

## УДК 159.9

*Е. Михлюк, к.психол.н., доц., заст. нач. каф. (ORCID 0000-0003-4850-3566)*  
*І. Логовський, к.істор.н., доц., ст.викладач каф. (ORCID 0000-0002-3975-9503)*  
*Національний університет цивільного захисту України*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

В статті розглядається питання вивчення життєстійкості у осіб, що внаслідок повномасштабного вторгнення були вимушені покинути власні домівки, рятуючись від війни. Життєстійкість відноситься до особливого класу особистісних та індивідуальних характеристик людини, які по праву можна вважати пов'язаними з духовними, ціннісними та моральними характеристиками особистості. Вони визначають такі орієнтири та особисті якості людини як – розуміння сенсу життя, доброчесність, наявність соціального інтересу, мотивованість на досягнення поставлених цілей, дотримання принципів віри, оптимізму, любові та самовіддачі.

Феномен життєстійкості включає емоційно насичене поняття слова «життя» і психологічно актуальну властивість «стійкість». Життєстійкість як якість є своєрідною базою, що допомагає переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження у нові можливості, що особливо необхідно для людей, що були вимушені залишити рідні домівки та переїхати через війну у інші області чи навіть за кордон. Переселенці – це та категорія населення України, що потребує як ніхто інший психологічної допомоги та підтримки. А формування в них життєстійкості сприятиме їх швидкій адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації.

У дослідженні показано психологічні особливості прояву життєстійкості у переселенців жіночої статі та у переселенців чоловічої статі. Продемонстровано відмінності у стратегії обрання поведінкових паттернів у складних умовах життєдіяльності. Також наведено результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій переселенців та показано відмінності у виборі ними копінг-стратегій, як механізмів прояву життєстійкості особистості в надскладних ситуаціях.

**Ключові слова:** вимушений переселенець; життєстійкість особистості; копінг-стратегія; смисложиттєва орієнтація.

**Вступ.** Проблема життєстійкості особистості в стресових ситуаціях набирає обертів і стає особливо першорядною та актуальною для наукового осмислення та вивчення, подальше дослідження життєстійкості особистості не викликає сумнівів і навіть робить це питання пріоритетним у ряді інших життєво важливих та актуальних складових. Події, що відбуваються в Україні, демонструють велике значення і цінність людей, їх роль у суспільно-історичних змінах. На сьогодні стала безсумнівною необхідність

психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам, українська держава перебуває у досить скрутному становищі. Воєнні дії призвели до занепаду економічної, політичної, соціальної сфер нашої країни. створюють одну з найскладніших соціальних проблем для жителів України, які вимушені залишати свої домівки заради збереження власного життя та життя своїх сімей. Вимушену міграцію можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або як мінімум кризову ситуацію. Як і будь-яка інша кризова

ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості переселенців (цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо) [2].

Людина, яка змушена приймати рішення про від'їзд з історичної батьківщини, відразу опиняється в кризових умовах. Адже в одну секунду зруйнувалися вже цілком сформовані життєві структури, а попереду вони не бачать ніяких чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій.

На жаль, вимушене переселення являється складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою історією міграції та умовами нового соціокультурного середовища, що ставить свої вимоги щодо адаптації особистості. Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. Оскільки життєва ситуація переселенців сприяє тому, що у даної категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, біженцєві доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх. Все це обумовлює емпіричний інтерес до проблеми життєстійкості у переселенців в умовах сучасної війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження життєстійкості в умовах війни стає все більш актуальним, оскільки саме життєстійкість сприяє адаптивності,

подоланню життєвих негараздів, ефективного використання людиною своїх можливостей. Особливої актуальності це питання набуває сьогодні, в розпал російсько-української війни.

Досі в психологічній науці немає єдиної думки щодо сутності феномену життєстійкості, тому необхідно проаналізувати існуючі підходи в аналізі цього питання. Так, у різний час виникали такі поняття: «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «зрілість» (Г. Олпорт), «життєздатність» (Е. Фромм), «упертість духу» (В. Франкл), «відвага бути» (П. Тілліх), «екзистенційна мужність» (Дж. Холліс), «салютогенез» (А. Антоновскі), «антихрупкість» (Н. Талеб) [1-3; 16; 20]. Однак прийнято вважати, що вперше термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») запропонували на початку 80-х років ХХ століття американські психологи С. Кобейса і С. Мадді. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок і навичок, що дозволяє подолати труднощі і перетворити їх з потенційно травмуючого фактора в можливість активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання і продовжити розвиток на більш високій ступені, ніж передбачалося [12]. Мадді С. розглядає життєстійкість як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною, перешкоджати негативним наслідкам стресу, причому вони є більш важливим предиктором подолання, ніж оптимізм і релігійність [12].

У конструкті життєстійкості він виділяє триключеві компоненти (аттитюди):

1. Залученість (*commitment*) - це

переконаність у тому, що активна участь, включеність в реальну дійсність «дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості» [13]. Людина з розвинутою залученістю отримує сили і мотивацію, щоб діяти, і задоволення від власної діяльності, реалізує себе, відчуває свою значимість, цінність. Протилежність залученості - відчуження, відчуття себе «поза» життя» [13].

2. Контроль (control) - це переконання в тому, що тільки боротьба як вибір власної стратегії діяльності може вплинути на реальний результат, на наслідки, хоча і немає гарантії успіху, і можливості власного впливу обмежені. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях [14]. Протилежність контролю — безпорадність, безсилля і зневіра у власні сили.

3. Прийняття ризику (challenge) - це переконання у тому, що все, що відбувається, необхідне для розвитку, оскільки дає досвід. При цьому негативний досвід так само цінний, як і позитивний, оскільки дає можливість чомусь навчитися [12-14]. Протилежність прийняття ризику - невпевненість, відмова від нових можливостей на користь безпеки. «Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти в відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості» [14].

Чим більш виражені ці компоненти, тим нижча внутрішня напруга в стресових ситуаціях. Це відбувається через механізм стійкого співволодіння (hardy coping) зі

стресами і сприйняття їх як менш значущих [12]. Усі три компоненти доповнюють один одного і разом допомагають знижувати і легше переносити екзистенційну тривогу.

Розвиток цих компонентів - основа позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, розуміння перешкод як джерел додаткового зростання і розвитку.

Мадді С. розглядає вплив життестійкості на відносини особистості з навколишнім світом, на її відкритість, довіру, здатність відчувати любов, отримувати підтримку, відчувати інтерес. Він не зупиняється тільки на аспекті самозахисту, але сприймає життестійкість як трансформаційне додання, що включає процес творчого перетворення себе і світу навколо. Тому з ним пов'язані такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [12].

Згідно з постулатом Мадді С., життестійкість базується не на запереченні стрес-факторів, а на вмінні визнати реальність (у тому числі свої можливості, обмеження, вразливість) і мужність перетворити цю ситуацію на перевагу [12].

Важливо зауважити, що Мадді С. вважав життестійкість не стільки властивістю, скільки внутрішнім ресурсом (установкою), який людина може осмислити і змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. «Чим значніший масштаб рішення, тим сильніше воно впливає на особистісний зміст. Але і накопичення невеликих рішень також впливає на нього певною мірою. У кінцевому рахунку екзистенційний сенс рішення (будь воно прийняте в умі або втілено в дії, будь воно невеликим або

значним) полягає в тому, чи призводить це рішення людини до нового досвіду або утримує її в межах знайомої території» [15]

Таким чином, життєстійкість надає людському життю цінність і сенс у будь-яких обставинах.

Подальший розвиток досліджень феномена життєстійкості в зарубіжній та вітчизняній науці умовно ділять на етапи:

1. Етап пошуку індивідуальних особливостей, які можуть сприяти розвитку життєздатності тієї чи іншої людини.

2. Етап вивчення факторів життєстійкості, що представляється деяким процесом, що допомагає впоратися з труднощами.

3. Етап досліджень впливу внутрішніх мотивів, стимулюючих людей до самореалізації, пошуку життєвого сенсу і прагнення до гармонії з самим собою.

При цьому феномен життєстійкості розглядався на трьох основних рівнях [6; 7; 9; 18]:

- функціонування психофізіологічних процесів;
- робота психічних процесів;
- особистісні утворення.

Цікаво, що зарубіжним дослідникам, які аналізували феномен життєстійкості, властивий розгляд його - як процес і як стан, - при цьому особливу увагу приділяли біологічними психофізіологічним факторам [11].

Аналіз зарубіжної наукової літератури дозволяє виділити такі напрями теоретичного осмислення життєстійкості:

1. Вивчення рівня самооцінки, самообладнання, почуття гумору та інших інструментів, що сприяють пристосуванню та особистісному зростанню під час

подолання труднощів.

2. Вивчення факторів ризику життєстійкості у людей групи ризику.

3. Вивчення особистісних рис, що забезпечують ефективне подолання та досягнення успіхів, поставлених цілей, бажаних результатів.

Для всіх трьох напрямків характерно зведення концептуального осмислення життєстійкості в область підвищення результативності, успішності, адаптації особистості, подолання стресів в зв'язку з важкими життєвими обставинами (хвороба, інвалідність, недієздатність, насильство, безпритульність) і екстремальними ситуаціями (війни, епідемії, терористичні акти). Дослідження феномена життєстійкості в роботах вітчизняних психологів відрізняються системністю і врахуванням зв'язку з ціннісними, духовними аспектами, внутрішньою мотивацією і відповідальністю. Розгляд ведеться з різних точок зору: життєстійкість як риса особистості, прояв інтегральної індивідуальності, психологічна властивість, система установок, ресурс, критерій психічного розвитку, фактор захисту та розвитку [4; 5].

До якостей, що деструктивно впливають на життєздатність і життєстійкість, відносяться відсутність мотивації і волі до життя «смиловий вакуум» (В. Франкл), вивчена безпорадність, адиктивні розлади, стан дистресу, соціально-психологічна нестійкість та ін. На розвиток життєстійкості та її прояв великий вплив надає життєвий досвід людини, який може мати позитивний чи негативний характер. У процесі переживання важких життєвих подій, що мають проблемний характер:

невдача, складність, стрес. Особистість змушена приймати рішення з урахуванням своїх особистісних ресурсів і потенціалу: зовнішні обставини (економічні умови, сім'я, соціально-професійний статус) і внутрішні, інтерперсональні якості (освіченість, позитивні риси характеру, ціннісно-сміслові орієнтації, психічне та соматичне здоров'я та ін.) [8; 10; 17].

Таким чином, питання життєстійкості в умовах переживання особистістю війни є максимально актуальним та надзвичайно гострим.

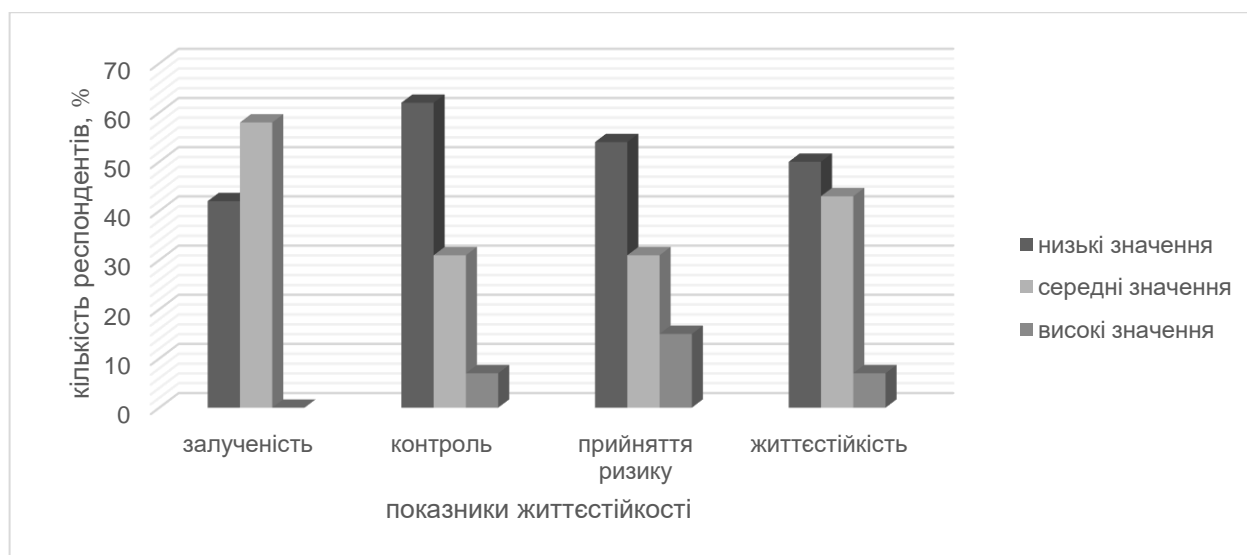
**Метою статті** є вивчити психологічні особливості життєстійкості переселенців.

**Методика дослідження.** У нашому дослідженні взяли участь 50 осіб, які мають офіційний статус ВПО (внутрішньо переміщена особа), з них жінок було 26 осіб, чоловіків – 24. Це переселенці з тих регіонів України, в яких відбувались і відбуваються до сих пір, активні бойові дії (Миколаївська, Херсонська, Донецька, Луганська, Запорізька). Для збору даних використовувалась онлайн гугл-форма. Конфіденційність учасників

була збережена. Результати були представлені в узагальненому вигляді.

**Результати.** Згідно з численними гендерними теоріями внаслідок того, що жінки та чоловіки мають різну реакцію - жінкам притаманна гарна навченість, виховність, розвинена конформність, а у чоловіків такі природні навички як – винахідливість, кмітливість, пошук. Внаслідок цього нові завдання серйозного значення, що вирішуються вперше, з максимальними вимогами до новизни та мінімальними – до досконалості, вирішуються краще та якісніше чоловіками, а з рівнем певної комфортності – завдання, що вирішуються раніше з мінімумом новизни та доведені умовно до досконалості краще вирішуються жінками. Таким чином, у структурі життєстійкості будуть відмінності у прояві складових цього утворення, що в ході емпіричного дослідження, ми спробуємо довести.

Результати жіночої частини вибірки отримані в ході тестування за методикою життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва проілюстровані на рис.1.

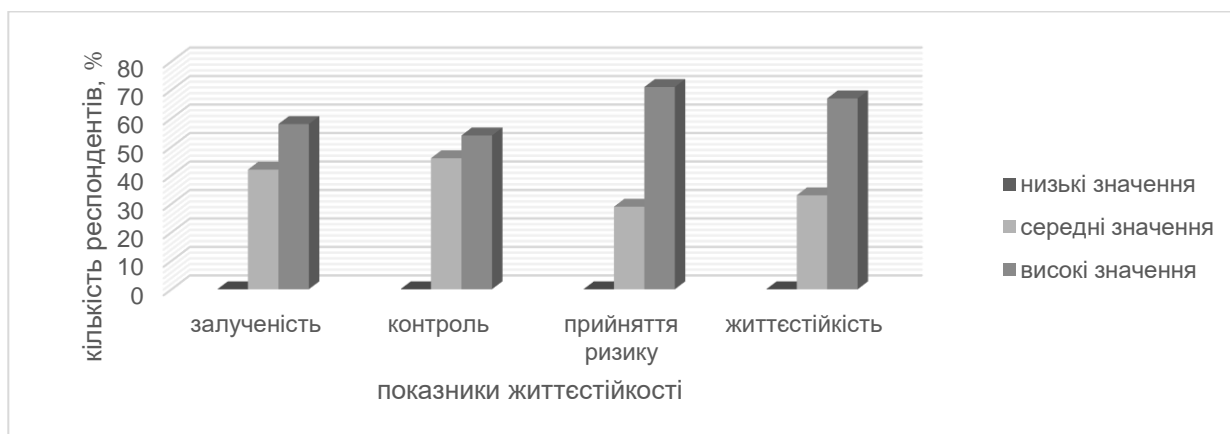


**Рис. 1. Розподіл жінок за рівнем розвитку компонентів життєстійкості**

З рис.1 чітко видно, що у 58% жінок виявлено середній рівень залученості, а отже їх відчуття потрібності в якійсь діяльності залежать від ситуації, що передує їй, натомість 42% респондентів мають низькі показники залученості, а отже, для них характерне почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

Для 62% респондентів компонент життєстійкості – контроль, знаходиться на низькому рівні, а отже їм характерне відчуття власної безпорадності, вони не відчують, що самі обирають свою діяльність та свій шлях. Лише 7% відчують можливість контролювати своє життя і не залежати від інших.

54% жінок під стресової ситуації не бажають йти на ризиковані вчинки наперед не знаючи про можливий успіх, можливий негативний результат їх лякає і перешкоджає продуктивній діяльності. 15% респондентів здатні заради досвіду йти на ризиковані дії. 50% респондентів-жінок не вміють ефективно протистояти напрузі у стресовій ситуації, 43% досліджуваних періодично, в залежності від інтенсивності стресору, оволодівають собою та обирають продуктивні копінги. І лише 7% чудово себе почувають в будь-яких обставинах і сприймають їх як менш значущі. Результати чоловіків по методиці життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєва проілюстровані на рис.2.



**Рис. 2. Розподіл чоловіків за рівнем розвитку компонентів життєстійкості**

Отримані дані свідчать про те, що в групі чоловіків переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено. Дані чоловіки з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності (58%), вони активно беруть участь в житті і своїй діяльності, спостерігається збіг інтересів досліджуваного та інтересів тієї спільноти в якій він знаходиться,

мають позитивне ставлення до своєї роботи, що призводить до підвищення продуктивності досягнень. У 42% досліджуваних рівень залученості знаходиться на середньому рівні, а отже залежать від ситуацій та оточення в яких знаходиться респондент.

У 54% досліджуваних розвинений компонент контролю, що являє собою переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на

результат подій, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Інші 46% гадають, що можуть контролювати те, що відбувається навколо лише частково.

71% чоловіків переконані в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Такі респонденти розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти у відсутність надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки обезцінюючим фактором життя

особистості. І лише 29% досліджуваних час від часу здатні йти на ризик не маючи чітких підстав про майбутній успіх проробленої роботи

Загальний показник життєстійкості у 67% респондентів високий, а отже вони добре вміють протистояти виникненню напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання зі стресами і сприйняття їх як менш значущих. 33% респондентів часто, проте не завжди здатні до протистояння стресовим ситуаціям.

До табл. 1 занесені результати жінок за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій.

**Табл. 1. Розподіл жінок за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій**

Шкали	Кількість респондентів					
	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб
Цілі в житті	54	14	46	12	-	-
Процес життя	42	11	50	13	8	2
Результативність життя	42	11	58	15	-	-
Локус контролю – Я	50	13	38	10	12	3
Локус контролю – життя	50	13	42	11	8	2

54% жінок-переселенок продемонстрували низькі значення за шкалою «цілі в житті», що говорить про те, що дані досліджувані живуть сьогодишнім або вчорашнім днем і не будують цілей на майбутнє, а отже не мають навіть тимчасових перспектив. 46% жінок у кризі хоч і будують плани на майбутнє, проте не всі з них реально реалізувати життя і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх втілення.

42% досліджуваних незадоволеності своїм життям у сьогоденні,

однак, можуть надавати повноцінний сенс спогадам про минуле або націленість в майбутнє. Лише 8% респондентів вважають своє життя наповненим та емоційно насиченим.

42% респондентів незадоволені прожитою частиною життя, вважають, що вона не була продуктивно прожита і зовсім не цікава. Інша частина групи (58%) частково задоволені своїми успіхами в самореалізації.

50% респондентів жінок не вірять в свої сили контролювати події власного життя, вважаючи, що не

мають повної свободи вибору. І тільки 12% з протестованих отримали високі показники локус контролю – Я, що відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка здатна побудувати власне життя у відповідності зі своїми цілями.

Для 50% досліджуваних характерний фаталізм, переконаність у

тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. Лише 8% жінок переконані у тому, що людині дано контролювати своє життя.

Результати чоловіків за тестом «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва занесені до табл.2.

**Табл. 2. Розподіл чоловіків за рівнем розвитку компонентів смисложиттєвих орієнтацій**

Шкали	Кількість респондентів					
	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
	%	осіб	%	осіб	%	осіб
Цілі в житті	-	-	46	11	54	13
Процес життя	-	-	63	15	37	9
Результативність життя	-	-	37	9	63	15
Локус контролю – Я	-	-	50	12	50	12
Локус контролю – життя	-	-	54	13	46	11

З таблиці 2 чітко видно, що чоловіки не продемонстрували низьких значень по жодному з компонентів осмисленості життя.

54% досліджуваних характеризуються як цілеспрямовані особистості, плани яких підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Інші 46% респондентів створюють плани, проте не всі з них мають опору в сьогоденні і зможуть реалізуватися в майбутньому. 37% досліджуваних сприймають власне життя як цікаве та насичене, що наповнене сенсом, інші 65% респондентів не всі події із життя сприймають як такі, що приносили задоволення. 63% чоловіків задоволені своїми здобутками в минулому і позитивно оцінюють пройдений життєвий шлях і вважають його продуктивним і осмисленим, 37% частково задоволенні минулим

життям, вважаючи, що могли з деяких ситуацій взяти більше чим змогли.

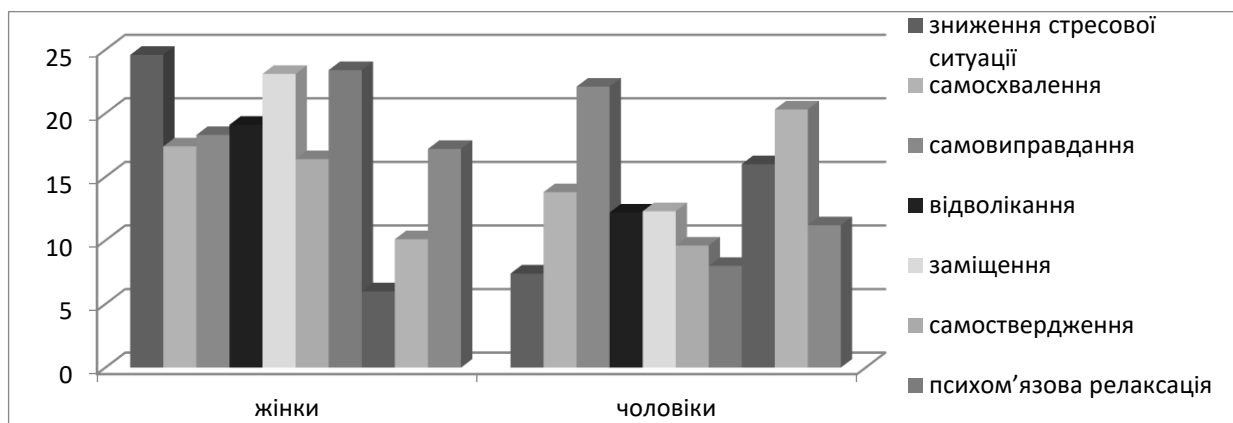
Половина досліджуваних характеризують себе як сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та завданнями і уявленнями про його сенс. Інша ж половина досліджуваних в деяких ситуаціях не вважають себе господарем життя, бо іноді не здатні контролювати певні події життя.

46% чоловіків переконанні в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Ще 54% респондентів вважають, що вирішення деяких ситуацій людині не підвладні, тим паче в майбутньому, тому загадувати наперед не завжди є сенс.

Результати досліджуваних відносно вираженості позитивних копінг-стратегій по методиці



«Подолання важких життєвих ситуацій» В. Янке, Р. Ердманн проілюстровані на рис. 3.



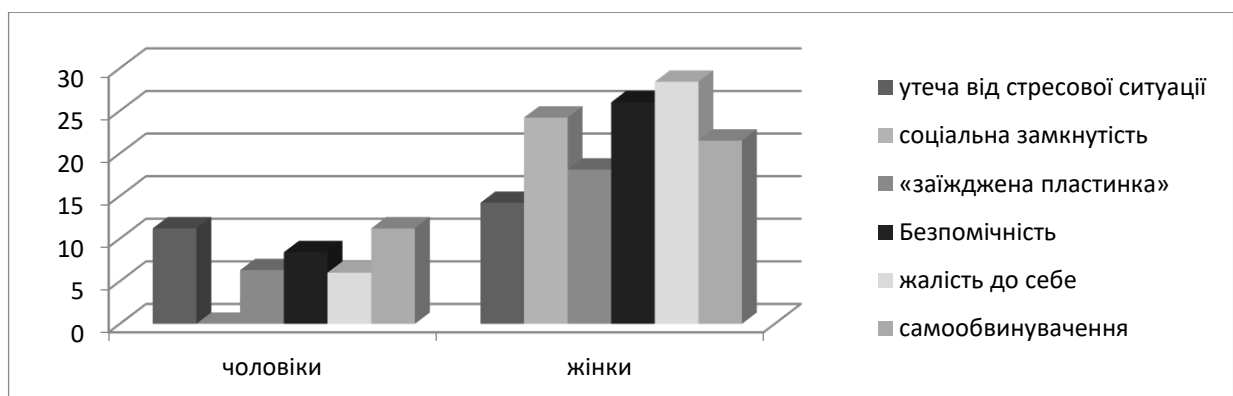
**Рис. 3. Розподіл позитивних копінг-стратегій відносно їх вираженості в групах**

Згідно ключа методики, копінг-стратегії, що лежать в межах від 20 до 30 балів часто використовуються респондентами. З рис.2.6 помітно, що в групі жінок найбільш часто респонденти звертаються до таких позитивних копінг-стратегій як: зниження стресової ситуації, заміщення, психом'язова релаксація. А отже, жінки найчастіше в стресовій ситуації намагаються знизити значення сили, тривалості або тяжкості стресора та напруги, що він викликає, звертаються до позитивних ситуацій, активності, намагаються робити що-небудь приємне або ж

вдаються до повного розслаблення або окремих частин тіла.

Натомість чоловіки найбільш часто користуються такою копінг-стратегією як контроль та самоконтроль, що говорить про те, що респондентам властиво в ситуації стресу вдаватися до цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, а також мінімізацію їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання.

Результати досліджуваних, що демонструють вираженість негативних копінг-стратегій проілюстровані на рис.4.



**Рис. 4. Розподіл негативних копінг-стратегій відносно їх вираженості серед респондентів**

Відповідно до отриманих даних, можна констатувати наступне: в групі чоловіків не адаптивні копінг-стратегії використовуються доволі рідко, натомість респонденти-жінки часто користуються копінгами: соціальна замкнутість, безпомічність, жалість до себе, самообвинувачення. Використання таких копінгів вказує на те, що в стресовій ситуації жінки намагаються усамітнитися від інших, відчують почуття безпорадності, безнадійності, розчарування. Вони співчують самі собі, заздять іншим, а також приписують напругу власним помилковим діям, звинувачувати у всьому, що відбулося себе.

**Висновки.** Отримані результати дослідження дозволяють говорити про те, що жінки-переселенці частіше звертаються до таких копінг-стратегій як: а) позитивні: зниження стресової ситуації, заміщення, психом'язова релаксація; б) негативні: соціальна замкнутість, безпомічність, жалість до себе, самообвинувачення; в) додаткові: пошук підтримки від оточуючих, прийняття психотропних речовин.

В групі чоловіків переважають високі показники компонентів життєстійкості, натомість низьких значень взагалі не було виявлено. У 58% рівень залученості знаходиться на високому рівні, у 54% досліджуваних розвинений компонент контролю, а 71% чоловіків переконані в тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку. Загальний показник життєстійкості у 67% респондентів високий, а отже вони добре вміють протистояти виникненню напруги в стресових ситуаціях.

Чоловіки не продемонстрували низьких значень по жодному з компонентів осмисленості життя. Вони найбільш часто користуються

такою копінг-стратегією як контроль та самоконтроль. Не адаптивні копінг-стратегії чоловіками використовуються доволі нечасто. Проте можуть вдаватися до вираження агресії та прийняття психотропних речовин.

### Література

1. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. Актуальні проблеми психології. Вип.6, 2022. С. 233-254
2. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.
3. Савка І.М. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «життєстійкість» в психологічній науці. Науковий вісник. №1. 2009. С.1–13
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhizne\\_stoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhizne_stoykost_lichnosti.pdf) (дата звернення: 09.04.2024)
5. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". Вип.42, 2018. С. 211–231.
6. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*, 2014, 21 (9). PP. 789–796.
7. Bartone P. T., Valdes J. J.,

Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. *Psychology, Health and Medicine*, 2016, 21 (6). PP. 743–749.

8. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 1993. 49 (4). PP. 377–475.

9. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

10. Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68 (4). PP. 687–695.

11. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 37 (1). PP. 1–11.

12. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1 (3). PP. 160–168.

13. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998. 50 (2). PP. 26–86.

14. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal*

*of Personality Assessment*, 1994. 63 (2). PP. 85–272.

15. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

16. Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017. 68 (3). PP. 147–152.

17. Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991. 59 (4.). PP. 747–768.

18. Siddiqa S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998. 14 (1–2). PP. 89–93.

19. Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009. 35 (5). PP. 27–33.

20. Vogt D. S., Rizvi S. L., Shipherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008. 34 (1). PP. 61–73.

*E. Mykhljuk, PhD in Psychology, Associate Professor, Deputy Head  
I. Logovskyi, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer  
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SUSTAINABILITY OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article examines the issue of studying the resilience of people who, as a result of a full-scale invasion, were forced to leave their homes to escape the war. Vitality refers to a special

class of personal and individual characteristics of a person, which can rightfully be considered related to the spiritual, value and moral characteristics of an individual. They define such orientations and personal qualities of a person as understanding the meaning of life, integrity, presence of social interest, motivation to achieve set goals, adherence to the principles of faith, optimism, love and self-sacrifice.

The phenomenon of vitality includes the emotionally saturated concept of the word "life" and the psychologically relevant property "sustainability". Resilience as a quality is a kind of base that helps to process stressful influences and transform negative impressions into new opportunities, which is especially necessary for people who were forced to leave their homes and move due to the war to other regions or even abroad. Immigrants are a category of the population of Ukraine that needs psychological help and support like no other. And the formation of resilience in them will contribute to their quick adaptation to new living conditions, organization of leisure time, expansion of the circle of acquaintances and self-realization.

The study shows the psychological features of resilience in female immigrants and male immigrants. Differences in the strategy of choosing behavioral patterns in difficult life conditions are demonstrated. The results of the study of meaningful life orientations of the resettled people are also given, and the differences in their choice of coping strategies, as mechanisms of manifesting the vitality of the individual in extremely difficult situations, are shown.

**Keywords:** forced migrant; vitality of the individual; coping strategy; meaningful orientation.

## References

1. Bondareva T. S. Zhyttiistiikist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii v periody yunosti ta doroslости. Aktualni problemy psykholohii. Vyp.6, 2022. P. 233-254

2. Lazos H. P., Kisarchuk Z. H., Omelchenko Ya. M. Psykholohichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam (na prykladi roboty z pereselentsiamy z Krymu). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metod. posib. Kyiv : Lohos, 2015. 206 p. P. 26–46.

3. Savka I.M. Analiz teoretychnykh pidkhodiv do rozuminnia poniattia «zhyttiistiikist» v psykholohichnii nauksi. Naukovi visnyk. №1. 2009. P.1– 13

4. Tytarenko T.M., Larina T.O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznesto\\_ykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznesto_ykost_lichnosti.pdf) (data zvernennia: 09.04.2024)

5. Chykhantsova O. Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii". Vyp.42, 2018. S. 211–231.

6. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S. N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing, 2014, 21 (9). PP. 789–796.

7. Bartone P. T., Valdes J. J., Sandvik A. Psychological Hardiness Predicts Cardiovascular Health. Psychology, Health and Medicine, 2016, 21 (6). PP. 743–749.

8. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. Journal of Clinical Psychology, 1993. 49 (4). PP. 377–475.

9. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. International Journal of Stress Management. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

10 Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68 (4). PP. 687–695.

11 Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019. 37 (1). PP. 1–11.

12 Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1 (3). PP. 160–168.

13 Maddi S., Kahn S., Maddi K. The effectiveness of hardiness training. *Practice and research*, 1998. 50 (2). PP. 26–86.

14 Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. 63 (2). PP. 85–272.

15 Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

16 Nordmo M., Hystad S. W., Sanden S., Johnsen B. H. The effect of

hardiness on symptoms of insomnia during a naval mission. *International Maritime Health*, 2017. 68 (3). PP. 147–152.

17 Sheppard J. A., Kashani J. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 1991. 59 (4.). PP. 747–768.

18 Siddiqi S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1998. 14 (1–2). PP. 89–93.

19 Vance D. E., Struzick T., Burrage J. Jr. Suicidal ideation, hardiness, and successful aging with HIV: considerations for nursing. *Journal of Gerontological Nursing*, 2009. 35 (5). PP. 27–33.

20 Vogt D. S., Rizvi S. L., Shepherd J. C., Resick P. A. Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008. 34 (1). PP. 61–73.

Надійшла до редколегії 05.05.2024

Прийнята до друку: 18.05.2024