

Купрєєва О. І.

<https://orcid.org/0000-0002-5429-1427>

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Чуманська О. Л.

<https://orcid.org/0009-0003-0936-5575>

Центр психічного здоров'я AWO arbewe, м. Нюрберг

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

У статті викладено результати емпіричного дослідження стресостійкості вимушених мігрантів з України, які проживають у країнах Європейського Союзу та Великої Британії. Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів та визначення чинників, що найбільше зумовлюють її рівень. Теоретичну основу дослідження становлять сучасні підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення феномену стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, а також феномену вимушеної міграції як складного багатовимірного соціально-психологічного явища.

Вибірку дослідження склали громадяни України, які через війну змушені тимчасово проживати в країнах Європейського Союзу та Великій Британії. В емпіричному дослідженні використано такі психодіагностичні методики: шкалу стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10); опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus); «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB), що оцінює загальне благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного компонентів; опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА). Статистичну обробку результатів здійснено із застосуванням пакета статистичних програм SPSS 21.0. Результати дослідження засвідчили переважання у респондентів середнього та вище середнього рівнів стресостійкості з різним ступенем вираженості її компонентів. За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями, позитивним і негативним афектом, суб'єктивним психологічним благополуччям та його окремими компонентами. Найтісніші взаємозв'язки виявлено між стресостійкістю та активно-діяльними, захисними й автоматизованими копінг-стратегіями, позитивним афектом, а також показниками суб'єктивного психологічного благополуччя у сферах міжособистісних стосунків, фізичного здоров'я та загального благополуччя. Також встановлено вікові особливості використання досліджуваними активно-діяльними і автоматизованими копінг-стратегіями. Отримані результати розширюють уявлення про чинники стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції та будуть використані у практиці надання їм психологічної допомоги.

Ключові слова: вимушені мігранти, стресостійкість, копінг-стратегії, позитивний та негативний афект.

Постановка проблеми. Війна, яка вже майже п'ять років триває в Україні зумовлює зростання кількості тимчасово переміщених осіб в Україні та вимушених мігрантів з України в інші країни Світу. Міграція як складне багатовимірне соціально-психологічне явище охоплює не лише фізичне переміщення людини між країнами чи регіонами, але й глибокі зміни в її соціальній

ідентичності, системі цінностей, адаптаційних стратегіях та життєвих орієнтирах. У психологічному вимірі внутрішнє переміщення осіб, вимушена міграція в інші країни в умовах війни в Україні, розглядається як ненормативна криза, яка супроводжується масштабними психологічними змінами емоційного стану, поведінки, особистісної ідентичності, втратою сенсів, цілей,

незрозумілість перспектив, призводить до значного погіршення психічного й фізичного здоров'я людини в цілому [3; 11; 12]. Крім того, вимушена міграція вимагає таких особистісних зусиль та адаптивних можливостей, які часто перевищують психологічні ресурси особистості. Тому сучасний соціальний контекст активізує не просто потребу в адаптації, а розвиток психологічних ресурсів, які забезпечують людині збереженість цілісності її особистості та здатності до проактивності.

В умовах вимушеної міграції в інші країни та внутрішнього переміщення, у зв'язку з війною, особливого значення набуває феномен психологічної стресостійкості як здатності особистості не тільки ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, а й протистояти негативному впливу стресових факторів без ускладнених негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [6; 12; 14; 16]. Попри наявні ґрунтовні дослідження феномену стресостійкості, у сучасній науковій дискусії, ще бракує цілісного розуміння психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів в умовах воєнного стану, яка набуває специфічних рис. Таким чином, дослідницька проблема полягає у виявленні психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів в зв'язку з воєнними діями, у визначенні її чинників.

Актуальність останніх досліджень і публікацій. Проблеми стресу, стресостійкості та психологічної стійкості особистості посідають вагоме місце в сучасних психологічних дослідженнях. Основу для наукового дослідження стресостійкості особистості закладено в зарубіжних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) [23], життєстійкості (С. Кобасса, С. Мадді) [22; 24], теорії збереження ресурсів (С. Хобфол) [21], салютотенної теорії (А. Антоновський) [19].

У науковому дискурсі [5; 9; 10; 13; 15; 18;] стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що забезпечує їй здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу та працездатність. Даний феномен включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації, вимоги до особистості, а також гнучкості поведінкових стратегій у відповідь на дію стресорів [10]. Дослідники акцентують увагу на ролі особистісних характеристик у структурі стресостійкості – емоційна стабільність, рівень тривожності, саморегуляція поведінки,

а також сформованість механізмів психологічного захисту. Важливе місце займають когнітивні чинники, зокрема здатність до раціональної оцінки стресових ситуацій, переосмислення труднощів та вибору ефективних стратегій подолання [10; 15]. Розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із формуванням адаптивних копінг-стратегій – проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих способів реагування на стрес. Ефективність подолання стресових ситуацій залежить від здатності особистості гнучко змінювати стратегії поведінки залежно від вимог ситуації [23]; інтрапсихічних детермінант – особливості Я-концепції, локус контролю, передусім його інтернальний тип, відповідальності, що, у свою чергу, сприяє більш ефективному подоланню стресових впливів; активна життєва позиція, емоційно-вольова стійкість та здатність до раціонального подолання стресу [8; 9; 10; 17].

В умовах воєнного стану стресостійкість набуває специфічних рис і суттєво відрізняється від її проявів у мирний час. Це зумовлено впливом інтенсивних і хронічних стресорів, зокрема порушенням базових потреб людини, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням та тривалою психоемоційною депривацією. Водночас зазначається, що міграція, як стратегії уникнення стресу, може виступати додатковим джерелом стресового навантаження [17].

Міграція є складним багатовимірним соціально-психологічним явищем, що відображає мобільність населення в умовах глобалізаційних змін, економічної нерівності, політичної нестабільності та трансформації ринку праці. Вона охоплює не лише фізичне переміщення особи між країнами чи регіонами, але й глибокі зміни в її соціальній ідентичності, системі цінностей, адаптаційних стратегіях та життєвих орієнтирах [1; 6; 20; 25; 26]. Науковці розрізняють добровільну та вимушену міграцію як дві принципово різні форми міграційного руху, що передусім відрізняються ступенем свободи вибору людини та характером зовнішніх обставин, які зумовлюють прийняття рішення про переїзд [1; 27]. Добровільна еміграція зазвичай є результатом усвідомленого рішення людини, яка прагне покращити якість життя, отримати кращі професійні можливості, освіту або вищий рівень доходу. Вимушена міграція, навпаки, виникає під впливом критичних зовнішніх факторів, які фактично позбавляють людину можливості залишитися у своїй країні. Це можуть бути війни, політичні переслідування, економічні кризи або загроза життю і безпеці. У таких умовах рішення про виїзд

часто приймається швидко, без належної підготовки, і має характер необхідності, а не вибору.

Травматичний досвід вимушеної міграції значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації людини. Люди, які змушені виїхати та тимчасово живуть в іншій країні перебувають в ситуації культурного шоку, часто переживають втрату соціальних зв'язків, травматичний досвід і невизначеність щодо майбутнього. Вимушені мігранти стикаються з низкою труднощів в сфері психічного здоров'я: для них характерно підвищений рівень страху, панічних реакцій, депресивні симптоми; загострення внутрішніх та міжособистісних конфліктів; високий рівень потреби в безпеці; зниження впевненості в собі, орієнтація на минулий досвід, труднощі професійної реалізації та планування майбутнього, наявність почуття провини, криза ідентичності та формування псевдоідентичності; зниження відчуття суб'єктивного благополуччя, погіршення фізичного і психічного здоров'я [2; 3; 6; 11; 12; 14; 16; 26; 27].

Отже в умовах екстремальних соціальних викликів, до яких належать військові дії та вимушена в зв'язку з цим міграція, психологічна стресостійкість набуває особливого значення у контексті соціально-психологічної адаптації до нових умов життя, здатності швидко відновлюватися після переживання складних ситуацій, зберігати внутрішню силу в умовах стресу, збереження, забезпечення психічного здоров'я та благополуччя.

Постановка завдання. Враховуючи окреслені теоретичні обмеження актуальним є дослідження, спрямоване на вивчення стресостійкості та її чинників осіб, які вимушено тимчасово проживають за кордоном.

Мета статті – виявити психологічні особливості стресостійкості вимушених мігрантів.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості було застосовано комплекс психодіагностичних методик::

1. Шкала стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, 2018) для вивчення рівня індивідуальної стресостійкості [8];

2. Опитувальник копінг-стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Folkman & Lazarus, 1988) для вивчення особливостей застосування стратегій долаючої поведінки;

3. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BiBiCi» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) (адаптована Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер) [7] – для дослідження загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, якості міжособистісних стосунків і впливу соціального середовища;

4. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА) (адаптація І. І. Галецька та М. Б. Кліманська) [4] для дослідження як загального емоційного стану, так і балансу позитивних та негативних переживань особистості.

В дослідженні взяло участь 65 осіб громадян України, які на момент проведення дослідження тимчасово проживають у країнах Європейського Союзу та у Великій Британії. Вік досліджуваних 25–74 роки (25–44 роки – 44 % вибірки; 45–74 роки – 56,0 %); середній вік досліджуваних становить 43,5 роки. Час вимушеного перебування за кордоном 4 роки.

Для статистичного аналізу отриманих даних використовували методи математичної статистики: описові статистики, кореляційний аналіз, дисперсійний аналіз, Т-критерій Стюдента. Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Отримані результати. Нами було проаналізовано рівень стресостійкості досліджуваних за методикою Шкала стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, 2018). Дані подано в Таблиці 1.

Середні показники отримані за цією методикою, свідчать про те, що досліджуваним (30 %) характерно середній рівень (21–25) стресостійкості. Ця частка досліджуваних на твердження шкали стресостійкості найчастіше обирали варіант відповіді «часто вірно». Вищий за середній рівень (26–30) стресостійкості виявлено у 36 % вибірки. Низький рівень стресостійкості (M = 12,9) виявлено у 12 % вибірки; нижчий за

Таблиця 1

Середні показники за тестом стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) (n = 65)

Показник	Можливий кількісний діапазон	Вік	M	SD
Стресостійкість	0–40 балів	25–44	25,1	7,12
		45–74	26,0	6,75

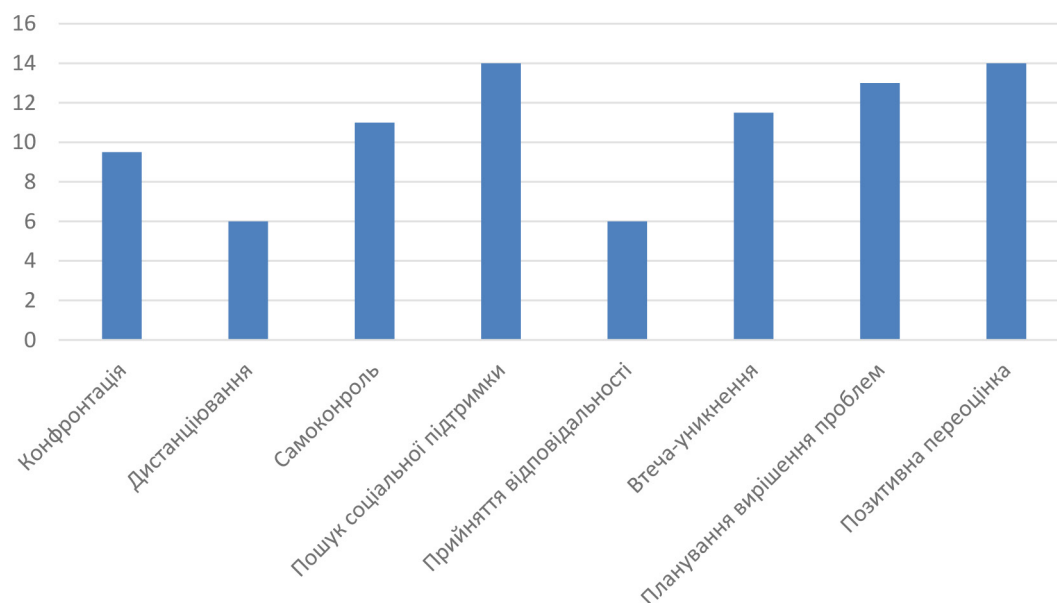


Рис. 1. Медіани значень копінг-стратегій досліджуваних

середній рівень (16–20) та низький (0–15) стресостійкості виявлено у 18 % досліджуваних.

У більшості досліджуваних виявлено середній та вищий за середній рівень стресостійкості, що можна пояснити набуттям певної психологічної опірності, здатності адаптуватися до змін, справлятися зі складними ситуаціями, негативними почуттями. Статистично значущої відмінності за показником віку нами не виявлено.

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення когнітивних чинників стресостійкості, зокрема здатності до раціональної оцінки стресових ситуацій та вибору ефективних стратегій їх подолання. В таблиці 2 та рис. 1 представлено результати дослідження копінг-стратегій досліджуваних.

Таблиця 2

Середні показники за тестом копінг-стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Folkman & Lazarus) ($n = 65$)

Копінг-стратегії	M	SD	Min	Max
Конфронтація	9,22	2,36	5,00	14,0
Дистанціювання	6,46	3,28	1,00	15,0
Самоконтроль	10,5	2,86	5,00	17,0
Пошук соціальної підтримки	13,6	2,77	6,00	18,0
Прийняття відповідальності	5,80	2,35	1,00	11,0
Втеча-уникнення	11,1	3,67	2,00	20,0
Планування вирішення проблеми	13,1	2,58	6,00	18,0
Позитивна переоцінка	14,1	3,39	7,00	21,0

Отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних використовують активно-діяльнісні

копінги «пошук соціальної підтримки» ($M = 13,6$), «позитивна переоцінка» ($M = 14,1$), «планування вирішення проблем» ($M = 13,1$); автоматизований копінг – «втеча-уникнення» ($M = 11,1$), захисний копінг – «самоконтроль» ($M = 11,0$). Більшість респондентів (68 %) використовують копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки», яка є для них значущою як на макро-, так і на рівні мікросоціального середовища. Ця стратегія передбачає здатність використовувати зовнішні ресурси (пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки) для вирішення проблемної ситуації. Варто зазначити, що негативною стороною цього копінгу є можливість формування залежності від соціальної допомоги, й/або пасивність людини та надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

Використання копінг-стратегії «позитивна переоцінка» (64 %) досліджуваними свідчить, що вони намагаються долати стресові ситуації через знаходження в них позитивного змісту, переосмислення подій, трансформації проблем у виклики та сприймаючи її як можливість для особистісного розвитку. Напруження цього копінгу може призводити до недооцінки реальних можливостей практичного вирішення проблеми й відкладання вирішення проблемних ситуацій.

Порівняльний аналіз показав наявність значущих відмінностей між середніми значеннями за методикою «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Folkman & Lazarus) в групі досліджуваних 45–74 років та 25–44 роки. У групі досліджуваних 45–74 років копінг-стратегія «пошук соціальної

підтримки» ($M = 27,4$ $p = 0.005$; $t = 2,89$; $p = 0,01$)) та «прийняття відповідальності» ($M = 10,4$; $p = 0.01$; $t = 2,47$; $p = 0.02$)), менше задіяні, ніж в групі досліджуваних 25–44 років ($M = 55,8$ та $M = 30,54$), що може свідчити про вікові особливості регуляції поведінки у стресових, складних життєвих ситуаціях.

Аналіз структури та особливостей копінг-стратегій досліджуваних показав, що найбільш вираженими є поєднання активно-діяльнісних, автоматизованих та захисних стратегій. Автоматизовані та захисні копінг-стратегії «працюють», переважно, в нескладних, типових ситуаціях. Перехід від цих копінгів до цілеспрямованої діяльності подолання (активно-діяльнісних копінгів) вимагає усвідомлення зв'язку між ситуацією та особистістю, прийняття відповідальності за результат, планування стратегії подолання ситуації, суб'єктивного ставлення до ситуації як до виклику, усвідомлення внутрішніх ресурсів та здатність використовувати зовнішні ресурси.

Дослідження чинників емоційної складової стресостійкості показало, що для 76 % респондентів характерно середній рівень позитивного афекту – вони переважно відчувають енергійність, активність та залученість у життя. В емоційних переживаннях переважають натхнення, ентузіазм, гордість. Низький рівень позитивного афекту виявлено у 18,0 % респондентів що може свідчити про знижену емоційну активність або обмежене переживання позитивних емоцій. Високий рівень позитивного афекту характерний для 6,0 % вибірки, що вказує на невелику частку осіб із виражено позитивним емоційним фоном.

У (80,0 %) респондентів виявлено середній рівень негативного афекту. Це може свідчити про те, що респонденти оцінюють рівень суб'єктивного дистресу та неприємної залученості як середній; власний емоційний стан як перманентно тривожний, напружений, з переважанням роздратування й пригніченості.

Низький рівень негативного афекту виявлено у 12,0 % респондентів, що може свідчити про переважання стану спокою та безтурботності. Можемо говорити про виявлені індивідуальні відмінності емоційної реактивності респондентів, а не тільки про їхні ситуативні афективні виміри стану.

Застосування в емпіричному дослідженні методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) дозволило виявити рівень суб'єктивного благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Дані подано в Таблиці 4.

Аналіз структури суб'єктивного благополуччя респондентів показав, що 44 % досліджуваних оцінює власне психологічне благополуччя негативно, через неможливість контролювати події свого життя, особистісний розвиток; вони налаштовані песимістично на рахунок власного майбутнього, невпевнені в собі, у власних рішеннях та переконаннях; у 56 % респондентів виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя у сфері стосунків – вони мають труднощі у спілкуванні та взаємодії, як зі своїми близьким в колі сім'ї, так і з соціальним оточенням; у 36 % досліджуваних виявлено низький рівень суб'єктивного

Таблиця 3

Середні показники позитивного і негативного афекту за методикою ОПАНА (розробленої на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen) ($n = 65$))

Показник емоційного стану	M	SD	Md	Рівень афекту (%)		
				низький	середній	високий
Позитивний афект	29,8	7,18	31,0	18,0	76,0	6,0
Негативний афект	23,6	7,70	23,0	12,0	80,0	8,0

Таблиця 4

Середні показники за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) ($n = 65$))

Показник	M	SD	Md	Рівень суб'єктивного благополуччя (%)		
				низький	середній	високий
Психологічне благополуччя	39,1	8,50	40,0	44,0	44,0	12,0
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,4	4,54	21,0	38,0	40,0	22,0
Стосунки	16,2	3,77	16,0	56,0	32,0	12,0
Суб'єктивне благополуччя	76,7	14,9	78,0	44,0	40,0	16,0

благополуччя в сфері фізичного здоров'я та благополуччя. Їм складно здійснювати свою повсякденну життєву активність, відпочивати; вони постійно відчують тривогу, в них страждає якість сну. Можна говорити про зниження вітальності.

Результати кореляційного аналізу дозволили нам виявити змінні – чинники, які найтісніше взаємопов'язані із стресостійкістю досліджуваних. Зокрема встановлено високі позитивні взаємозв'язки стресостійкості з наступними копінг-стратегіями: «Самоконтроль» ($r = 0,52$; $p < 0,001$); «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0,55$; $p < 0,001$); «Втеча-уникнення» ($r = 0,53$; $p < 0,001$); «Позитивна переоцінка» ($r = 0,57$; $p < 0,001$). Поєднання в структурі копінг-стратегій активно-діяльнісних, автоматизованих та захисних копінгів дозволяє особистості більш ефективно та швидко вирішувати проблемні ситуації та знижувати суб'єктивний стрес. Можемо припустити те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим частіше людина орієнтована на активне вирішення ситуації, яка суб'єктивно сприймається як така, яку можливо вирішити, навіть при наявності емоційного дискомфорту.

Виявлено, що стресостійкість взаємопов'язана усіма складовими суб'єктивного благополуччя, однак сила цих зв'язків є різною. Зокрема, виявлено позитивний взаємозв'язок із шкалами «психологічне благополуччя» ($r = 0,53$; $p < 0,001$), «стосунки» ($r = 0,57$; $p < 0,001$) і «загальний рівень суб'єктивного благополуччя» ($r = 0,58$; $p < 0,001$). Високі показники кореляції засвідчують, що здатність долати складні ситуації, зберігати стійкість в стресових ситуаціях, відновлюватися після них, безпосередньо сприяє суб'єктивному благополуччю. Водночас показник «фізичне здоров'я та благополуччя» взаємопов'язаний із стресостійкістю помірним ($r = 0,33$; $p < 0,001$) зв'язком, що може вказувати на його відносно автономний характер або іншу змістову спрямованість порівняно з іншими компонентами шкали.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем стресостійкості та позитивним афектом ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень стресостійкості тим більше у досліджуваних відчуття енергійності, активності, залученості у власне життя. Отриманий результат узгоджується із сучасними уявленнями про стресостійкість як особистісний ресурс, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя та позитивного емоційного фону

в умовах стресу, зокрема в ситуації міграції. Крім того, між позитивним і негативним афектом виявлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,32$; $p < 0,05$), що підтверджує їх часткову протилежність як компонентів афекту. Водночас помірна величина кореляції свідчить про те, що ці стани не є взаємовиключними і можуть проявлятися як амбівалентні стани, що характерно для вимушених мігрантів у процесі їхньої адаптації до нових соціокультурних умов життя.

Отже отримані дані свідчать, що стресостійкість в умовах вимушеної міграції передбачає особисту активність у подоланні труднощів та розвивається у взаємодії із соціальними умовами та взаємодією. Припускаємо, що стійкість особистості проявляється у поєднанні гнучкості використання стратегій долаючої поведінки, здатності підтримувати та регулювати баланс емоцій, приймати ситуацію та відповідальність за власну повсякденну активність.

Висновки. Теоретично визначено, що психологічна стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості яка забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу, збереження психологічної рівноваги, сприяє адаптації до несприятливих життєвих обставин та відновленню після психотравмуючих подій.

Виявлений у більшості досліджуваних помірний рівень психологічної стресостійкості може свідчити про те, що вони мають достатній рівень психологічної стресостійкості, який забезпечує їм можливість ефективно адаптуватися до нових життєвих обставин, зберігати працездатність та конструктивно долати труднощі. Водночас помірний рівень стресостійкості означає, що за умов інтенсивного або тривалого стресового впливу їхні адаптаційні ресурси можуть швидко виснажуватися, що потребує використання додаткових стратегій психологічної саморегуляції та підтримки. Виявлена індивідуальна варіативність показників стресостійкості свідчить про неоднорідність вибірки: окремі респонденти характеризуються вищою здатністю до подолання стресових ситуацій, тоді як інші є більш вразливими до впливу стресогенних чинників.

Визначено, що в забезпеченні психологічної стресостійкості значущим чинником є широкий діапазон стратегій долаючої поведінки – поєднання активно-діяльнісних, захисних та автоматизованих копінг-стратегій, що створює можливість оцінити складність ситуації, власні ресурси та гнучко використати поведінкову стратегію для її подолання.

На основі порівняльного аналізу встановлено вікові особливості використання активностісних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності» для подолання стресових ситуацій. Так досліджуванні старшого віку значно менше, у порівнянні з досліджуваними молодого віку, використовують пошук інформаційної, емоційної та дієвої соціальної підтримки. Вони більше схильні отримувати соціальну допомогу, що може формувати у них залежність від цієї допомоги.

Встановлення наявності статистично значущих взаємозв'язків між психологічною стресостійкістю й позитивним емоційним станом, який проявляється переважанням позитивного афекту, енергії, активністю включення у власне життя, вірою у власні можливості. Водночас зафіксовано слабкий негативний зв'язок із негативним афектом, що свідчить про тенденцію до зниження інтенсивності негативних емоцій зі зростанням рівня стресостійкості.

Виявлено високий позитивний зв'язок стресостійкості з усіма показниками суб'єктивного благополуччя, що дозволяє розглядати його як важливий психологічний ресурс стресостійкості, пов'язаний з емоційною стабільністю та загальним відчуттям задоволеності життям.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленні дослідження феномену стресостійкості вимушених мігрантів, зокрема виявлення особистісних предикторів стресостійкості. Доцільним є розширення вибірки з урахуванням гендерних, соціально-професійних характеристик досліджуваних, що дозволить виявити специфіку стресостійкості особистості. Також важливим напрямом подальших досліджень є розробка психологічних програм підтримки та розвитку стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції.

Під час підготовки та написання статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Список літератури:

1. Бараняк І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*. Електронний журнал. 2023. 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу: матеріали наукової конференції [Електронний ресурс] / за наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної. Київ : Талком, 2023. 106 с.
3. Власенко А. І., Яворська Т. К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус*. 2024. С. 107–113. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.18>
4. Галецька І. І., Кліманська М. Б. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological Journal*. 2020. 6(4), С. 119–132 DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
5. Готич В. О. Resilience, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023, № 34 (73). С. 7–12. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>
6. Дідковська Л., Дідковський А. *Психологія потенційного емігранта: монографія* / за наук. ред. Ю. Дуденко. Львів : Растр-7, 2023. 595 с.
7. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3(27), С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
8. Кокур О. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
9. Кокур О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
10. Корольчук В. М. *Психологія стресостійкості особистості* : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
11. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
12. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Actual trends of modern scientific research : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference*. 2020. С. 336–340. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/11/ACTUAL-TRENDS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-8-10.11.20.pdf>

13. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості*. Київ, 2007.
14. Оніщенко Н. В. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. 2 (10), С. 153–166. DOI <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.13>
15. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66, С. 31–42. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>
16. Ташматов В. А., Папінян В. В., Вільгемська С. Ю. Психологічні аспекти вимушеної міграції. *Габітус*. 2024. 61, С. 272–276. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.49>
17. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74), № 4, С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
18. Чиханцова О. А. *Життєстійкість самодетермінованої особистості*. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
19. Antonovsky A, Maoz B, Dowty N, Wijnsbeek H. Twenty-five years later: A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*. 1971. Dec 1. 6(4). 186–193. URL: <https://doi.org/10.1007/BF00578367>
20. Bommers M. *Migration in der modernen Gesellschaft // Migration und Migrationsforschung in der modernen Gesellschaft. Eine Aufsatzsammlung (IMIS-Beiträge, Bd. 38) / Hrsg. M. Bommers*. Osnabrück: Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS), Universität Osnabrück. 2011. S. 53–72. URL: <https://d-nb.info/1217930426/34>
21. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. № 84. P. 116–122.
22. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42 (4), p. 707–717. 29.
23. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. № 1. P. 141–169. 30.
24. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. № 51 (2), p. 83–94.
25. Mecheril P. Migrationspädagogik – ein Projekt. In: P. Mecheril (Hrsg.): *Handbuch Migrationspädagogik*. Weinheim/Basel: Beltz. 2016. S. 8–31. URL: https://www.uni-siegen.de/zlb/weiterbildung/ment4you/documents_rv_wise201920/mecheril_2016_migrationspaedagogik_ein_projekt.pdf
26. Reich de Paredes H. Transkulturelle Aspekte der Psychotherapie: Psychotherapiemotivation und die Erfassung von Depressivität bei Patienten mit Migrationshintergrund. Philipps-Universität Marburg. 2016. URL: <https://doi.org/10.17192/z2016.0180>
27. Scherr A., Inan,Ç. Flüchtlinge als gesellschaftliche Kategorie und als Konfliktfeld. In: Ghaderi, Cinur/ Eppenstein, Thomas (Hrsg.): *Flüchtlinge. Multiperspektivische Zugänge*. Wiesbaden: Springer VS. 2017. S. 129–146. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-15741-8_8

Kuprieva O. I., Chumanska O. L. THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESILIENCE IN FORCED MIGRANTS

The article presents the results of an empirical study on stress resistance in forced migrants from Ukraine living in the European Union countries and the United Kingdom. The study aim was to identify the psychological features of forced migrants' stress resistance and reveal the most important determining factors. The study was based theoretically on the modern approaches of national and foreign scientists examining stress resistance as an integral characteristic of personality, as well as forced migration as a complex multidimensional socio-psychological phenomenon.

The study sample consisted of Ukrainian citizens who, due to the war, were forced to live temporarily in the European Union countries and the United Kingdom. The following psychological examining methods were used in the empirical study: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10); Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus); the modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) assessing an individual's overall well-being by taking into account physical and psychological components; the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data statistical processing was carried out using SPSS 21.0 statistical software package.

The study results showed that the respondents had average or above average levels of stress resistance with varying degrees of manifestations of its components. According to the performed correlation analysis,

statistically significant correlations were between stress resistance and coping strategies, positive and negative affects, subjective psychological well-being and its components. The strongest correlations were found between stress resistance and active-active, protective and automated coping strategies, positive affect, as well as indicators of subjective psychological well-being in the areas of interpersonal relationships, physical health and general well-being. Age-related features of active-active and automated coping strategies used by the subjects were also determined. The obtained results expand understanding of an individual's stress resistance factors in conditions of forced migration and will be used in the practice of psychological assistance for migrants.

Keywords: *forced migrants, stress resistance, coping strategies, positive and negative affect.*

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026