

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

Реєстраційний № _____

Дата реєстрації _____

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З РІЗНИМИ КОПІНГ-
СТРАТЕГІЯМИ

4Мд-ПсихС групи

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Сімейна психологія

Бондаренко Тетяни Миколаївни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та
практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2023 р.

Зав. кафедри _____ Наталія ПОРТНИЦЬКА

м. Житомир – 2023

ВСТУП

Актуальність дослідження. Починаючи з 2014 року Україна перебуває у стані війни, а повномасштабне вторгнення росії у лютому 2022 року призвело до значного збільшення чисельності вимушених переселенців та стало однією з актуальних проблем у суспільстві. За даними Міністерства соціальної політики, станом на березень 2023 року в Україні було зареєстровано майже 5 мільйонів внутрішньо переміщених осіб, а фактично їх набагато більше. Ці люди покинули свої домівки і виїхали на підконтрольну Україні територію в пошуках захисту, а часто і просто порятунку. У людей, які стали жертвами воєнного конфлікту, значним є ризик зниження життєстійкості та її основних компонентів: довіри до людей, впевненості у власних силах тощо.

В сучасних умовах життєстійкість розглядається як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам. Теорія життєстійкості виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості. Американські психологи Д.Кобейс та С.Мадді визначають, що життєстійкість є психологічним аналогом життєвої сили людини, яка відображає ступінь подолання нею певних стресових ситуацій. Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенціальна психологія. На думку екзистенціальних психологів (В. Франкл, П.Тілліх, М.Хайдеггер та ін.), усі події в нашому житті є результатом ухвалення рішень, незалежно від того, значущі вони чи незначні, усвідомлені чи неусвідомлені. Актуалізація механізмів життєстійкості дозволяє людині подолати стресову ситуацію, несприятливі життєві обставини та труднощі. Згідно С. Мадді, життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій і через них, опосередковано, на ефективність життєдіяльності. За Р.Лазарусом і С.Фолкманом, копінг-стратегії – це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів. Активна зміна

стресової ситуації, її позитивна переоцінка свідчать про успішне співволодіння із стресом.

Наукові дані показують, що велика частина ВПО має зниження життєстійкості, низький рівень опірності стресам, неадаптивні копінг-стратегії, ознаки депресії та високі показники тривоги. Дослідження проблематики внутрішньо переміщених осіб включає вивчення копінг-стратегій і ресурсів стресоподолання, рефлексії і осмислення життя, локусу контролю та емоційних станів (О.Богучарова, Н.Ткаченко). Також актуальними є практичні розробки, наприклад, психокорекції психічних порушень ВПО на основі поєднання тренінгів життєстійкості та ефективних копінг-стратегій (Н.Марута та ін.).

Отже, актуальність і недостатня наукова розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з різними копінг-стратегіями».

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: визначити зв'язок життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями.

Гіпотеза дослідження: життєстійкість внутрішньо переміщених осіб пов'язана з їхніми копінг-стратегіями: має прямий зв'язок з конструктивними копінг-стратегіями (пошук соціальної підтримки, планування розв'язання проблем, самоконтроль, позитивна переоцінка, взяття на себе відповідальності) і зворотній зв'язок з неконструктивними (конфронтація, дистанціювання, уникнення) копінг-стратегіями.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння життєстійкості та копінг-стратегій особистості.

2. Підібрати методики дослідження життєстійкості і копінг-стратегій.

3. Емпірично вивчити життєстійкість внутрішньо переміщених осіб та їхні копінг-стратегії.

4. Визначити зв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб.

Методологічною та теоретичною основою дослідження стали концепція життєстійкості С. Кобейса і С.Мадді, теорія копінг-стратегій Р.Лазаруса і С.Фолкмана.

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

Вибірку дослідження склали 32 внутрішньо переміщених особи (чоловіки, 29 жінок), віком від 18 до 70 років.

Надійність та вірогідність дослідження забезпечувалися застосуванням методів, які відповідають меті та завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено зв'язок життєстійкості та копінг-стратегій ВПО;

- уточнено феномен життєстійкості та копінг-стратегій особистості.

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

Апробація. Основні результати дослідження були апробовані на Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Суспільство для

психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади»
(м.Житомир, 24 листопада 2022 р.).

Публікації.

1. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56.
(подано до друку)

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури з 77 найменувань, додатків. Загальна кількість сторінок - 96, основного тексту – 74 стр.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблем взаємозв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб, дозволяє зробити наступні висновки:

Життєстійкість» - це особлива риса, структура установок і навичок, що дає змогу перетворити зміни на можливості й відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій. Життєстійкість у концепції С. Мадді – це те, що надає людському життю цінності й сенсу в будь-яких обставинах.

2) Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації.

Відмінності між життєстійкістю і копінг-стратегіями полягають в наступному:

– копінг-стратегії — це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особи, тоді як «hardiness» — риса особистості, установка на виживаність;

– копінг-стратегії можуть набувати як конструктивні і, так і не конструктивної форми, навіть вести до регресу, а «hardiness» — риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особового зростання.

Це обумовлено і існуючими підходами до дослідження копінг-стратегій. З одного боку, вибір і реалізація копінг-стратегій є психологічним

чинником, що впливає на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я і хворобу.

Для успішної соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в нових умовах життя сприяє мобілізація внутрішніх ресурсів людини, тому подолання негативних фрустрацій та формування стресостійкості, вмінь мобілізації, формування активності і самостійності, вмінь позитивного вияву фрустрацій є складовою та умовою соціальної адаптації ВПО. Також це передбачає налагодження стосунків так і впорядкування свого внутрішнього світу у таких членів родини, прийняття нових умов життя навіть із втратами і негараздами! Знаходження в собі сил почати життя з нової сторінки без образ і засмучень.

4) Рівень життєстійкості внутрішньо переміщених осіб впливає на вибір копінг-стратегій. Опитувані з високим та середнім рівнем життєстійкості обирають конструктивні копінги для подолання негараздів тоді як люди с низьким рівнем життєстійкості обирають неконструктивні копінг- стратегії. Як соціально-психологічне явище адаптація визначається як процес входження особи в певну групу, засвоєння нею норм, відносин і зайняття певного місця в структурі взаємин між членами групи, усвідомлення проблем, що можуть виникнути під час входження до нового середовища.

5) Важливими показниками адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб, які визначають їх поведінкову стратегію в новому соціокультурному середовищі, є пережиті ними емоційні стани й індивідуальні особливості емоційного реагування в умовах стресової ситуації.

Отже, чим вищий у людини рівень життєстійкості, то менше вона страждає від впливу будь-якої кризи, тоді як піддослідні із низьким рівнем життєстійкості говорять про погане самопочуття, зниження настрою й соціальної активності. З точки зору Лазаруса і Фолкман, це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегію конфронтації,

стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планування та рішення проблеми і стратегію переоцінки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Висновки до розділу 2

Аналіз організаційних засад дослідження життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб дозволяє зробити наступні висновки:

1) Для дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених осіб доцільним є тест життєстійкості С. Мадді.

2) Для визначення копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб був вибраний опитувальник копінг-стратегій особистості Р.Лазаруса і С.Фолкмана.

Вибірку дослідження склали внутрішньо переміщені особи переважно середнього та раннього дорослого віку, жінки, переселенці зі східних областей до центральних областей України.

4) Дотримання послідовності етапів дослідження та використання обраних методик забезпечує вивчення компонентів теоретичної моделі зв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб, дозволяє ефективно здійснити процедуру дослідження та отримати повну інформацію про досліджуване явище.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З РІЗНИМИ КОПІНГ- СТРАТЕГІЯМИ

Обставини переселення та адаптація до нових умов ВПО

Для визначення обставин переселення та самооцінки адаптації до нових умов проживання внутрішньо переміщених осіб було використано авторську анкету (додаток А).

Досліджувані внутрішньо переміщені особи надали інформацію щодо їхнього переселення (додаток А). У переважачої більшості (87,5% опитаних) до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не було, вдруде пережили такий досвід 12,5% респондентів.

Більшість досліджуваних ВПО (65,6%) переїхали на нове місце зі своєю родиною, 21,9% – переїхали самі, 12,5% утрималися від відповіді.

Серед основних причин переїзду та «неповернення» додому та покинутого міста проживання (рис. 3.1.) респонденти називали:

покинули свої домівки в наслідок окупації території;

– 16,1% покидаючи свої домівки хотіли уникнути негативних наслідків воєнних дій;

– 32,3% відповідали по-різному: «вже облаштувався/лася жити тут», «мені / моїм близьким потрібна спеціалізована медична допомога», «житло було зруйноване/ пошкоджене внаслідок окупації / воєнних дій», «відсутність роботи» та інше.

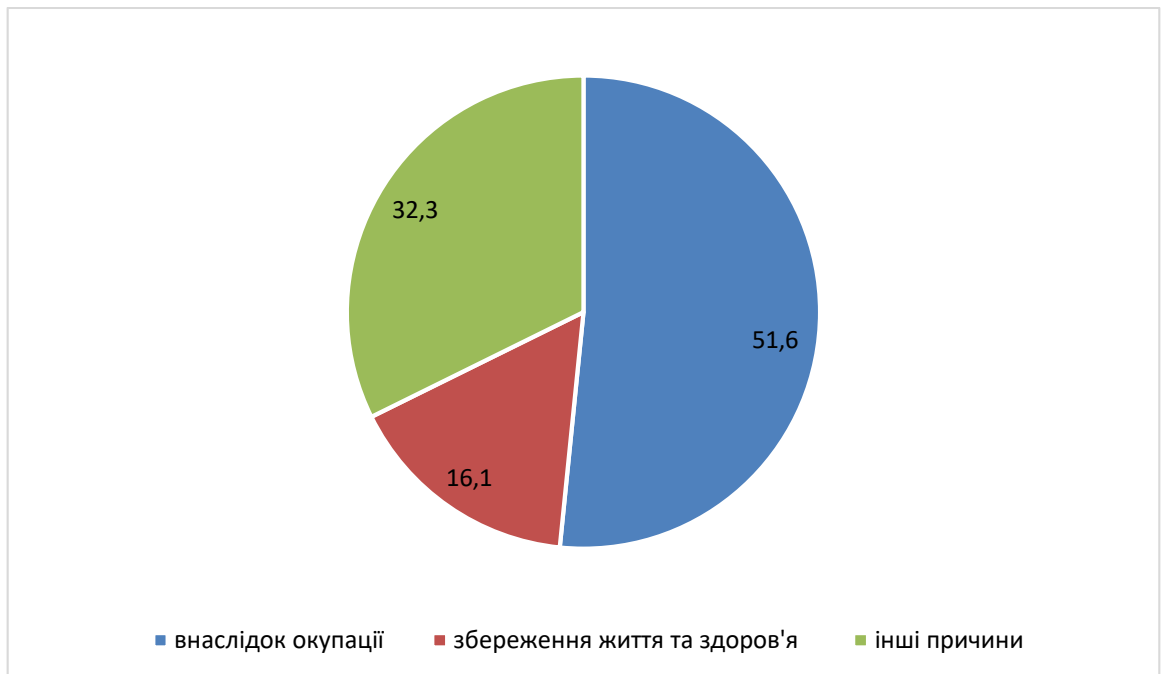


Рис. 3.1. Розподіл вибірки з причин переїзду та повернення додому.

Згідно пристосування до нових умов проживання більшість досліджуваних ВПО (53,1%) оцінили свій процес адаптації неоднозначно, що «буває по-різному»; 31,3% як важкий, 15,6% – як легкий.

59 % опитаних почувають себе в безпеці в тому місці, де перебувають; 4,4% не почувають себе в безпеці на новому місці; 6,6% відповіли, що буває «по-різному».

Щодо цілей на найближчі 2-3 місяці, 46,8% опитаних українців відповіли що мають такі цілі, 18,8% не мають жодної цілі, 34,4% не визначилися з наявністю цілей (рис. 3.2.).

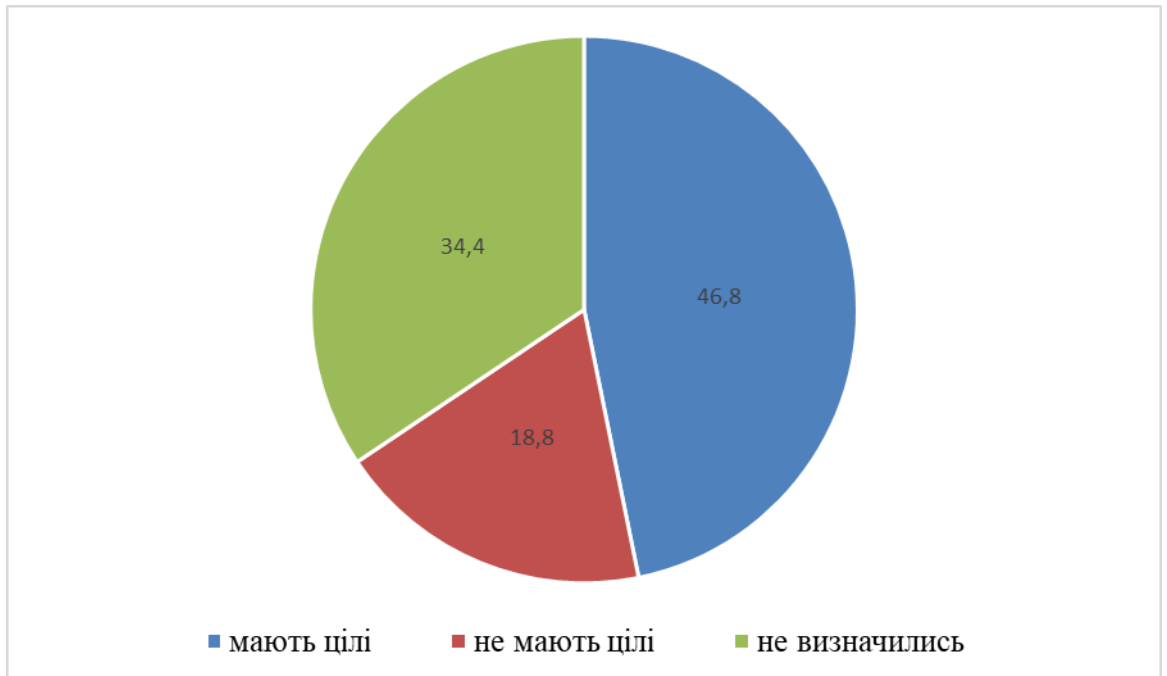


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за наявністю цілей на наступні 2-3 місяці.

З респондентів дослідження половина (50%) мають роботу, а інша половина (50%) – безробітні (Рис. 3.3.).

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.

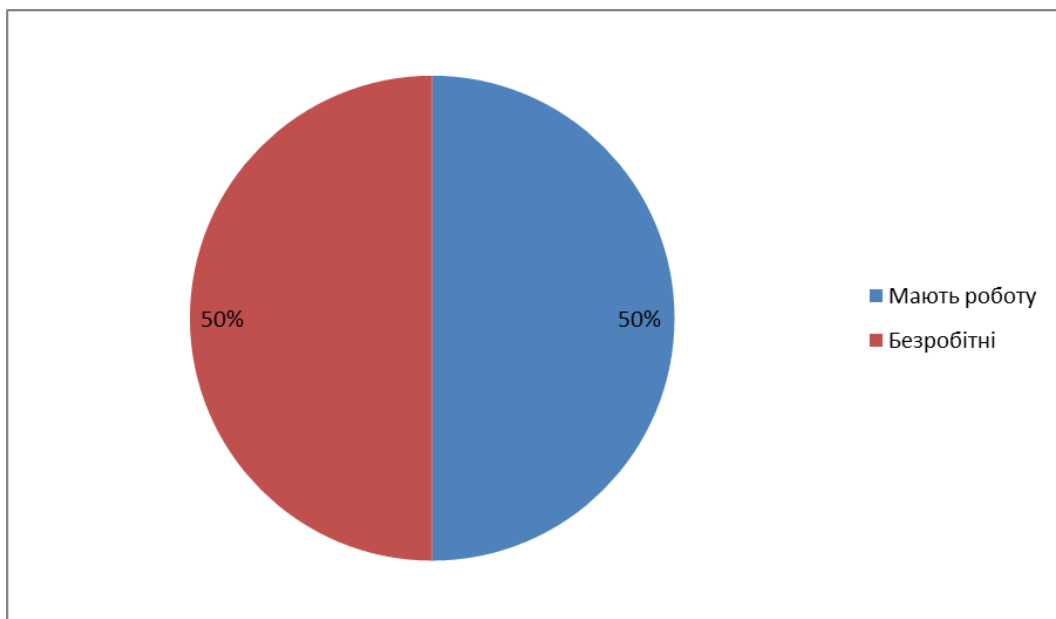


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за наявністю роботи.

Потребу у психологічній допомозі відчують 40,6%, з них 15,6% її отримують, а 25% не отримують; 59,4% не мають такої потреби (рис. 3.4.). Серед проблем, через які потрібна психологічна допомога, переважають складнощі адаптації на новому місці – їх вказали 95% досліджуваних; тільки 5% назвали в якості причин для психологічної допомоги війну та воєнні дії.

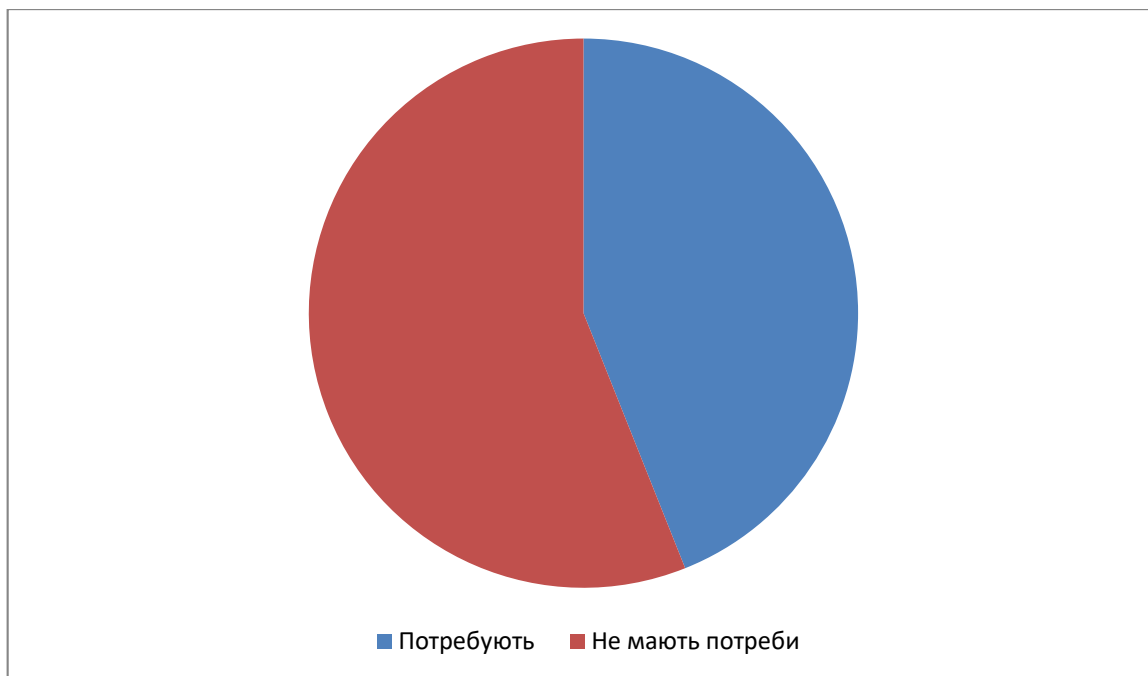


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за потребою в психологічній допомозі

Отже, результати анкетування показали, що більша частина учасників дослідження покинули свої домівки внаслідок окупації території, переїхали на нове місце зі своєю родиною, до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не мали.

Половина з них працевлаштовані та мають регулярні доходи. Більшість досліджуваних оцінюють свій процес адаптації неоднозначно; почуваються на новому місці безпечно; мають цілі на найближчі 2-3 місяці.

Більша частина опитуваних не потребують психологічної допомоги; основні проблеми, через які потрібна психологічна допомога, пов'язані зі складнощами адаптації на новому місці.

Компоненти життєстійкості внутрішньо переміщених осіб

За результатами дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених за методикою С. Мадді було визначено рівні загальної життєстійкості (рис. 3.1).

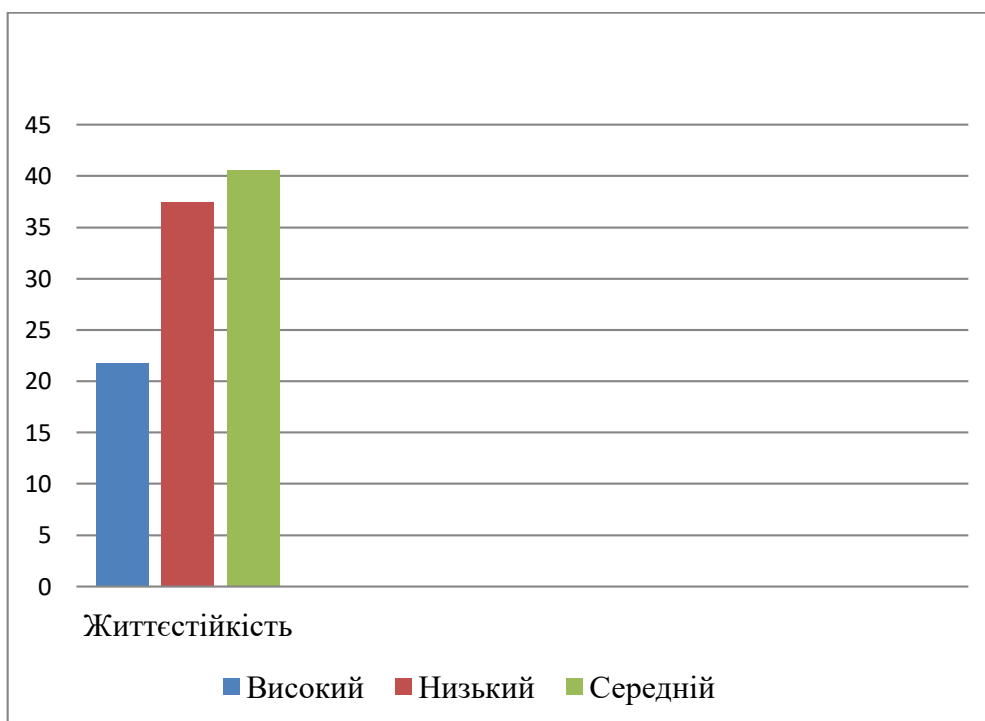


Рис 3.1. Рівні загальної життєстійкості досліджуваних ВПО, у %

Високий рівень – 7 осіб, у відсотковому значенні - 21,8%;

Середній рівень – 13 осіб, у відсотковому значенні -40,6 %;

Низький рівень – 12 осіб, у відсотковому значенні - 37,5 %.

Під життєстійкістю ми розуміємо внутрішню силу, яка дає змогу справлятися з різними ситуаціями, зокрема стресовими. У 40,6% досліджуваних переважає середній рівень, у 21,8% - високий рівень життєстійкості.

У 37,5% досліджуваних виявлено низький рівень життєстійкості. Тобто, майже 40% досліджуваних ВПО не отримують задоволення від того, що роблять, не знаходять те, що їм цікаво, часто не доводять справу до кінця, зіткнувшись із проблемами, й не намагаються шукати нові шляхи вирішення

цих проблем. Люди із низькою життєстійкістю відрізняються низькою товариськістю, часто високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчувають незадоволеність своїм життям, не вірять у власні сили й здатність контролювати події свого життя. Часто їм властивий фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо будь-що загадувати на майбутнє. Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно й зазвичай несамостійно. Люди із низькою життєстійкістю більш залежні від ситуації та думки людей, які їх оточують.

За результатами дослідження життєстійкості внутрішньо переміщених за методикою С. Мадді було визначено рівні складових життєстійкості: залученість, контроль, виклик (рис. 3.2).

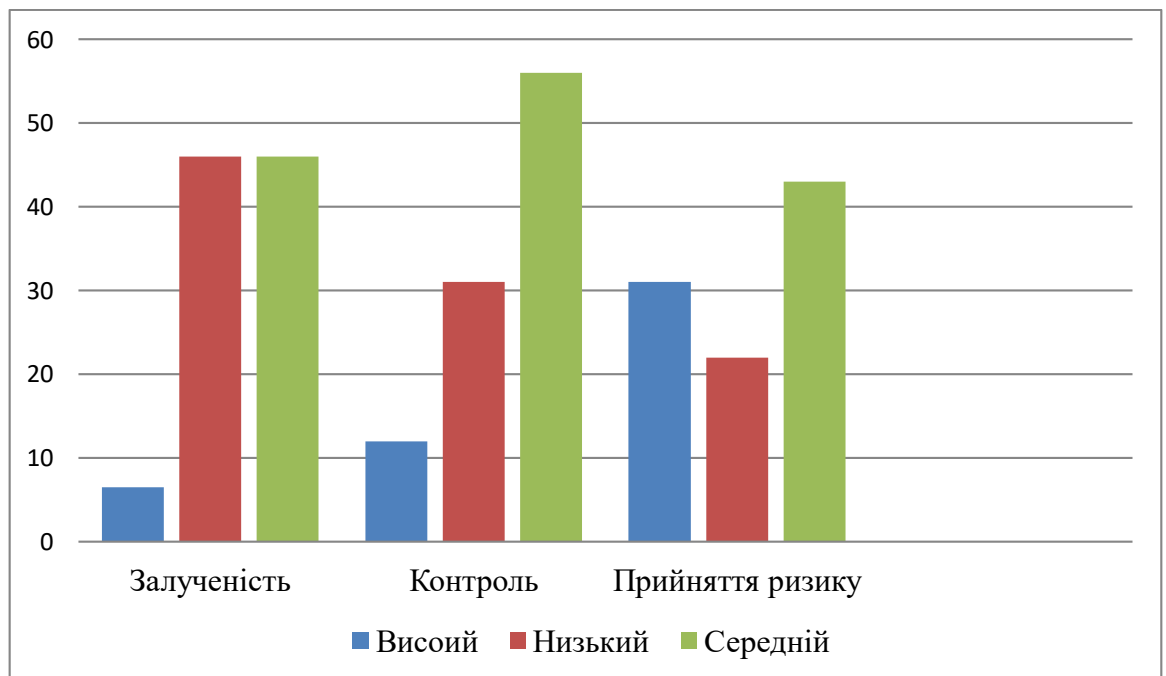


Рис 3.2. Складові життєстійкості ВПО, у %

У складовій життєстійкості «залученість»:

Високий рівень – 2 осіб, у відсотковому значенні - 6,2%;

Середній рівень – 15 осіб, у відсотковому значенні - 46,9 %;

Низький рівень – 15 осіб, у відсотковому значенні - 46,9 %.

У складовій життєстійкості «контроль»:

Високий рівень – 4 осіб, у відсотковому значенні – 12,5 %;

Середній рівень – 18 осіб, у відсотковому значенні – 31,2 %;

Низький рівень – 10 осіб, у відсотковому значенні – 56,3 %.

У складовій життєстійкості «прийняття ризику»:

Високий рівень – 11 осіб, у відсотковому значенні – 34,4 %;

Середній рівень – 14 осіб, у відсотковому значенні – 43,8 %;

Н

и *Залученість* як складова життєстійкості – важливий чинник життєстійкості, що формує загальний позитивний, конструктивний настрій. За даними наших результатів, тільки 6,2 % досліджуваних ВПО мають високий рівень залученості, тобто мають загальний позитивний настрій і відчують «смак життя». Значно переважають середній та низький йоказники – по 46,9 %. Тобто близько половини досліджуваних, тих, хто має низький рівень залученості, не отримують задоволення від того, чим займаються; вони ніби бачать, як життя мчить повз них, а вони стоять всторонь.

е *Контроль* як складова життєстійкості відображає внутрішню віру людини в те, що вона контролює своє життя (настільки повно, наскільки це можливо) і може впливати на те, що відбувається навколо. Високий рівень контролю мають 12,5 % досліджуваних, вони не відступають перед проблемами, а намагаються їх вирішити; розуміють, що не всі їхні починання будуть успішними, проте відчують, що повинні хоча б спробувати і зробити максимум того, що їм до снаги. Переважає середній рівень контролю – його мають 56,3 % досліджуваних. Низький рівень контролю мають 31,2 %, тобто третина досліджуваних ВПО опускають руки під час зіткнення з перешкодами, вважають, що у них нічого не вийде, що вони не здатні ні на що вплинути.

б

,

у

Виклик, або прийняття ризику як складова життєстійкості не демонструє прагнення нестримно ризикувати, а свідчить про те, наскільки свідомо людина підходить до ризику. Високий рівень виклику мають 34,4 % досліджуваних ВПО, які розуміють, що будь-який досвід – і позитивний, і негативний, - це зворотний зв'язок, який потрібно враховувати у майбутньому. Вони намагаються винести уроки з будь-якої ситуації і невдачу сприймають не як трагедію, а як результат, який потрібно проаналізувати, вони прагнуть зрозуміти, що пішло не так і як уникнути цього в майбутньому. Переважає середній рівень прийняття ризику – його мають % досліджуваних. Низький рівень виклику мають 21,8 %, тобто п'ята частина досліджуваних ВПО бояться ризикувати та мають схильність до катастрофізації життєвих подій.

Отже, у досліджуваних ВПО переважає середній рівень життєстійкості (40,6%); майже 37,5% мають низький рівень життєстійкості і не мають змоги справлятися зі стресовими ситуаціями, життєвими проблемами, відчувають незадоволеність своїм життям. У структурі життєстійкості найбільш представлена складова *прийняття ризику* – високий рівень виклику мають 34,4% досліджуваних; найменш представлена складова *залученість* – тільки 6,2 % досліджуваних мають високий рівень. В цілому, досліджувані готові ризикувати, можуть контролювати та впливати на події, але не отримують задоволення від життя.

Особливості копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб

В даному розділі представлені результати дослідження особливостей копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб (додатки В, Г).

До неконструктивних копінг-стратегій відносяться різноманітні способи психологічного захисту, пасивність і уникнення, імпульсивна поведінка (емоційні зриви, агресивні реакції). Поширеність використання неконструктивних копінг-стратегій представлена на рис. 3.1.

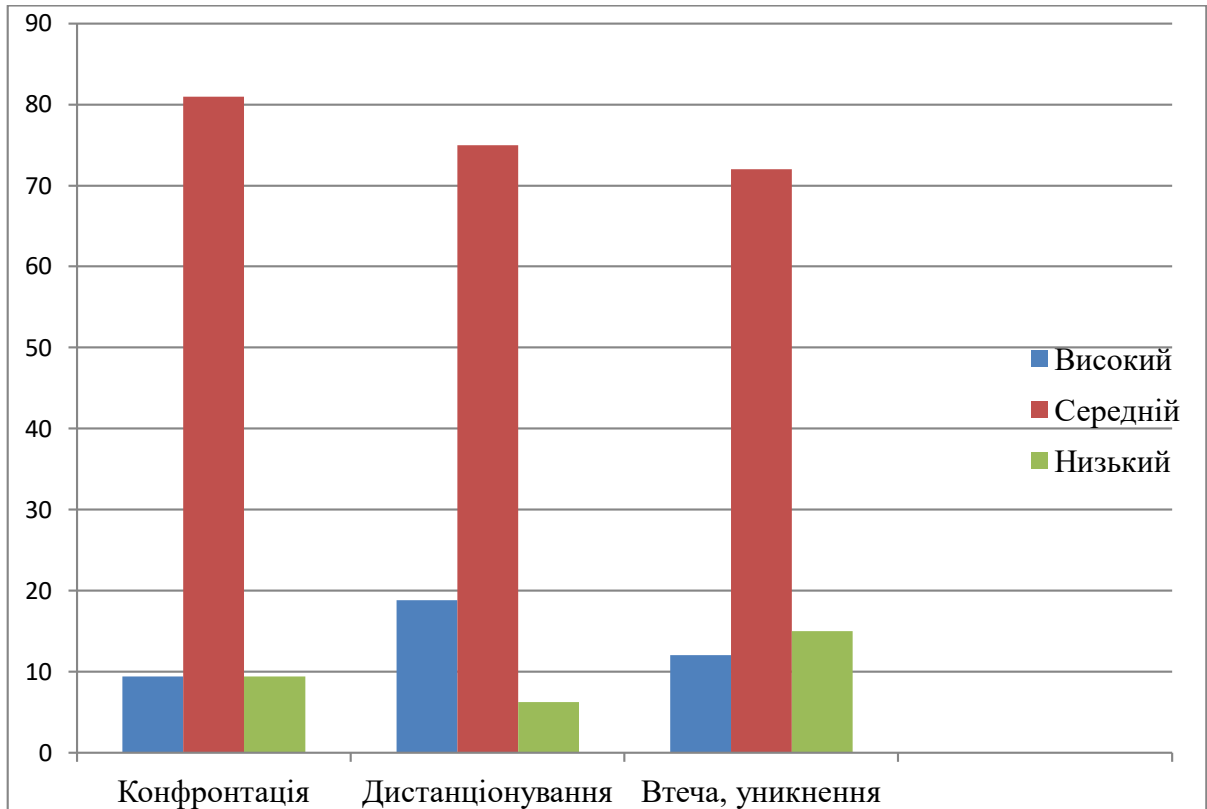


Рис 3.1. Неконструктивні копінг-стратегії ВПО, у %

У неконструктивній копінг-стратегії «конфронтація»:

Високий рівень – 3 осіб, у відсотковому значенні – 9,4 %;

Середній рівень – 26 осіб, у відсотковому значенні – 81,2 %;

Низький рівень – 3 осіб, у відсотковому значенні – 9,4 %.

У неконструктивній копінг-стратегії «дистанціонування»:

Високий рівень – 6 осіб, у відсотковому значенні – 18,7 %;

Середній рівень – 24 осіб, у відсотковому значенні – 75 %;

Низький рівень – 2 осіб, у відсотковому значенні – 6,3 %.

У неконструктивній копінг-стратегії «Втеча – уникнення»:

Високий рівень – 4 осіб, у відсотковому значенні – 12 %;

С

Ы

р

в

д

н

й

Конфронтація. За отриманими результатами, у 81,2% досліджуваних переважає середній рівень копінг-стратегії конфронтації. Високий і низький рівень мають по 9,4% респондентів. Тобто переважна більшість досліджуваних ВПО ситуативно можуть вирішувати проблеми агресивним способом, бувають імпульсивними, ворожими та конфліктними, і таким чином здійснюють емоційну розрядку. Через це вони можуть чинити опір труднощам та відстоюють свою думку, справляються із тривогою.

Дистанціювання. У 75% досліджуваних переважає середній рівень копінг-стратегії дистанціювання. Високий рівень мають 18,7 %, низький – респондентів. Тобто переважна більшість досліджуваних ВПО ситуативно долають негативні переживання шляхом зниження значущості ситуації, відсторонення від ситуації, раціоналізації, знецінення, тощо.

Втеча – уникнення. У 72,4 % досліджуваних переважає середній рівень копінг-стратегії дистанціювання. Високий рівень мають 12 %, низький – 15,6 % респондентів. Тобто переважна більшість досліджуваних ВПО ситуативно долають труднощі шляхом ігнорування проблеми, фантазування, заперечення, відволікання тощо.

В цілому, переважна кількість досліджуваних внутрішньо переміщених осіб мають середній рівень неконструктивних копінг-стратегій лише ситуативно використовує конфронтацію, дистанціювання та уникнення для подолання складних ситуацій.

Поширеність використання конструктивних копінг-стратегій представлена на рис. 3.2. Конструктивні копінг-стратегії передбачають досягнення мети власними силами, зверненням за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем, ретельне обдумування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації.

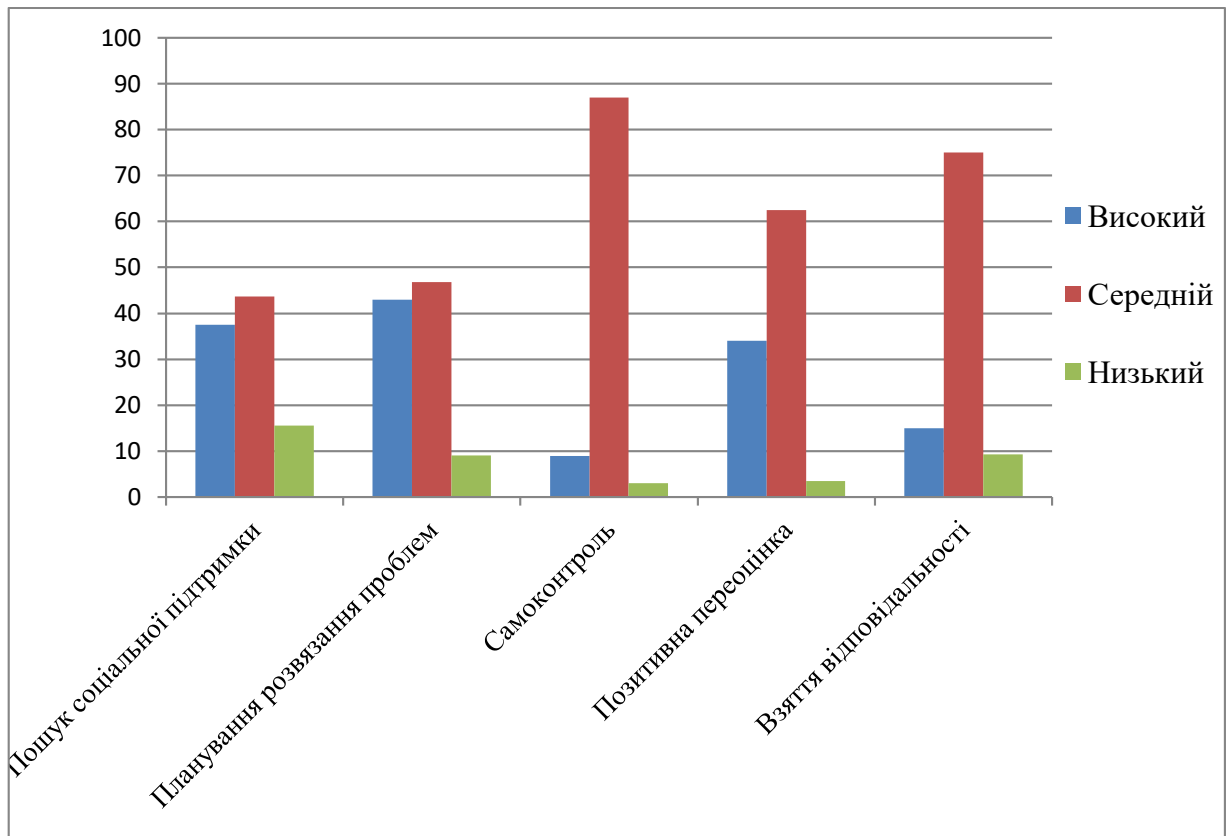


Рис. 3.2. Конструктивні копінг-стратегії ВПО, у %

У конструктивному копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»:
 Високий рівень – 12 осіб, у відсотковому значенні – 37,5 %;
 Середній рівень – 14 осіб, у відсотковому значенні – 43,7 %;
 Низький рівень – 5 осіб, у відсотковому значенні – 18,8 %.

У конструктивному копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми»:

Високий рівень – 14 осіб, у відсотковому значенні – 43,8 %;
 Середній рівень – 15 осіб, у відсотковому значенні – 46,8 %;
 Низький рівень – 3 осіб, у відсотковому значенні – 9,4 %.

У конструктивному копінг-стратегії «Самоконтроль»:
 Високий рівень – 3 осіб, у відсотковому значенні – 9,4 %;
 Середній рівень – 28 осіб, у відсотковому значенні – 87,5 %;
 Н

и У конструктивному копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»:
 Високий рівень – 11 осіб, у відсотковому значенні – 34,4 %;

ь
 к

Середній рівень – 20 осіб, у відсотковому значенні – 62,5 %;

Низький рівень – 1 осіб, у відсотковому значенні – 3,1 %.

У конструктивному копінг-стратегії «*Прийняття відповідальності*»:

В

Б

Н

р *Пошук соціальної підтримки.* У 43,7% досліджуваних середній рівень копінг-стратегії дистанціювання, вони ситуативно долають труднощі за допомогою соціального ресурсу. Високий рівень мають 37,5%, вони орієнтуються на спілкування, очікують на увагу та прийняття іншими, шукають співчуття від інших, можуть переходити у залежну позицію або надмірно очікувати на допомогу від оточуючих. Низький рівень цього копіngu мають 18,8% респондентів, які не розраховують у складних ситуаціях на інших людей.

є *Планування розв'язання проблеми.* У 46,8 % досліджуваних середній рівень, вони ситуативно долають труднощі за допомогою аналітичного підходу до вирішення проблемної ситуації. Високий рівень мають 43,8 %, вони планують власні дії, враховують об'єктивні умови, минулий досвід та наявні ресурси. Низький рівень цього копіngu мають 9,4 % респондентів, які у складних ситуаціях не намагаються вирішувати проблему конструктивно.

Ж *Самоконтроль.* У 87,5 % досліджуваних середній рівень, вони ситуативно долають труднощі за допомогою контролю своїх дій та емоцій для вирішення проблемної ситуації. Високий рівень мають лише 9,4 %, які свідомо придушують власні переживання та думки, мінімізують вплив емоцій на оцінку ситуації та прийняття рішень. Низький рівень цього копіngu мають 3,1 % респондентів, які у складних ситуаціях не намагаються себе контролювати.

Б *Позитивна переоцінка.* У 62,5 % досліджуваних середній рівень, вони ситуативно долають труднощі за допомогою позитивної переоцінки. Високий рівень мають 34,4 %, для них проблема постає стимулом для

у

р

в

особистісного розвитку, але можуть недооцінювати власні можливості щодо вирішування ситуації. Низький рівень цього копінгу мають 3,1 % респондентів, які у складних ситуаціях не намагаються побачити позитив у проблемах.

Прийняття відповідальності. У 75% досліджуваних середній рівень, вони у складних ситуаціях прагнуть зрозуміти залежність між своїми діями та наслідками, аналізують ситуацію, шукають причини того, що сталося, можуть раціонально оцінити власні недоліки. Високий рівень мають 15,6 %, вони мають схильність до самокритики, незадоволеності собою та почуття провини. Низький рівень цього копінгу мають 9,4 % респондентів, які у складних ситуаціях не приймають на себе відповідальність.

В цілому, переважна кількість досліджуваних внутрішньо переміщених осіб мають середній рівень конструктивних копінг-стратегій, що свідчить про адаптивне використання способів вирішення проблем залежно від обставин. Найбільша кількість високих показників отримано з копінгів планування розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку, тобто перехід до неадаптивних проявів додання труднощів. Адаптивні форми переважають у копінгів самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка.

Копінг включає всі види взаємодії людини із ситуаціями зовнішнього або внутрішнього характеру, а саме психологічні характеристики суб'єкта відрізняють копінг від простого пристосування.

Ефективність обраної копінг-стратегії залежатиме не тільки від специфіки та контрольованості проблемної ситуації, а й від адекватності ситуації-виклику наявним та потенційним ресурсам особистості.

При зіткненні зі стресовою ситуацією відбувається «процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання й емоційної переробки». Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення й наростання негативної

симптоматики призводять стратегії уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, спрямованих на зменшення емоційної напруги

. Зв'язок життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями

Для виявлення статистичної значущості зв'язку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями було використано коефіцієнта кореляції Пірсона. Обчислення даних було здійснене за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Office Excel.

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та неконструктивними копінг-стратегіями подані в таблиці 3.1.

Статистично значущі обернені зв'язки було визначено між показниками життєстійкості та неконструктивними копінг-стратегіями Дистанціювання та Уникнення:

– Тісний обернений зв'язок існує між Викликом і Дистанціюванням ($p=,000$), тобто чим більше ВПО приймають ризик, тим менше вони відсторонюються від ситуації.

– Суттєвий обернений зв'язок існує між Дистанціюванням та Загальною життєстійкістю ($p=,000$), Залученістю ($p=,001$), Контролем ($p=,001$). Тобто, чим більше ВПО відсторонюються від ситуації, тим менше вони стійкі, позитивні та здатні контролювати життєві труднощі.

– Суттєвий обернений зв'язок існує між Викликом та Уникненням ($p=,001$). Тобто, чим більше ВПО приймають ризик, тим менше вони ігнорують проблеми.

– Помірний обернений зв'язок існує між Уникненням та Загальною життєстійкістю ($p=,006$), Залученістю ($p=,027$), Контролем ($p=,012$). Тобто, чим більше ВПО ігнорують проблеми, тим менше вони стійкі, позитивні та здатні контролювати життєві труднощі.

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

Показники життєстійкості	Неконструктивні копінг-стратегії		
	Конфронтація	Дистанціювання	Уникнення
Загальна життєстійкість	p=,480	p=,000	p=,006
Залученість	p=426	p=,001	p=,027
Контроль	p=,402	p=,001	p=,012
Виклик	p=,799	p=,000	p=,001

Між показниками життєстійкості та копінг-стратегією Конфронтація зв'язку не було визначено.

Результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та конструктивними копінг-стратегіями подані в таблиці 3.2.

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

Показники життєстійкості	Конструктивні копінг-стратегії				
	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Загальна життєстійкість	p=,236	p=,897	p=,030	p=,007	p=,030
Залученість	p=,233	p=,598	p=,094	p=,006	p=014
Контроль	p=,549	p=,994	p=,044	p=,005	p=005
Виклик	p=,081	p=,691	p=,004	p=,173	p=,150

Статистично значущі зв'язки було визначено між показниками життєстійкості та конструктивними копінг-стратегіями Прийняття відповідальності, Планування вирішення проблем, Позитивна переоцінка:

– Помірний обернений зв'язок існує між Прийняттям відповідальності та Загальною життєстійкістю ($p=,030$), Контролем ($p=,044$), Викликом ($p=,004$). Тобто, чим більше ВПО приймають на себе відповідальність, тим менше вони стійкі, здатні контролювати життєві труднощі, приймають ризик.

– Помірний прямий зв'язок існує між Плануванням вирішення проблем та Загальною життєстійкістю ($p=,007$), Залученістю ($p=,006$), Контролем ($p=,005$). Тобто, чим більше ВПО планують власні дії до

вирішення проблемних ситуацій, тим більше вони стійкі, позитивні та здатні контролювати життєві труднощі.

– Помірний прямий зв'язок існує між Позитивною переоцінкою та Загальною життєстійкістю ($p=,030$) та Залученістю ($p=014$). Тобто, чим більше ВПО намагаються побачити позитив у проблемах, тим більше вони стійкі та мають конструктивний настрій.

Між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки статистично значущих зв'язків не було виявлено.

Отже, результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями існують статистично значущі зв'язки. Статистично значущі обернені зв'язки є між життєстійкістю та копінг-стратегіями Дистанціювання, Уникнення та Прийняттям відповідальності, тобто чим більш стійкими є досліджувані внутрішньо переміщені особи, тим менше вони відсторонюються від ситуації, ігнорують проблеми, приймають на себе відповідальність. Статистично значущі прямі зв'язки є між життєстійкістю та копінг-стратегіями Планування вирішення проблем, Позитивна переоцінка, тобто чим більш стійкими є досліджувані, тим більше вони планують власні дії до вирішення проблемних ситуацій та намагаються побачити позитив у проблемах. Між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями Конфронтація, Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки статистично значущих зв'язків не було виявлено.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження зв'язку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями можна зробити наступні висновки:

За допомогою авторської анкети було з'ясовано, що більша частина

учасників дослідження покинули свої домівки внаслідок окупації території, переїхали на нове місце зі своєю родиною, до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не мали. Половина з них працевлаштовані та мають регулярні доходи. Більшість досліджуваних оцінюють свій процес адаптації неоднозначно; почуваються на новому місці безпечно; мають цілі на найближчі 2-3 місяці. Більша частина опитуваних не потребують психологічної допомоги; основні проблеми, через які потрібна психологічна допомога, пов'язані зі складнощами адаптації на новому місці.

За результатами використання теста життєстійкості С.Мадді, у досліджуваних ВПО переважає середній рівень життєстійкості (40,6%); майже 37,5% мають низький рівень життєстійкості і не мають змоги справлятися зі стресовими ситуаціями, життєвими проблемами, відчують незадоволеність своїм життям.

У структурі життєстійкості найбільш представлена складова прийняття ризику – високий рівень мають 34,4 % досліджуваних; найменш представлена складова залученість – тільки 6,2 % досліджуваних мають високий рівень. В цілому, досліджувані готові ризикувати, можуть контролювати та впливати на події, але не отримують задоволення від життя.

4) Вивчення використання неконструктивних копінг-стратегій за опитувальником Р.Лазаруса і С.Фолкмана показало, що переважна кількість досліджуваних ВПО мають середній, адаптивний рівень неконструктивних копінг-стратегій, вони ситуативно використовують конфронтацію, дистанціювання та уникнення для подолання складних ситуацій.

5) Вивчення використання конструктивних копінг-стратегій за опитувальником Р.Лазаруса і С.Фолкмана показало, що переважна кількість досліджуваних мають середній рівень конструктивних копінг-стратегій. Це свідчить про адаптивне використання способів вирішення проблем залежно від обставин. Найбільш високі показники, тобто на межі до неадаптивних проявів, мають Планування розв'язання проблем, Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка. Адаптивні форми переважають у

копінгів Самоконтроль, Прийняття відповідальності та Позитивна переоцінка.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями Дистанціювання, Уникнення та Прийняттям відповідальності існують статистично значущі обернені зв'язки. Тобто чим більш стійкими є досліджувані, тим менше вони відсторонюються від ситуації, ігнорують проблеми, приймають на себе відповідальність.

7) За результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, між життєстійкістю та копінг-стратегіями Планування вирішення проблем, Позитивна переоцінка існують статистично значущі прямі зв'язки. Тобто чим більш стійкими є досліджувані, тим більше вони планують власні дії до вирішення проблемних ситуацій та намагаються побачити позитив у проблемах.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями Конфронтація, Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки статистично значущих зв'язків не має.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження зв'язку життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями дозволяє зробити наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб показав, що в умовах повномасштабної війни загострилася проблема психологічних травм серед населення нашої країни. Більша частина внутрішньо переміщених осіб характеризуються зниженням життєстійкості, низьким рівнем опірності стресам, актуалізацією неадаптивних копінг-стратегій, помірною вираженістю депресії та високими показниками тривоги.

На основі теоретико-методологічного аналізу було розроблено теоретичну модель зв'язку рівнів життєстійкості внутрішньо переміщених осіб з копінг-стратегіями. Процес адаптації ВПО до зміни умов життя вимагає від них значних зусиль, наявності психологічних ресурсів, які представлені життєстійкістю та копінг-стратегіями. Внутрішньо переміщені особи з високими та середніми рівнями показників життєстійкості мають конструктивні копінг-стратегії подолання стресових подій, а ВПО з низьким рівнем життєстійкості – неконструктивні копінг-стратегії.

3. З метою емпіричного вивчення життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб було сформовано комплекс методик, у який увійшли: авторська анкета, тест життєстійкості С. Мадді; опитувальник копінг-стратегій особистості Р.Лазаруса і С. Фолкмана.

Вибірку дослідження склали внутрішньо переміщені особи переважно середнього та раннього дорослого віку, переселенці зі східних областей до центральних областей України.

За допомогою авторської анкети було з'ясовано, що більша частина учасників дослідження покинули свої домівки внаслідок окупації території, переїхали на нове місце зі своєю родиною, до повномасштабного вторгнення досвіду вимушеного переміщення не мали. Половина з них працевлаштовані

та мають регулярні доходи. Більшість досліджуваних оцінюють свій процес адаптації неоднозначно; почуваються на новому місці безпечно; мають цілі на найближчі 2-3 місяці. Більша частина опитуваних не потребують психологічної допомоги; основні проблеми, через які потрібна психологічна допомога, пов'язані зі складнощами адаптації на новому місці.

За результатами використання тесту життєстійкості С.Мадді, у досліджуваних ВПО переважає середній рівень життєстійкості (40,6%); майже 37,5% мають низький рівень життєстійкості і не мають змоги справлятися зі стресовими ситуаціями, життєвими проблемами, відчувають незадоволеність своїм життям.

У структурі життєстійкості найбільш представлена складова прийняття ризику – високий рівень мають 34% досліджуваних; найменш представлена складова залученість – тільки 8% досліджуваних мають високий рівень. В цілому, досліджувані готові ризикувати, можуть контролювати та впливати на події, але не отримують задоволення від життя.

Вивчення використання копінг-стратегій за опитувальником Р.Лазаруса і С.Фолкмана показало, що переважна кількість досліджуваних ВПО мають середній, адаптивний рівень неконструктивних копінг-стратегій, вони ситуативно використовують конфронтацію, дистанціювання та уникнення для подолання складних ситуацій.

Переважна кількість досліджуваних мають середній рівень конструктивних копінг-стратегій. Це свідчить про адаптивне використання способів вирішення проблем залежно від обставин. Найбільш високі показники, тобто на межі до неадаптивних проявів, мають Планування розв'язання проблем, Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка. Адаптивні форми переважають у копінгів Самоконтроль, Прийняття відповідальності та Позитивна переоцінка.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями Дистанціювання, Уникнення та Прийняттям відповідальності існують статистично значущі

обернені зв'язки – тобто чим більш стійкими є досліджувані, тим менше вони відсторонюються від ситуації, ігнорують проблеми, приймають на себе відповідальність. Між життєстійкістю та копінг-стратегіями Планування вирішення проблем, Позитивна переоцінка існують статистично значущі прямі зв'язки – тобто чим більш стійкими є досліджувані, тим більше вони планують власні дії до вирішення проблемних ситуацій та намагаються побачити позитив у проблемах.

Таким чином, висунута гіпотеза про те, що життєстійкість внутрішньо переміщених осіб пов'язана з їхніми копінг-стратегіями, а саме: має прямий зв'язок з конструктивними копінг-стратегіями (пошук соціальної підтримки, планування розв'язання проблем, самоконтроль, позитивна переоцінка, взяття на себе відповідальності) і зворотній зв'язок з неконструктивними (конфронтація, дистанціювання, уникнення) копінг-стратегіями, – підтвердилась частково:

– життєстійкість ВПО має прямий зв'язок з конструктивними копінг-стратегіями Планування розв'язання проблем і Позитивна переоцінка; має зворотній зв'язок з неконструктивними копінг-стратегіями Дистанціювання, Уникнення та конструктивною копінг-стратегією Прийняття відповідальності;

– між життєстійкістю та копінг-стратегіями Конфронтація, Самоконтроль і Пошук соціальної підтримки статистично значущих зв'язків не має.

Проведене дослідження є аналізом окремих структурних компонентів проблеми життєстійкості внутрішньо переміщених осіб і не претендує на повне розкриття даної проблематики. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та апробації програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В. П., Ткаченко В. П., Попов О. В. Формування репрезентативних вибірок для статистичних досліджень. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків, 2011. Вип. 2 (28). С. 87-90.
2. Алексеєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. *Науково-методичний посібник. Інститут проблем виховання. Академія педагогічних наук України*. Київ: Педагогічна думка, 2007. С. 93 -122.
3. Богучарова О. І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія 22*. Дніпропетровськ, 2016. С. 27-36.
4. Важинський С. Е., Щербак, Т І. Методика та організація наукових досліджень. *Науковий посібник. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*, 2016. С 180 - 196.
5. Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології. Випуск 40*. 2018. С. 33-49.
6. Вдовіченко О. Вплив військової травматизації на життєстійкість особистості. *Наукові перспективи: журнал (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*. Випуск 7 (37). Київ, 2023. С. 587 – 599.
7. Вінков В.Ю. Соціально-психологічні чинники готовності громадян до надання допомоги особам, які зазнали впливу воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Випуск 41*. Київ, 2018. С. 81-91.
8. 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.

9. Гавриловська К. Психологічний супровід у складних життєвих обставинах. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року)*. Житомир, 2023. 229 с.

10. Гальцова С. Особливості життєстійкості особистості в умовах годення. *Наукові перспективи. Випуск 1 (31)*. Київ, 2023. С. 497- 511.

11. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Випуск 4*. Київ, 2010. С. 188-199.

12. Грисенко, Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки 1 (1)*. Херсон: Херсонський державний університет, 2017. С. 49-57.

13. Гундертайло Ю. Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Випуск 42 (45)*. 2018. С. 160-169.

14. Завгородня О.; Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України, 2023*. С. 73-82.

15. Зайцева, О. В. Психологічні механізми резильєнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану / О. В. Зайцева // *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. – Херсон, Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 111-116.*

16. Карамушка Л.М.; Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Випуск 2* Київ, 2022. С. 48-59.

17. Коваленкова А. А. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2022р.

18. Кокур О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності (монографія). Київ: Міленіум, 2004. С. 10 -93.

19. Кокур О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 46.

20. Корніяк О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2019. С. 93-110.

21. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія Л.М. Коробка, В.О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

22. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки»*. Випуск 1. Херсон, 2023. С.

23. Коханова О.П., Паренко А.Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб: *In: The 5 th International scientific and practical conference—Actual trends of modern scientific research (November 8-10, 2020, Germany*. 2020. 577 p. 2020. 336 p.

24. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини./ за ред. І. Я. Коцана/ Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа», Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 312 с.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

26. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. Полтава, 2020. С 71-73.

27. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій Євромайдану 2013–2014 р.р. в Україні / *Наука і освіта. Випуск 1*. Київ, 2018. С. 139–148.

28. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої*. – Київ:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.

29. Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія./за редакцією академіка НАПН України Максименка С.Д./* Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

30. Максименко С.Д.,Сердюк Р.З. Психологічна підтримка громадян України, постраждалих від анексії Криму та конфлікту на сході України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України. Випуск 1*. Київ, 2019. С.1-3.

31. Маннапова, К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Харків: *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*, 2012. Випуск 44 (1). С. 143-150.

32. Марута Н. О., Каленская Г. Ю., Панько Т. В. Комплексна програма психокорекції психологічних порушень у внутрішньо переміщених осіб.

С. 30 – 35.

33. Маслоу А. Мотивація і особистість. Оpubліковано – 1956 р., США. Видавництво ТОВ "Видавництво "Логос". Київ, 2018. 411 с.

34. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. Випуск 46. Київ, 2023. С 188 – 192.

35. Менджул М.В., Рогач О.А., Лазур Я.В. та ін. Захист прав внутрішньо переміщених осіб. Видавництво ДВНЗ "УжНУ", РІК-У. 2018.

36. Менторство як шлях допомоги про соціально-емоційних проблемах внутрішньо переміщених українській сімей. Публічне управління та регіональний розвиток. Стаття надійшла до редакції: 05.03.23. Гамбург, Німеччина.

37. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 200-202.*

38. Олефір, В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінгстратегій та психологічного благополуччя. Харків: *Вісник Харківського національного університету, 2011. Випуск 981. С. 168-172.*

39. Павленко О.В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. Випуск 2 (22). Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2019. С. 184 – 196.

40. Панькова О., Касперович О. Стан, проблеми та шляхи реалізації підприємницької активності внутрішньо переміщених осіб в Україні в контексті соціальної справедливості. Ужгород: *Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2018. С. 151 – 157.*

41. Пирог Г. В., Мороз Л. О. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. *Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (18-

19 травня 2018 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 22-25.

42. Пирог Г., Вознюк К. Особливості життєвих стратегій користувачів соціальних мереж різного віку. *Психологічні дослідження* : наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 14. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 12-14.

43. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 173-175.

44. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 193-197.

45. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Випуск

46. Решетник, О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018, С. 658-661.

47. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури. Київ, 2012. С. 81 – 125.

48. Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. С. 4.

49. Титаренко, Т. М. Вектори та інструменти травмоутливого психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій. Київ, 2019.

50. Трибрат Т.А., Шуть С.В., Сакевич В.Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та

громадського здоров'я /Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : монографія / за загал. ред. В. М. Ждана, І. А. Голованової. – Полтава : Техсервіс, 2022. – С. 23–31.

51. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 "Про введення воєнного стану в Україні", затвердженого Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX Про затвердження Указу Президента України "Про введення воєнного стану в Україні" / Верховна Рада України.

52. Харченко К.П. Ситуація соціальної невизначеності як чинник формування життєстійкості мігрантів. Київ, 2023. 72 с.

53. Цимбалюк Н. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особами під час війни в Україні. Київ, 2023. 227 с.

54. Чайка Г. В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Том 5, 17. С. 133-141.

55. Чайка Г. В. Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Випуск 9 (6). Київ, 2015. С. 93-

56. Чайка Г.В. Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 1*. Херсон, 2023. С.

57. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. Випуск 4(2). С. 59-62.

58. Чепінга Л.П. Психологічні особливості українців - вимушених мігрантів внаслідок російської агресії. Київ, 2023. 243 с.

59. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 17. Том 5. Київ, 2017. С. 142-150.

60. Чиханцова О. А. Розвиток особистісного потенціалу особистості в кризовому суспільстві. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кривий Ріг, 2018. С. 265-268.

61. Чиханцова Олена. Психологічні основи життєстійкості особистості (монографія). Київ, 2021. 308 с.

62. Чиханцова, О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Монографія за ред. Л. З. Сердюк. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79.

63. Чиханцова, О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Випуск 42. Київ, 2018. С. 211-232.

64. Швалб А. Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності* : Матеріали XVIII Міжнародної науково – практичної конференції. Київ, 2022. 88 с.

65. Яніт О.Г. Специфіка ціннісних орієнтацій внутрішньо переміщених осіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 35 с.

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

67. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. – N.Y.: Springer,

i

n 69. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – 323-335 p.

n

a

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

ward an Integrative Framework / Journal of Clinical Psychology. – 2003. – Vol.

72. Peterson C, Seligman M.E.P. (Eds.) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. – N.Y.: Oxford University Press, 2004.

Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар : Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Ўзбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.