і свій характер. Серед вимушених українських мігрантів внаслідок російського вторгнення більшість складають саме жінки. Психологічні особливості їхнього психічного стану недостатньо досліджені у науковій літературі та є актуальними з метою розробки реабілітаційних програм та програм психологічної підтримки та допомоги.

Мета цієї статті – визначити психологічні особливості стану жінок, які через війну виїхали за кордон.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація отриманих даних; Емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування; методики психодіагностики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [12, с. 215]; опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепи) [11, с. 393]; методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан) [4, с. 164]; Методи статистичної обробки: порівняльний та кореляційний аналізи (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці є актуальним вивчення феномену психічних станів. Психічні стани відіграють важливу роль у поведінці людини та в усіх видах її діяльності. Але багато аспектів в дослідженнях психічних станів залишаються недостатньо вивченими. Наразі психологічна наука виділяє два основні погляди до розуміння психічних станів людини: як сукупність психічних процесів і властивостей у конкретний момент часу і як сукупність зміни функціонування систем організму і психіки під впливом зовнішніх факторів. Визначення функціонального стану психіки людини в конкретний момент протирічить визначенню психічного стану як сукупності процесів, що мають динамічний розвиток, і не дає можливості знайти причину і механізми його виникнення. Такі стани частково виділяють при вивченні психічних станів у процесі діяльності людини [9, с. 202]. Є. Ільїн [9, с. 202] визначає психічний стан людини як систему реакцій організму і особистості на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, яка направлена на збереження його функціонування в конкретних умовах життя. В. Сафонов [9, с. 202] трактує психічний стан, як “результат пристосувальної реакції організму й особистості у відповідь на зміну зовнішніх і внутрішніх умов, спрямований на

досягнення позитивного результату діяльності і такий, що виражається ступенем мобілізації функціональних можливостей і переживання людини”.

В контексті цієї війни поняття вимушеної міграції визначається, як міграція з примусу. Для психіки вимушеного біженця пріоритетним є пошук безпечного місця. Соціолог Л. Рибаківський [7, с. 9-17] розрізняє мобільність та міграцію, як різні поняття. Під міграцією він визначає територіальне переміщення, а під мобільністю – здатність до переміщення, тобто потенційну міграційну активність. У дослідженнях міграції існує ще раціональний підхід, який у світовій літературі розглядає індивіда як суб'єкта власного волевиявлення. Але міграції внаслідок війни не мають добровільний характер. Аналізуючи соціально-психологічний аспект міграції, виділяють психологічний стан готовності до міграції. Люди, які рятуються від загрози для життя, залишають домівки і шукають притулку в більш безпечних містах або за кордоном. Ці процеси викликають різні значні проблеми із психічним здоров'ям, такі як, наприклад, посттравматичний стресовий розлад, різні психосоматичні симптоми і захворювання, тощо. Воєнні дії, моральний тиск, втрата близьких, майна тощо, – все це викликає негативний вплив на психічне здоров'я вимушених мігрантів. Культурний шок та стрес, які пов'язані із адаптацією, поглиблюють психологічні проблеми вимушених мігрантів [2, с. 11].

Вимушену міграцію розглядають як один із видів «екстремального впливу» на особистість. Екстремальність цього процесу характеризується високим рівнем стресогенності подій, які є причинами міграції, а з іншого – тривалістю процесу адаптації до нових умов. Незаплановане переміщення в інше соціокультурне середовище викликає у мігрантів ідентифікаційну плутанину, неприйняття, почуття власної меншовартості [8, с. 123–145]. Зіткнення з іншою культурою часто призводить до серйозних негативних змін ідентичності [2, с. 11]. Л. Шайгерова [8, с. 123–145] зазначає, що такі зміни призводять до руйнування базових структур особистості, зокрема “загальної картини світу і образу “Я”. Крім того, “стираються межі між внутрішнім і зовнішнім світом, між життям і смертю, кардинально змінюються ціннісні системи, ставлення до інших людей”.

Значне місце у психологічних станах вимушених мігрантів мають виявлення ознак соціальної фрустрованості, порушень взаємодії особистості з середовищем, незадоволеність актуальним становищем. Найбільшу тривожність у людини викликає матеріальний стан і сфера міжособистісних стосунків. У психологічній науці йдеться про тісний взаємозв'язок між наявністю неврозоподібних симпто-

мів і рівнем соціальної фрустрованості. До ризику порушень психічної адаптації мігрантів призводять такі властивості особистості, як: низький рівень використання копінг-стратегії “Пошук соціальної підтримки”; високий рівень тривожності, страх, швидка зміна настрою, фрустрація та відчуття самотності [2, с. 11].

Процес вимушеної міграції часто характеризується проблемами в поведінковій сфері та викликає розлади пам'яті, уваги, сприйняття, мислення та психологічні бар'єри із встановленням продуктивних контактів. Це призводить до виникнення психологічних проблем особистості, насамперед до виникнення кризи ідентичності [2, с. 11].

Д. Волков і О. Абатурова [3, с. 15] відзначають негативний вплив на психічний стан особистості вимушеної міграції, що виявляється “в негативних емоційних станах, дезадаптації, підвищенні ризиків асоціальної, суїцидальної поведінки”. В. Лефтеров [5, с. 90] додає до наслідків негативного впливу вимушеної міграції “вираження інтолерантності, невпевненості у собі, проявах емоційно-поведінкових реакцій, фобіях, викривленні світосприйняття й сприйняття інших”.

Проте є і позитивні психологічні стани, які спостерігаються як наслідок екстремальної ситуації вимушеної міграції. На думку Д. Волкова і О. Абатурової [3, с. 15], екстремальні ситуації сприяють прагненню до діяльності на благо інших, соціальної згуртованості, спільності у діях і загальній меті. І. Субашкевич та А. Шпагіна [10, с. 121] відзначають посилення патріотичності, активізацію волонтерської діяльності і віру в перемогу у війні.

О. Чиханцова [1, с. 18] відзначає, що людина може впоратися з усіма негативними психічними станами завдяки життестійкості, як “інтегральній особистісній характеристиці людини, особистісному ресурсу, що забезпечує їй успішність у подоланні життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності”.

І. Боровинська вважає життестійкість людини фактором успіху, який допомагає зберегти такі властивості особистості, як “товариськість, прямування за громадською думкою, організованість, емоційна стійкість, просоціальність, рефлексія, здатність ставити та ієрархізувати цілі, конкурентоспроможність” [1, с. 18].

Результати емпіричного дослідження.

Місце проведення дослідження: соціальні мережі Instagram, Viber, Facebook, WhatsApp. У дослідженні взяли участь українські жінки віком від 18 до 65 років, які вимушено емігрували з України в період з першого дня війни з центру, півдня та півночі країни, та які знаходяться у вимушеній міграції у таких країнах:

Німеччина, Франція, Норвегія, Швейцарія, США, Ірландія, Італія, Словаччина, Іспанія, Болгарія, Румунія.

Всього опитано 43 особи. За віком респонденти були розподілені так: 18-30 років – 11,6%, 30-39 років – 25,6%, 40-49 років – 55,8%, 50-59 років – 4,7%, від 60 років – 2,3%. (рис. 1).

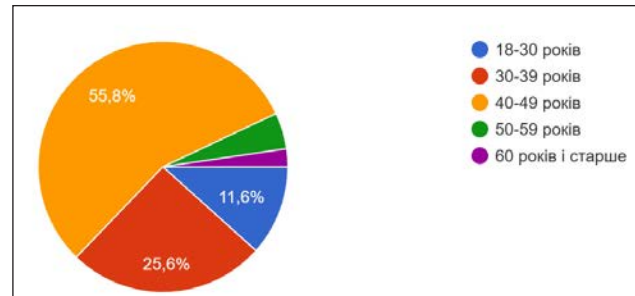


Рис. 1. Вікові характеристики досліджуваного контингенту

У дослідженні взяли участь 41,9% розлучених жінок, 39,5% – одружених або тих, що перебувають у цивільному шлюбі, 16,3% не одружених і 2,3% жінок у статусі вдови. 60,5% респондентів мають дітей віком від 6-25 років, 27,9% жінок не мають дітей до 25 років, 9,3% – мають дітей 18-25 років, 7% – мають дітей віком 1-6 років, 2,3% – дітей шкільного віку.

За результатами аналізу фінансового становища жінок до вимушеної міграції: 53,5% респонденток відзначають, що жили добре, але не могли зробити деякі покупки (купити квартиру, машину та ін.), 23,3% – вистачало і на продукти, і на покупки недорогих речей, 16,3% могли дозволити собі купити майже все, що хотіли, 4,7% ледь зводили кінці з кінцями, грошей не вистачало навіть на необхідні продукти, 2,3% затрудняються відповісти. Наявними на час дослідження умовами проживання задоволені 60,5% респонденток, 18,6% цілком задоволені, 14% не можуть оцінити, 7% цілком не задоволені. На момент дослідження 60,5% респонденток мають низький рівень знання мови країни проживання, 23,3% – середній, 11,6% – не знають мову, 4,7% добре знають мову.

За результатами проведення емпіричного дослідження стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Т.Холмса і Р.Раге було встановлено, що біля половини – (19 осіб, 44,2%) мають низьку опірність до стресу. Третина має достатньо високу опірність стресу (14 осіб, 32,6%).

Нами за допомогою Опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи, визначено ресурсність особистості, 15 осіб мають низьку ресурсність, 9 осіб мають високу ресурсність, інші 17 – середній рівень ресурсності особистості.

Додатково, за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator,

CSI, Д. Амірхан, 1990) емпірично досліджено копінг-стратегії особистості жінок, вимушених мігрантів. Визначено три основні групи, а саме, що у першій групі жінок, вимушених мігрантів, превалює копінг-стратегія Вирішення проблем, яка є активною поведінковою стратегією, та при якій людина використовує всі свої наявні ресурси для ефективного вирішення проблеми. Частіше всього стратегію Вирішення проблеми використовують 13 осіб (30%), менше використовують 27 осіб (63%), майже не використовують 3 особи (7%). Друга група жінок, вимушених мігрантів, використовує копінг-стратегію Пошук соціальної підтримки, яка виявляє активну копінг-поведінку, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших. Проведений якісний аналіз цієї групи показав, що така поведінка частіше характерна для 6 осіб (14%), середній рівень використання цієї копінг-стратегії мають 33 особи (77%), 4 особи (9%) майже не використовують. Третя група жінок, вимушених мігрантів, використовує копінг-стратегію Уникнення проблеми. Це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирі-

шення проблем. Людина використовує пасивні способи уникнення, такі як, хворобу, вживання алкоголю та інші. Аналіз шкали Уникнення проблеми щодо жінок, які через війну виїхали за кордон, які взяли участь у дослідженні, показав, що дану стратегію використовують 7 осіб (16%), майже не використовують 34 особи (79), часто використовують 2 особи (5%).

Отже, знаходячись у стані вимушеної міграції, жінки майже не мають вибору для використання копінг-стратегії Уникнення проблеми, тобто вони вимушені діяти, щоб вижити у невизначених умовах: турбуватися про умови та місце проживання, інтегрувати себе та дітей, тощо.

Отримані результати проведеного емпіричного аналізу рівня актуального стресу жінок, які взяли участь у дослідженні, в залежності від показників їхньої ресурсності та копінг-поведінки представлені у Таблиці 1. В якій вибірка була розподілена на три групи в залежності від рівня виявленого актуального стресу: низька (вразливість) опірність стресу, порогова опірність стресу, висока та достатньо висока опірність стресу.

Виявлено, що жінки, вразливі до стресу, мають низьку впевненість в собі. Ці жінки про-

Таблиця 1

Показники психологічної ресурсності у жінок у стані вимушеної міграції

Показники психологічної ресурсності	Актуальний рівень стресу особистості					
	Низька (вразливість) опірність стресу		Порогова опірність стресу		Висока та достатньо висока опірність стресу	
	Середнє	Станд. помилка	Середнє	Станд. помилка	Середнє	Станд. помилка
Впевненість у собі	3,9	0,4	5,6	0,3	5,6	0,5
Доброта до людей	6,5	0,3	6,1	0,3	5,6	0,4
Допомога іншим	5,9	0,3	5,7	0,4	5,4	0,5
Успіх	4,7	0,3	4,2	0,6	4,3	0,3
Любов	4,8	0,4	5,3	0,5	5,7	0,3
Творчість	5,4	0,4	5,4	0,5	5,3	0,4
Віра у добро	4,8	0,5	4,5	0,5	4,5	0,2
Прагнення до мудрості	5,8	0,3	5,8	0,4	5,9	0,4
Робота над собою	5,4	0,4	5,9	0,3	6,1	0,3
Самореалізація у професії	5,2	0,3	6,3	0,4	5,8	0,4
Відповідальність	5,3	0,3	5,4	0,4	5,8	0,3
Знання власних психологічних ресурсів	5,9	0,3	6,2	0,4	6,1	0,3
Уміння оновлювати власні ресурси	5,6	0,4	5,8	0,5	5,6	0,4
Уміння використовувати власні ресурси	5,3	0,3	5,2	0,6	5,2	0,3
Психологічна ресурсність особистості	74,7	3,3	77,4	4,5	76,8	3,5

являють достатньо високу виражену доброту до людей. Вони схильні допомагати іншим. Саме ці жінки націлені на успіх, вірять у добро та не прагнуть до самореалізації у професії.

У жінок, які мають високу опірність до стресу, виявлено найвищий показник рівня любові, як ресурсу особистості. Вони відповідальні і вважають, що роботу над собою своїм психологічним ресурсом. Не виявлено значимої різниці між групами за такими показниками психологічної ресурсності, як прагнення до творчості, уміння оновлювати та використовувати ресурс.

Таким чином, найнижчий рівень психологічної ресурсності мають жінки з низкою (вразливістю) опірності стресу. Найвищий рівень психологічної ресурсності мають жінки з високою опірністю стресу. Жінки, які більш впевнені в собі та частіше звертаються до копінг-стратегії Вирішення проблем у складних життєвих ситуаціях, відновлюються завдяки використанню наступних психологічних ресурсів: любові, роботі над собою, прагненні до знань власних психологічних ресурсів, оновленні їх та вмінню ними користуватися, що визначено як більш стресостійкими і ресурсними.

Жінки, які не впевнені в собі, менш стресостійкі, у складній ситуації шукають соціальної підтримки. Такі жінки не бачать ресурсу у творчості, у роботі над собою, не знають власних психологічних ресурсів та не мають сил для їх оновлення, схильні до використання копінг-стратегії Уникнення проблеми, навіть у тих ситуаціях, в яких це майже неможливо зробити. Така поведінка характеризується низькою ресурсністю.

Таким чином, причини які призводять до зниження стресостійкості, це: вибір пасивних копінг-стратегій, зниження самооцінки та впевненості у собі.

Висновки. Виявлено психологічні особливості стану особистості жінок у стані вимушеної міграції. Жінки, які більш впевнені в собі та частіше звертаються до використання копінг-стратегії Вирішення проблем у складних життєвих ситуаціях, відновлюють свої психологічні ресурси у любові, роботі над собою, прагненні до знання власних психологічних ресурсів, оновленні їх, вмінню ними користуватися та є більш стресостійкими і ресурсними. Доведено, що жінки, які не впевнені в собі, менш стресостійкі, у складній життєвій ситуації шукають соціальної підтримки. Такі жінки не бачать ресурсу у творчості, у роботі

над собою, не знають власних психологічних ресурсів та не мають сил для їх відновлення. Вони схильні до використання копінг-стратегії Уникнення проблем, що характеризує їх стан як менш стресостійкий та ресурсний.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії : 053 (05). Київ, 2022. 301 с.
2. Брацюнь О.П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3. № 4. С. 56–62.
3. Волков Д.С., Абатурова О.А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12–15.
4. Злишков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнесен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 90–97. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
6. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
7. Римаренко Ю.Ю. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика) : енциклопедія. Київ : Довіра. 1998. С. 27–124.
8. Слюсаревський М., Блінова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. 244 с.
9. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
10. Субашкевич І.Р., Шпагіна А.Д. Дослідження соціально- психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 116–122.
11. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розроблення й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 39. С. 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
12. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale. *Jornal of Psychosomatic Research*. 1967. № 11 (2). P. 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)