

- Titze, M. (2009), "Gelotophobia: The fear of being laughed at". *Humor: International Journal of Humor Research*, Vol. 22 No. 1/2, pp. 27–48.
- Titze, M. (1996), "The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of laughter". *Humor & Health Journal*, Vol. V No. 1, pp. 1–11.
- Titze, M. (2007), "Treating gelotophobia with humordrama". *Humor & Health Journal*, Vol. XVI No. 3, pp. 1–11.

*Надійшла до редколегії 24.04.2016*

УДК 159.923. 363: 076

**О. І. Богучарова, Н. В. Ткаченко**

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР «ПОЗИТИВНОЇ» АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**

**Анотація.** За результатами дослідження українських юнаків серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виявлено, що перспективи позитивної адаптації особистості тим сприятливіші, чим вищі індекси продуктивних копінг-стратегій і чим більше задіяні копінг-ресурси поведінки подолання стресу. Доведено, що переважна більшість ВПО мають обмежений спектр копінг-стратегій і ресурсів стресоподолання, низькі показники рефлексії і осмислення життя, суперечливу модель інтернального контролю, що стосується відповідальності, звернену до минулого, поряд із високою ситуативною тривожністю. Продемонстровано, що травма вимушеної міграції негативно впливає на всі компоненти «позитивної» адаптації ВПО за винятком копінгів сімейних ситуацій.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи (ВПО), ситуація вимушеної міграції, копінг-стратегії, психологічні наслідки воєнного конфлікту, позитивна адаптація, постресове зростання, ресурси стресоподолання.

**Аннотация.** В соответствии с результатами исследований украинских юношей среди внутренне перемещенных лиц (ВПЛ) выяснено, что перспективы позитивной адаптации личности тем благоприятнее, чем выше индексы конструктивных копинг-стратегий и чем больше задействовано ресурсов совладания со стрессом. Доказано, что ВПЛ имеют ограниченный спектр копинг-стратегий и ресурсов совладания, низкие показатели рефлексии и осмысленности жизни, противоречивую модель интернального контроля в области ответственности, обращенную в прошлое, наряду с высокой ситуативной тревожностью. Продемонстрировано, что травма вынужденной миграции негативно изменяет все компоненты «положительной» адаптации ВПЛ за исключением копингов семейных ситуаций.

**Ключевые слова:** внутренне перемещенные лица (ВПЛ), ситуация вынужденной миграции, копинг-стратегии, психологические последствия вооруженного конфликта, позитивная адаптация, постстрессовый рост, ресурсы стрессосовладания.

**Постановка проблеми.** Найхарактерніший психологічний стан, який розвивається в результаті впливу несприятливих життєвих умов, зокрема воєнного конфлікту (АТО на Сході України) із подальшим вимушеним переселенням із зони бойових дій, втратою домівок, близьких, а також можливості жити звичним життям і працювати, називають психологічним стресом (Lazarus & Folkman, 1984; Agarkov et al., 2009; Misko & Tarabrina, 2004; Tytarenko, 2007). За неусталеності термінології цей стан також визначають як психотравму, еустрес, дистрес чи травматичний стрес, фрустраційну реакцію, постстресову дезадаптацію та більш специфічно – культурний шок, стрес акультурації (Berry, 1997; Triandis, 1994; Oberg, 1960). Такий складний за своєю природою стан має психофізіологічні, особистіс-

ні та соціальні аспекти тлумачення. Якщо врахувати, що у вимушеному міграційному потоці зі Сходу України і Криму за різними статистичними даними опинилося від 1,5 до 2,5 млн осіб, то стає очевидним, що наукове дослідження соціальних груп зі статусом «внутрішньо переміщені особи» (ВПО), які змушені пристосовуватися до нового оточення, є надзвичайно актуальне.

Можемо припустити, що існують суттєві відмінності в показниках «позитивної» адаптації чоловіків (групи юнаків) зі статусом ВПО як суб'єктів мігрантського руху та аналогічними показниками інших груп без цього статусу, які рельєфно відображені в їх копінг-стратегіях і ресурсах стресоподолання. Причому ці відмінності залежать від того, як групи ставляться до травматичної події (вимушеної міграції, воєнного конфлікту, втрати близьких).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні адаптивних стратегій юнаків-вимушених мігрантів (копінг-поведінка, копінг-стратегії, ресурси стресоподолання) як компонентів «позитивної» пост-стресової адаптації. *Предмет* дослідження: механізми впливу копінг-стратегій на успішність «позитивної» адаптації.

**Огляд останніх публікацій.** Одним із механізмів подолання особистістю несприятливих життєвих умов є копінг-стратегії, основною функцією яких є адаптація, пристосування людини до середовища (Lazarus & Folkman, 1984; Nartova-Bochaver, 1997; Tytarenko, 2012). З огляду на розмаїття поглядів щодо їх кількості та сутності виділяють декілька класифікацій: психоаналітичну (B. Compas, J. Connor-Smith, H. Saltzman, A. Thomsen, M. Wadsworth), диспозиційну (Schaefer & Gorsuch, 1993), трансактну (Lazarus & Folkman, 1984) і ресурсну (Matheny et al., 1988; Hobfoll, 1989; Mueller et al., 2010). Копінг не можна назвати автоматизованою поведінкою на кшталт психологічного захисту. У цілому копінг – мінливі процеси, однак усвідомлювані, стійкі патерни копінгів оформлюються в копінг-стратегії чи особистісні стилі.

Внутрішньою передумовою ефективного розвитку копінгів є особистісні ресурси подолання (Matheny et al., 1988; Hobfoll, 1989; Mueller et al., 2010). Вони розмаїті, ієрархізовані й взаємопов'язані. Зазвичай до ресурсів відносять здібності, навички, уміння й компетенції людини та моральну, емоційну, матеріальну, інструментальну допомогу соціального середовища. Наприклад, у позитивній психології найголовніший ресурс протистояння стресу – оптимізм: якщо людина вірить, що ситуація не безнадійна, спрямовує свої прагнення до успіху, вона легше переживає труднощі, зазнає менших втрат і розчарувань, здатна до позитивної адаптації (Seligman, 2002). Наявності поняття «позитивної» адаптації (пристосування) сучасна наука завдячує позитивній психології, яка розглядає адаптацію як процес «посттравматичного зростання» особистості в складних життєвих ситуаціях. Не менш важливі ресурси соціального оточення – інституціональні структури, формальні організаційні системи й групи самопідтримки. За своєю суттю соціальна підтримка людини з іншого оточення – це вся та підтримка, що реалізується у її взаємодії з членами соціальної групи, яка дозволяє особистості відчувати прийняття та розуміння, свою цінність і значущість у житті інших, набути впевненості у власних силах (Hobfoll, 1989). Ресурсний підхід включено до більш широкого екологічного підходу, який розвивається в парадигмі відповідності в системі «особистість – середовище». Згідно з нього стрес – це результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами людини, що призводить до негативних наслідків, порушень здоров'я та суб'єктивного неблагополуччя.

Суттєво впливають на процеси подолання стресу вимушеної міграції особливості самої ситуації та вимоги, що висувають до суб'єкта міграції. Серед усіх ситуацій за критерієм успішності / неуспішності їх результатів та особливого характеру структури.

Отже, крім класичної дилеми, яка стосується визначення поняття «стрес», не менш гостро постає проблема суб'єктивних станів, що формуються під час застосування стратегій стресоподолання у відповідь на стресор. Більшість нових розробок пов'язана саме з необхідністю аналізу опосередкованих факторів і/або індивідуальних, які відіграють визначальну роль у фіксації усталених негативних проявів людини.

**Методичний інструментарій дослідження** – комплекс методів і методик: методика копінг-стратегій Р. Лазаруса (адаптація Т. Крюкової, Є. Куфтяк); опитувальник копінгів стресу (COPE) К. Карвера, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб (адаптація О. Расказової, Т. Гордєєвої, Є. Осіна), в якому значно розширено перелік копінг-стратегій; опитувальник ресурсів опанування стресу (CRIS) К. Matheny, W. Currett, J. Pugh, D. Ayscock, H. Taylor (адаптація А. Махнач, Ю. Постиякової); тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО, або PIL) Дж. Крамбо та Л. Махалик (адаптація Д. Леонтьєва); методика визначення рівня рефлексивності А. В. Карпова й В. В. Пономарьової; для встановлення переваги «світливих» рис особистості над «темними», «здорових» – над «хворобливими» – особистісний опитувальник Г. Айзенка, форма EPQ; Фрайбурзький опитувальник шкали депресивності й невротичності; шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (SA, TA); тест «Рівень суб'єктивного контролю» за шкалою локус контролю Дж. Роттера (РСК) (адаптація Є. Бажина, О. Голинкіної, О. Еткінда); внутрішня оцінка успішності пристосування за шкалою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю (G. Perrudet-Badoux) (адаптація М. В. Соколової); неструктуроване інтерв'ю.

**Основний дизайн дослідження:** квазіексперимент для нееквівалентних груп, психологічне тестування. Результати емпіричного дослідження обробляли із застосуванням пакета програм SPSS 20.00 для Windows. *Математико-статистичні методи:* кластерний аналіз (алгоритм К-середніх) для забезпечення нееквівалентності груп у квазіексперименті. Достовірність відмінностей досліджуваних визначали за t-критерієм Стюдента, узгодженість усередині груп – за критерієм г-Пірсона.

**Вибірка.** До вибірки увійшли 110 осіб (учні коледжів, студенти ВНЗ, молоді дніпропетровські працівники): група з 50 юнаків зі статусом ВПО із Донбасу та група з 60 юнаків без статусу ВПО, пересічні місцеві жителі (ПММ),  $M=18,2$ ,  $\sigma=3,67$ . Гендерно однорідну вибірку, в якій були тільки чоловіки (юнаки), обрано не випадково. У деяких дослідженнях (Triandis, 1994) доведено, що під час вимушеної міграції чоловіки більш успішно адаптуються до нового середовища, ніж жінки, які зазнають різних психосоматичних розладів, що вважається реакцією на еміграцію.

**Результати дослідження.** Зазвичай виділяють 2 основні копінг-стратегії реагування людини на складні життєві ситуації: 1) *концентрація на проблемі* чи проблемно-орієнтоване подолання, – найбільш дієва і конструктивна стратегія; 2) *емоційно-орієнтоване подолання* чи емоційне реагування – неготовність людини до активних дій у складній ситуації, її налаштованість на переживання негативних емоцій і почуттів (гніву, образи, відчуття болю, відчаю, самозвинувачення) (Lazarus & Folkman, 1984). У цілому проблемно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з більшою успішністю діяльності і їх суб'єктивно оцінюють як ефективніші, ніж емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

З огляду на це та відповідно до об'єкта й предмета дослідження, а також із урахуванням вимог до проведення кластерного аналізу ми спробували вивести два нові конструкти: продуктивні копінг-стратегії (PCS) і непродуктивні копінг-стратегії (NPCS) юнаків. Практично ці конструкти вводили шляхом трансформації шкал за методиками копінг-стратегій Р. Лазаруса; COPE К. Карвера та ін.; CRIS К. Matheny і т. д. До цих шкал додавали шкалу нейротизму EPQ Г. Айзенка й субшкалу досягнень РСК.

Намагаючись згрупувати увесь масив даних навколо двох змінних, було вирішено, по-перше, провести кореляційний аналіз показників шкал, які визначають продуктивні та непродуктивні копінгові стратегії для підтвердження наявності зв'язку між шкалами; по-друге, обрахувати рівень статистичної значущості за кожною зі шкал. Останні величини достатньо показово підтвердили наявність сильного позитивного зв'язку між змінними за різними методичними прийомами. Це підтвердило наше припущення про те, що підібрані шкали дійсно мають спільний аспект. Тож теоретично ми змогли обґрунтувати загальний показник продуктивності копінг-стратегій і загальний показник непродуктивності або неефективних копінгів. Зазначимо, що трансформація відбувалася шляхом підсумовування показників за вищезазначеними шкалами. Тобто шкали продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій було трансформовано. Після цього для організації дослідження підвиборки із різним статусом стосовно внутрішнього переміщення за базовими змінними – шкала «адаптивні копінг-стратегії» (проблемно-орієнтований копінг) і шкала «непродуктивні напіваадаптивні», допоміжні копінг-стратегії було застосовано кластерний аналіз – алгоритм К-середніх. За результатами кластеризації сформовано 2 кластери (групи), третій кластер (групу) не було сформовано (табл. 1).

Проаналізувавши отримані результати кластеризації, ми з'ясували, що до першого кластера (групи) увійшли 48 досліджуваних із високим і вище середнього рівнем сформованості адаптивних копінг-стратегій і високим і середнім рівнем напіваадаптивних копінг-стратегій. Також до цього кластера увійшли 9 осіб зі статусом ВПО (що дорівнює майже 20,9 % від кластера успішних юнаків; 18,75 % від всієї вибірки ВПО; 8,18 % – від загальної вибірки, де N=110 осіб), усі інші юнаки без статусу, їх в 4,5 разу більше, ніж успішних юнаків ВПО (39 осіб). Другий кластер (групу) складають 62 людини з рівнем розвитку адаптивних копінг-стратегій на межі між низьким і середнім і середнім рівнем сформованості напіваадаптивного копінгу. Меншість цієї групи складає 21 особа без статусу ВПО (19 % усієї вибірки), решта – 41 особа – мігранти. Отже, можна стверджувати, що обрані кластери різняться (за їх попарного порівняння за t-критерієм Стюдента) на статистично значущому рівні. Також важливо, що вибірка не була розділена за набутим статусом ВПО – зовнішнім щодо нашого предмета дослідження, тому можна вважати, що ВПО, як і ПММ, здатні до «позитивної» адаптації.

Таблиця 1

**Розподіл за кластерами загальної вибірки юнаків зі статусом і без статусу ВПО за показниками «продуктивні» (PCS) і «непродуктивні копінгові стратегії» (NPCS)**

Кластер досліджуваних	Описові показники	PCS	NPCS
Перший	Середнє	59, 896	56, 188
	N	48	48
	Стандартне відхилення	6,660	4,734
Другий	Середнє	54, 356	44, 426
	N	62	62
	Стандартне відхилення	6,660	4,463
Результат	Середнє	56, 773	49, 554
	N	110	110
	Стандартне відхилення	7,777	7, 420

Відомо, що війна практично знищує якості особистості, покладені в основі будь-якої життєвої обдарованості, у тому числі й здатність до успішної адаптації. Успішність діяльності, як і адаптації, традиційно прийнято співвідносити зі здібностями. Тобто можна вважати, що війна «знищує» обдарованих особистостей. У копінгах обдарованість виявляється як зріла, адаптивна, гнучка стратегія, а нездатність, брак хисту є невротична, неадекватно жорстка реакція. В основі обох цих стратегій – складні здатності до емоційного регулювання й саморегулювання.

Якщо з цієї позиції оцінити одержані дані за кластерами, то юнаки як із статусом ВПО, так і без статусу повинні були продемонструвати приблизно однакові показники регулювання й саморегулювання. На жаль, тільки 8 % ВПО досягли високих і вище середніх результатів. Тож очевидно, що значна частина юнаків ВПО не має продуктивних копінг-стратегій, які дозволили б успішно опанувати складну життєву ситуацію вимушеного переселення. Водночас частина юнаків без статусу теж потрапила до другого кластера, хоча їх значно менше.

Аналізуючи специфічні групи, крім життєвої обдарованості також слід враховувати різний соціальний статус груп щодо тієї травматичної події, якою є воєнний конфлікт і до якої вони опосередковано залучені, і вимушене переселення. Згідно з поглядами науковців (П. Штомпка, 2001), травматичні зміни діють на різні групи соціуму нерівномірно: «...у кожній травмі є центральні групи, які глибоко переживають і сприймають її, та периферійні групи, для яких вона – неістотна, маргінальна ... Вплив тих самих потенційно травматичних подій (ситуацій) може бути якісно протилежним для різних груп» (тут і далі переклад наш. – *Авт.* (Shtompka, 2001, с. 13). Такими центральними групами, які зазнали нищівного впливу війни, у першу чергу є ВПО. Війна буде «тиснути» на них і далі. Саме цим можна пояснити 4-кратне зниження продуктивності копінг-стратегії ВПО.

У результаті проведеного дослідження виявлено три рівні вираженості копінг-стратегій: 18,65 % продуктивні, адаптивні, активні; 42,25 % – напівпродуктивні, напівадаптивні, пасивні; 40,10 % – непродуктивні, неадаптивні, специфічні серед ВПО/ПММ відповідно. Можна зробити висновок, що у ВПО наявне домінування непродуктивних, напівадаптивних і неадаптивних (82 %), а у ПММ, навпаки, домінування продуктивних копінг-стратегій (65 %). Це наочно демонструє і детальний аналіз одержаних даних. У юнаків ВПО серед найвищих за значенням стратегій стресоподолання немає проблемно-орієнтованих, спрямованих на подолання самого джерела стресу копінгів, крім «прийняття ситуації». Проте за цією копінг-стратегією у юнаків ВПО відсутні достовірно значущі розбіжності із місцевими юнаками ( $t=1,11254$  у разі  $p \leq 0,266$ ). Це вказує на те, що хоча й одержано позитивну ознаку постстресової адаптації особистості ВПО, але юнаки без цього статусу так само мають цю стратегію. І напевно вони будуть опановувати стрес переселення. Тому в них значно більше шансів бути успішними в житті й в протидії стресорам. Усі інші копінг-стратегії ВПО стосуються *уникнення*, відмови від вирішення проблеми, відволікання й ігнорування існуючих труднощів.

На основі цих даних можна дійти висновку, що, по-перше, переважна більшість копінг-стратегій у ВПО є незріла реакція, а у моделі (профілю) неадаптивності ВПО суттєво знижений когнітивний складник; по-друге, ВПО має значно меншу кількість внутрішніх засобів подолання труднощів ситуації переселення та низьку здатність до регуляції і саморегуляції, що зумовлено відомою закономірністю: чим ближче до епіцентру травматичної події, тим більшої травматизації зазнає людина.

Для того щоб наочно продемонструвати наявні копінг-стратегії у ВПО, ми звернулися до аналізу ресурсів копінг-стратегії за даними CRIS. Під час оцінки відмінностей між двома групами юнаків серед ВПО та без цього статусу за методикою CRIS було виявлено значущі відмінності у юнаків із ВПО за  $t$ -критерієм Стюдента, особливо за шкалами «прийняття себе й інших» ( $p \leq 0,002$ ) (активний особистісний копінг), «упевненість» ( $p \leq 0,004$ ), «фінансова незалежність» ( $p \leq 0,001$ ) (копінг, спрямований на оцінювання), «фізична стійкість» ( $p \leq 0,003$ ), «контроль стресу» ( $p \leq 0,003$ ) (превентивний копінг, що дозволяє підтримувати здоров'я), «структурування» ( $p \leq 0,004$ ), «ухвалення рішень» ( $p \leq 0,003$ ) (активний копінг) (табл. 2). Вищезазначені результати COPE доводять, що для ВПО важлива не стільки «спрямованість на себе», скільки зосередження на джерелі стресу.



Таблиця 2

**Відмінності в рівнях ресурсів копінг-стратегії у юнаків серед ВПО  
та юнаків без статусу за t-критерієм Стьюдента**

	CP	CC	B	ПР	СП	ФН	ФЗ	ФС	КС	КН	С	РП
t	2,01	<b>-2,30*</b>	<b>2,226*</b>	<b>2,249*</b>	2,19	<b>2,799*</b>	1,92	<b>2,524*</b>	2,12	2,38	<b>2,390*</b>	2,22*
p	0,001	0,003	0,003	0,003	0,003	0,1	0,6	0,003	0,003	0,7	0,004	0,03

*Примітки:* CP – саморозкриття; CC – спрямованість на себе; B – упевненість; ПР – прийняття себе й інших; СП – соціальна підтримка; ФН – фінансова незалежність (благополуччя); ФЗ – фізичне здоров'я; ФС – фізична стійкість; КС – контроль стресу; КН – контроль напруження; С – структурування; РП – вирішення проблем.

Знак \* вказує на достовірні розбіжності.

Водночас за даними CRIS для ВПО важливе і саме джерело стресу, і особистісні ресурси подолання стресу, зокрема «прийняття себе й інших», «впевненість»  $-2,226 \leq t \leq 2,249$  за  $0,004 \leq p \leq 0,001$ . І хоча «спрямованість на себе» і «впевненість» у ВПО мають від'ємні значення ( $-2,300 \leq t \leq 2,226$  за  $0,004 \leq p \leq 0,003$ ) (табл. 2), що означає вищий їх середній показник у ПММ порівняно з ВПО, однак загалом показники розбіжностей в особистісних ресурсах вказують на те, що ПММ навіть більше, ніж ВПО, готові до позитивної адаптації й постстресового зростання, оскільки вважається, що особистісні ресурси подолання стресу, які виразно проявилися у ВПО, більш спрямовані на емоційне-фокусоване, ніж проблемне опанування. І саме останнє допомагає людині долати життєві труднощі, а цього якраз як проблемно-орієнтованого та оціночного опанування ВПО не вистачає.

Проблемно-орієнтоване та оціночне опанування у CRIS представлене такими шкалами, як «структурування» ( $p \leq 0,004$ ), «вирішення проблем, чи ухвалення рішень» ( $p \leq 0,003$ ), «контроль стресу» ( $p \leq 0,003$ ), «контроль напруження» ( $p \leq 0,7$ ) «впевненість» ( $p \leq 0,003$ ), «соціальна підтримка» ( $p \leq 0,003$ ), але саме вони нижчі у ВПО або їх розбіжності з ПММ незначущі.

Так, за логічним аналізом стресорів цілком когнітивні ресурси – «структурування» та «вирішення проблем» –  $-2,239 \leq t \leq -2,220$  за  $0,004 \leq p \leq 0,003$  з від'ємними значеннями, що вказує на розбіжності між ВПО і ПММ. Причому і ресурси оцінювання можливих наслідків стратегій подолання, як-от «контроль стресу»  $t = 2,120$  за  $p \leq 0,003$ , мають недостатньо високі значення з достатньою достовірністю, у той час як «контроль напруження»  $t = 2,380$  за  $p \leq 0,7$ , навпаки, має достатньо високе значення з недостатньою достовірністю.

Для ВПО важливі й соціально-орієнтовані ресурси, наприклад, «соціальна підтримка». Результати за цією шкалою теж на межі розбіжностей, хоча відмінності достовірні ( $t = 2,189$  за  $p \leq 0,003$ ). Така ж сама ситуація з шкалою «фінансове благополуччя» ( $t \leq 2,99$  при  $p \leq 0,1$ ), яка вимірює свободу суб'єкта від стресів, пов'язаних із фінансовими проблемами: значення розбіжностей тут високе, але вони не достовірні.

Таким чином, можна припустити, що ВПО не розраховують на свої сили в опануванні ситуації, а лише змінюють своє ставлення до існуючої проблеми і життєвої ситуації. Недарма деякі дослідники вказують, що мігранти майже не використовують як проблемно-орієнтований, так і превентивний копінг, а також опанування, пов'язане із логічним аналізом стресорів і оцінюванням можливих наслідків стратегій подолання.

Основними ресурсами ВПО, пов'язаними з відчуттям контролю в складній життєвій ситуації, є прийняття себе й інших, а також актуальне фізичне здоров'я, вимірювані шкалами «фізичне здоров'я» й «прийняття себе й інших» CRIS.

Останню шкалу було розглянуто вище, тепер звернемось до аналізу результатів за шкалою «фізичне здоров'я» і пов'язаних із нею, які відображають розвиненість інструментальних ресурсів особистості.

Внутрішнім критерієм рівня пристосованості до життєвих умов є відчуття психоемоційної стабільності, задоволеності життям, тілесного комфорту. Цей компонент успішності пристосування до життя проявляється у збереженні внутрішніх енергетичних ресурсів, відсутності напруги та тривоги і є своєрідна «дійсність іншого порядку» (Т. Титаренко та ін.). Чи дійсно це так у ВПО? Серед інструментальних ресурсів, спрямованих на досягнення тілесного комфорту, є розбіжності між ВПО і ПММ за «контролем напруження» ( $t=2,381$  за  $p \leq 0,7$ ) – шкала, за якою спостерігаються достатньо високі значення, але недостатньо висока достовірність; за «контролем стресу» ( $t=2,117$  за  $p \leq 0,003$ ) – шкала, за якою, навпаки, встановлено недостатньо високі значення, але достатню достовірність. Тобто в області інструментальних ресурсів у ВПО або високі показники з низькою достовірністю чи на межі значущості, або показники із низьким значенням, проте достовірні.

На противагу цьому «фізичне здоров'я» ( $t=1,960$  за  $p \leq 0,6$ ) серед інструментальних ресурсів є шкала, яка не досягає ані значення рівня достовірності, ані рівня надійності показника розбіжностей. Лише «фізична стійкість»  $t=2,524$  за умови  $p \leq 0,003$  як інструментальний ресурс є виняток і вказує на існування розбіжностей між ВПО і ПММ у превентивному запобіганні дії стресорів. Більш притаманна ця характеристика ВПО також і за COPE. Дійсно, дані COPE свідчать про різні копінг-стратегії ВПО, де превентивні, психосоматичні (фізіологічні) копінг-ти, такі як «використання заспокоїливих засобів» ( $t=2,645$  за  $p \leq 0,01$ ), на високому рівні значущості. Але навряд чи пігулки або алкоголь допоможуть внутрішньому мігранту у тривалому превентивному копінг-у у складній життєвій ситуації примусового переселення, в якій він опинився.

Зауважимо, що загалом особистісні ресурси ВПО не пов'язані з перетворенням кризової ситуації міграції як проблемно-орієнтованої. У цілому ВПО афективно реагують на складну життєву ситуацію примусового переселення. Саме тому у ВПО яскравіше представлене емоційне опанування, причому воно існує як суперечливе утворення. Дані COPE свідчать, що ВПО відмовляються від емоційної соціальної підтримки з боку оточення ( $p \leq 0,05$ ). Одним з можливих пояснень цього феномена є вплив травми «свідка боєвих зіткнень» та примусової міграції, яка негативно змінює всі компоненти «позитивної» адаптації за винятком сімейних ситуацій, де найбільш повно актуалізуються ресурси, здатні забезпечити проблемно-орієнтоване та оціночне опанування.

Отже, ВПО приймають кризову ситуацію свого життя як невід'ємний її складник, на відміну від ПММ, які теж, хоч і опосередковано, але залучені до військового конфлікту на Сході України, та вирішують її за рахунок фізичної стійкості, витривалості, загального фізичного здоров'я, тобто найбільш складно відтворюваних якостей організму людини. Саме тому копінг-стратегії юнаків ВПО більш енерговитратні й виснажливі.

Аналіз ВПО за взаємозв'язком шкал «фізичне здоров'я», «впевненість», «прийняття себе й інших» із показником загальної інтернальності (від  $0,40 \leq r \leq 0,42$  за  $0,001 \leq p \leq 0,005$ ) доводить, що для них притаманний вищий розвиток особистісних ресурсів. Вони припускають більш емоційне, ніж проблемне, подолання, тобто не розраховують на свої сили в опануванні ситуації, а лише змінюють своє ставлення до існуючої складної проблеми і життєвої ситуації.

Порівнявши коефіцієнти кореляції показників копінг-стратегій (методика Р. Лазаруса) і рефлексії, ми одержали результати, які свідчать про те, що показники рефлексивності й копінгової активності корелюють більш щільно і в ширшому діапазоні у ПММ, ніж у ВПО (табл. 3). У юнаків ВПО, як і у ПММ, рефлексія

також корелює із «пошуком соціальної підтримки» ( $r=0,3169$  за  $p \leq 0,001$ ) і водночас ми встановили кореляцію рефлексії з неадаптивною копінг-стратегією «уникнення» ( $r=0,44$  за  $p \leq 0,001$ ). Причому в ПММ ця кореляція з уникненням від'ємна ( $r=-0,4404$  за  $p \leq 0,001$ ). Із урахуванням того, що юнаки ПММ не мають травми вимушеної міграції, у них більш оптимальні умови розвитку суб'єктних характеристик. Юнакам ВПО потрібні додаткові зусилля, надситуативна активність, щоб розвиватися та зростати як суб'єкт міграційної активності.

Таблиця 3

**Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між копінг-стратегіями й показниками ситуаційної рефлексії у юнаків ВПО та юнаків ПММ**

Тип копінг-стратегії	Значення коефіцієнтів кореляції			
	ВПО		ПММ	
	r	p	r	p
Конфронтаційний копінг	0,0097	0,05	0,0070	0,005
Дистанціювання	-0,1262	0,001	<b>-0,3342</b>	0,05
Самоконтроль	0,2011	0,001	0,1009	0,001
Пошук соціальної підтримки	<b>0,3169</b>	0,001	<b>0,4387</b>	0,05
Прийняття відповідальності	0,1029	0,001	0,1024	0,001
Уникнення	<b>0,344</b>	0,001	<b>-0,4404</b>	0,001
Планування вирішення проблеми	-0,0312	0,005	<b>0,2418</b>	0,05
Позитивна переоцінка	0,1151	0,001	<b>0,3153</b>	0,05

Більш вражаючі результати можна одержати, якщо порівняти вищенаведені дані кореляцій із результатами методик COPE і CRIS. За показниками копінг «соціальна підтримка» у ПММ значно вищий, розмаїтіший і зафіксований наскрізно в результатах усіх методик (Лазарус:  $r=0,4387$  за  $p \leq 0,01$ ; COPE:  $M=3,34 \pm 1,27$ ,  $t=2,344$  за  $p \leq 0,01$ ; CRIS:  $t=2,189$  за  $p \leq 0,03$ ). У ВПО немає такого явища. Вони більше потребують інструментальної соціальної підтримки (COPE  $M=2,45 \pm 1,07$ ,  $t=2,244$  за  $p \leq 0,001$ ) та «прийняття себе й інших» ( $t=2,249$  за  $p \leq 0,02$ , CRIS). У цьому випадку ВПО потребують активнішого втручання в їх долі інституціалізованих структур, оскільки незадоволені своїм матеріальним станом, матеріально-побутовими умовами, тобто зовнішніми ознаками становища, а не психологічними характеристиками.

Як зазначають відомі дослідники проблеми оптимального функціонування людини (Arshava & Amineva, 2012; Maksymenko, 2011; Psychological help..., 2015), рушійним фактором, який «пробуджує» активність, спрямовану на подолання кризових ситуацій і позитивну адаптацію, є наявність в особі важливої мети, яка зумовлює зростання в стресогенних умовах. За тестом СЖО життя вважають таким, що має сенс, за наявності цілей, відчуття задоволеності в разі їх досягнення та впевненості у спроможності ставити перед собою цілі, вибирати задачі і досягати бажаних результатів.

Аналіз результатів смисложиттєвих орієнтації засвідчив, що тільки 25 % ВПО, на противагу 45 % ПММ, високо оцінюють своє життя як наповнене сенсом і успішне; 40 % ВПО та 50 % ПММ оцінюють як нормальне; 35 % ВПО та 5 % ПММ не бачать сенсу і цінності у теперішньому житті. Розвинуті орієнтації на самореалізацію виявлено тільки в тих ВПО, яких можна вважати соціально-інтегрованою особистістю (навчання в університеті, проживання з родичами, постійний зв'язок із батьками, які залишилися на окупованій території, матеріальна забезпеченість) (за  $0,01 \leq p \leq 0,05$ ). У ПММ ця орієнтація вища (за  $p \leq 0,001$ ). Кореляції з ресурсами копінгових стратегій у ВПО такі: шкала «локус контролю – життя» корелює з контролем напруженням, фізичним здоров'ям та фізичною стресостійкістю ( $0,251 \leq r \leq 0,373$ ). У юнаків ПММ зв'язки такі самі, але перебувають у шир-



шому діапазоні ( $0,302 \leq r \leq 0,444$ ) за щільної кореляції інструментальних ресурсів із локусом контролю-Я ( $r \leq 0,410$ ). ВПО і ПММ значно відрізняються за показниками процесу і результативності життя  $0,250 \leq r \leq 0,293$  і  $0,388 \leq r \leq 0,442$  за  $0,001 \leq p \leq 0,004$  відповідно. У ПММ ці показники корелюють із саморозкриттям, спрямованістю на себе, упевненістю, прийняттям себе й інших, соціальною підтримкою, тобто особистісними і соціальними ресурсами за COPE (усі на рівні  $p \leq 0,001$ ).

Доцільно навести одержані кореляції копінг-стратегій із показниками інтернальності РСК (загальна і субшкали). У ВПО показники інтернальності у сфері досягнень не мають щільно скорельованих зв'язків із CRIS-шкалами «структурування» та «вирішення проблем». Тобто ВПО не лише не вистачає ресурсів, які відносять до когнітивних, проблемно-фокусованих копінг-стратегій, а й тих когнітивних копінгів, які в них є, зокрема це «прийняття ситуації», що мають вищу кореляцію з екстернальним локусом контролю, ніж із інтернальним. Тобто ВПО, на відміну від ПММ, перекладає відповідальність за своє життя із себе на зовнішні обставини. Причому інтернальна відповідальність у сфері досягнень у них звернена в минуле, а у сфері невдач – у теперішній час більше, ніж у майбутнє. Тому ВПО і бракує контролю в життєвих ситуаціях загалом, у тому числі у виробничій і міжособистісній сферах, за винятком інтернальності в сімейних стосунках. Тобто успіхи вони приписують собі, а поразки – оточенню, ситуації. Дослідження ПММ за взаємозв'язком шкал «спрямованість на себе» і «впевненість» із інтернальністю у сфері досягнень (від  $0,319 \leq r \leq 0,576$  за  $0,001 \leq p \leq 0,005$ ) демонструє, що вони розраховують на свої сили, але не нехтують і соціальною підтримкою та когнітивними ресурсами. Можемо вважати, що ПММ використовують не тільки менш енерговитратні ресурси, вони ще й більш успішні майже у всіх сферах життя.

Визначивши відмінності між групами, переважну більшість однієї з яких становили ПММ, а іншої – ВПО, отримані за кластерним аналізом (К-середні) за шкалами екстраверсії, інтроверсії, суб'єктивного благополуччя депресивності, нейротизму; тривожності (SA, TA), психотизму, ми встановили достовірні розбіжності (табл. 4). Прикметно, що рівні суб'єктивного благополуччя, екстраверсії, ситуативної тривожності демонструють сталі розбіжності.

Таблиця 4

**Відмінності між групами ВПО і ПММ (кластери) за показниками особистісних рис**

Тести та їх шкали		Усереднена величина показників		Значення t-критерію Стьюдента	p*
		кластер 1	кластер 2		
EPQ, FPI, SA, ST, SWB	SWB	30,96	25,08	<b>3,95</b>	0,001
	Інтроверсія	22,03	23,68	-1,33	незначущі
	Екстраверсія	34,75	31,12	<b>3,33</b>	0,001
	Нейротизм	19,34	19,44	-0,07	незначущі
	Депресивність	7,34	12,44	-2,18	0,001
	ST	8,34	11,44	<b>3,51</b>	0,001
	SA	19,58	16,35	-2,063	незначущі
	Психотизм	2,36	3,17	-1,021	незначущі

\* кореляція значуща в разі  $p < 0,05$ .

Незначущими виявились показники інтроверсії, особистісної тривожності, нейротизму, психотизму.

**Висновки.** Отже, будь-який поділ людей за статусом (ВПО і ПММ) не дає однозначної відповіді стосовно здатності до «позитивної» адаптації. Щоправда, більшість ВПО має обмежений ресурс копінг-стратегій. Можна вважати, що лише невелика частина ВПО і переважна більшість ПММ здатні до переживання суб'єктивного благополуччя, вияву екстраверсії як риси особистості більш товариської, експресивної, радісної і такої, яка не відчуває суцільної тривожності з

приводу стресової ситуації. Навпаки, ці ситуації дозволяють їй самовдосконалити свої продуктивні копінг-стратегії.

Перспективи подальшого дослідження полягають у тому, що осмислення науковими засобами таких кризових катастрофічних ситуацій, як військовий конфлікт, тероризм чи вимушена міграція, дзеркально відображених у складних долях українських громадян, допоможе з'ясувати, наскільки суспільство толерантне до своїх внутрішніх мігрантів-чоловіків, що дасть можливість змінити їх життя на краще.

### Бібліографічні посилання

- Agarkov, V. A., Bronfman, S. A. & Orzhekhovskaya, A. I. (2009), "Specifics of frustration reactions and psychic defense of those experiencing psychic trauma" ["Izuchenie osobennostey frustratsionnykh reaktsiy i mekhanizmov psikhicheskoyzaschity u lits perezhivshykh psikhicheskuyu travmu"]. *Voprosy psikhologii ekstremalnykh situatsiy – The issues of psychology of extremal situations*, No. 4, p. 17–37.
- Arshava, I. F. (2012), "The actual state of the research of coping with complex life situations" ["Suchasnyi stan doslidjennya problemy podolannya osobystistu slkanykh zhyttyevykh sytuatsiy"], available at: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps\\_2012\\_5\\_28.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2012_5_28.pdf).
- Berry, J. W. (1997), "Immigration, acculturation and adaptation". *Applied psychology: an international review*, Vol. 46 (1), p. 5–34.
- Maksymenko, K. S. (2011), *Negative states of a personality [perezhyvannya nehatyvnykh staniv osobystistu]*, KMM, Kyiv.
- Psychological help to a personality who undergoes consequences of traumatic events [Psykholohichna domopoha osobystosti scho pevezhivaye naslidky travmatychnykh podiy]* (2015), T. M. Tytarenko (Ed.), Milenium, Kyiv.
- Schaefer, C. & Gorsuch, R. (1993), "Situational and personal variations in religious coping". *Journal of the Scientific study of religion*, Vol. 32 No. 2, p. 136–147.
- Shtompka, P. (2001), "Social change as a trauma" ["Sotsialnoye izmernenie kak travma"]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya – Sociological researches*, No. 1, p. 6–16.
- Hobfoll, S. E. (1989), "Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing". *American Psychologist*, Vol. 44, p. 513–523.
- Lasarus, R. & Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York.
- Matheny K. B., Curlett, W. L., Pugh, J. L. & Aucock, D. W. (1988), *Coping resources inventory for stress. Manual*, Health PRISMS, Inc., Atlanta, GA.
- Misko, E. A. & Tarabrina, N. V. (2004), "The specifics of life perspective of the Afgan War veterans and Chornobyl accident licvidators" ["Osobennosti zhyznennoy perspektivy u veteranov voyny v Afganistane i likvidatorov avarii na ChAES"]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, Vol. 25 No. 3, p. 44–52.
- Mueller, M., Kennerley, H., McManus, F. & Westbrook, D. (2010), *Oxford guide to surviving as a CBT therapist*, Oxford University Press, New York, NY.
- Nartova-Bochaver, S. K. (1997), "Coping behavior" in the system of concepts of the psychology of personality" ["Coping behavior" v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti"]. *Psikhologicheskii jurnal – Psychological journal*, No. 5, p. 20–30.
- Oberg, K. (1960), Cultural chock: Adjustment to new cultural environment. *Practical Antropology*, No. 7 Vol. 44, p. 112–123.
- Seligman, M. E. P. (2002), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, NY.
- Triandis, X. (1994), *Culture and social behavior*, McGraw-Hill, New York, NY.
- Tytarenko, T. M. (2007), "Life tasks of a personality as a social and psychological factor of modelling the future" ["Zhyttyevi zavdannya osobystosti yak sotsial'no-psykholohichni chynnyk modelyuvannya maybutnyoho"]. In S. D. Maksymenko (Ed.). *Scientific studies in social and political psychology – Naukovi studii is sotsialnoi ta politychnoi psykholologii*, Issue 16 (19), Millenium, Kyiv, p. 304–311.
- Tytarenko, T. M. (2012), "Psychological possibilities of self-rehabilitation in a difficult life situation" ["Psykholohichni mozhyvosti samoreabilitatsii u skladnii zhyttevii sytuatsii"]. In V. M. Doniy, T. M. Nessen, I. G. Yermakov (Eds.). *Rehabilitation pedagogics of the XXIst century: collection of articles – Reabilitatsiyna pedahohika XXI stolittya: naukovo-metodychnyi zbirnyk*, In 2 parts, Part 1, p. 142–149.

Надійшла до редколегії 26.05.2016