

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Кравцова Марина Леонідівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
**КРИЖАНОВСЬКА ЗОРЕСЛАВА
ЮРІЇВНА,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної
психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
Журавльова Олена Вікторівна,
доктор психологічних наук, професор _____

ЛУЦЬК 2024

АНОТАЦІЯ

Кравцова М.Л. **Психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб.** – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 – Психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У магістерській роботі представлено психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб, вимушених в умовах військового стану поміняти не лише місце свого перебування, а й найголовніші життєві норми та принципи.

Робота презентує результати теоретично-емпіричного дослідження внутрішньо переміщених осіб в умовах сьогодення.

Проблема масових стресових станів у суспільстві стала актуальною із початком військової агресії росії проти України ще з 2014 року. Її значимість зросла ще більше після повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну, що кардинально вплинуло на психо-емоційний стан кожної людини, кожної родини та суспільства у цілому.

В роботі представлені результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб та представників контрольної групи.

У вибірку з числа внутрішньо переміщених осіб увійшли представники, які змушені були покинути свої домівки у 2014 році, а також після 24 лютого 2024 року.

Контрольну групу вибірки склали мешканці Луцької громади.

Дослідження проводилось шляхом опитування за чотирма стандартизованими методиками та відповідною кореляцією узагальнених даних.

Основним критерієм вибірки представників досліджуваної та контрольних груп був певний вік, а саме - період середньої зрілості (45-55 років).

Наукова новизна одержуваних результатів дослідження полягає у з'ясуванні

найважливіших чинників життєстійкості людини до травмуючих подій та формуванні особистісних життєвих принципів щодо подолання стресу і подальшої травматизації.

Результати проведеного дослідження підтвердили незалежність наявності, або відсутності вище вказаних чинників від соціального статусу людини (відноситься вона до внутрішньо переміщеної особи, чи не відноситься).

Кожна людина переживає зовнішні події у винятковий спосіб в залежності від багатьох чинників: особливостей характеру, психологічного складу, сильних і слабких сторін, особистої та колективної історії, зовнішніх умов і впливів, освітницького, культурного, логічного, духовного, лінгвістичного, географічного вимірів, статевої приналежності, тощо.

Беззаперечний принцип: двоє людей не можуть однаково переживати ту саму зовнішню подію має право на існування.

Кожна людина має особливий набір супутніх чинників, які на неї впливають, і в той же час, кожна людина може мати певні сенси для подолання життєвих негараздів.

Ключові слова: якість життя, внутрішньо переміщені особи, стрес, травма, життєстійкість особистості.

ANNOTATION

Kravtsova M.L. **Psychological features of the quality of life of internally displaced persons.** - Manuscript.

Graduation qualification work for a master's degree in specialty 053 - Psychology.
– Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The master's thesis presents the psychological features of the quality of life of internally displaced persons, forced under martial law to change not only their place of residence, but also the most important life norms and principles.

The work presents the results of a theoretical and empirical study of internally displaced persons in today's conditions.

The problem of mass stress in society became relevant with the beginning of Russia's military aggression against Ukraine since 2014. Its significance increased even more after the full-scale invasion of the aggressor country into Ukraine, which radically affected the psycho-emotional state of every person, every family and society as a whole.

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of the quality of life of internally displaced persons and representatives of the control group.

The sample of internally displaced persons included representatives who were forced to leave their homes in 2014, as well as after February 24, 2024.

The control group of the sample consisted of residents of the Lutsk community.

The study was conducted by surveying using four standardized methods and the corresponding correlation of generalized data.

The main criterion for selecting representatives of the study and control groups was a certain age, namely the period of middle maturity (45-55 years).

The scientific novelty of the obtained research results lies in identifying the most important factors of human resilience to traumatic events and the formation of personal life principles for overcoming stress and further traumatization.

The results of the study confirmed the independence of the presence or absence of

the above factors from the social status of a person (whether he or she is an internally displaced person or not).

Each person experiences external events in an exceptional way depending on many factors: character traits, psychological makeup, strengths and weaknesses, personal and collective history, external conditions and influences, educational, cultural, logical, spiritual, linguistic, geographical dimensions, gender, etc.

The indisputable principle: no two people can experience the same external event in the same way has the right to exist.

Each person has a special set of accompanying factors that influence him or her, and at the same time, each person can have certain meanings for overcoming life's adversities.

Keywords: quality of life, internally displaced persons, stress, trauma, personal resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП		7
РОЗДІЛ I	ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	14
1.1.	Основні поняття, теоретичний аналіз історії їх виникнення, характеристика	14
1.2.	Психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб	15
1.3.	Внутрішній стан суспільства в умовах інтеграції	19
1.4.	Вплив військового стану на соціокультурне середовище	26
	Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ II	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	32
2.1.	Організація та методика емпіричного дослідження і опис використаних методик	32
2.2.	Кількісно-якісний аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація	35
	Висновки до розділу 2	48
ВИСНОВКИ		50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		53
ДОДАТКИ		57

ВСТУП

Актуальність. Питання стресових станів у вітчизняній соціальній науці аналізується та вивчається дуже активно ще з 2014 року - із початком військової агресії росії проти нашої держави. У психології є ряд робіт вітчизняних дослідників останніх років, присвячених цій тематиці, а саме: Блінової, Казібекової (2021р.); Пінчук, Гоженко, Псядло (2015р.); Титаренко (2018р.); Чуніхіної, Найдьонової (2022р.) та ін.

Після 24 лютого 2022 року - широкомасштабного вторгнення росії в Україну - це питання стало ще більш актуальним. З іншої сторони тема війни зі всіма її наслідками (у тому числі і психологічними) давно досліджується у світових соціальних інституціях та не є для них новою. Але, кожна екстремальна ситуація у суспільстві, в тому числі і війна, має свої особливості та винятковості.

Російсько-українська війна у цьому питанні також не є випадковістю. Тому, в умовах сьогодення: активних військових дій, постійного зростання психо-емоційного перенавантаження у суспільстві вивчення світових напрацювань у психологічній та соціальній науках доречно і актуально. Вітчизняним дослідникам, працюючим у цьому напрямку, необхідно диференційовано пристосовувати отриману світову інформацію, свої професійні знання та весь життєвий досвід до сучасних українських реалій зі всіма їх наслідками.

Тому, в сучасному українському суспільстві важливе значення має не тільки подолання масових стресових станів, а також профілактика їх виникнення, запобігання подальшого поширення та зростання серед всіх верств населення та вікових груп.

Ситуацію у світі, яка склалася після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, можна охарактеризувати як постійно зростаючу хаотизацію основ глобальної безпеки, що існувала до початку цієї війни. Тема неминучої зміни світового порядку стає одним із головних наративів в інформаційному просторі.

Всі екстремальні життєві ситуації треба розглядати як складний процес,

маючий динамічною структуру та багатофакторну систему із багатьма зв'язками. Причому, кожен з цих зв'язків має свій вплив (прямий, або опосередкований) на особисте життя людини.

В сучасній науці є багато досліджень, присвячених військовій тематиці та питанням вивчення стресових станів, а також чинників, які їх викликають. При цьому вплив різноманітних чинників частіше оцінюють як нелінійний.

Для психічного здоров'я особистості мають загрозу не тільки такі щоденні військові стресори як постійні вибухи та руйнування, голосні звуки сирен повітряної тривоги вночі, жахливі факти насильства та зґвалтування, а також повсякденні стресори. До них відносяться матеріальні та соціальні умови перебування людей, які виникають у результаті збройного конфлікту та активних військових дій і мають довготривалий та безперервний перебіг.

До важливих стресових факторів війни також можна додати нестабільність економіки, що, в свою чергу, спонукає розвиток бідності серед населення, втрату засобів до існування; соціальну ізоляцію; погіршення умов проживання для внутрішньо переміщених осіб. Вище зазначені фактори призводять до зниження якості життя населення країни.

Під впливом щоденних різноманітних навантажень (фізичних, економічних, політичних, соціальних, моральних, емоційних, психологічних та інш.) у людини блокуються особистісні ресурси протидії стресові. В такому стані людині не вистачає власних сил та можливостей для подолання викликів життя і саме в цей час їй особливо потрібна підтримка: соціальна, економічна, інституційна, колегіальна, побутова, тощо, аби впоратися з цим.

Наймовірно цінною у складних обставинах стає підтримка зі сторони рідних та друзів, але в умовах війни для багатьох – це розкіш, бо рідних та друзів може не бути поруч, або, взагалі, вже не бути. Це дуже боляче розуміти та усвідомлювати, особливо тим, хто був вимушений покинути рідний дім заради збереження свого життя, але цей факт має право на існування.

Оцінити весь перелік та ступень страждань людей, які постраждали внаслідок військових дій (крім прямого впливу війни) дуже складно, того ця

процедура в нашому суспільстві проводиться досить нечасто.

Водночас саме ці стресові фактори мають негативні наслідки і, відповідно, значний вплив на стан психічного здоров'я населення.

Значне зростання емоційного рівня під час стресу може бути адаптивним і свідчити про пристосування людини до нових, незвичних умов існування. Але в разі довготривалого перебування у стани підвищеного емоційного напруження та збудження може розвинути апатія, депресія та низка соматичних захворювань.

Військові події в нашій країні також можуть сприяти розвитку таких негативних наслідків як роздратування, злість, гнів, занепокоєння, тривога, розгубленість, замисленість, утомленість тощо.

Також в умовах війни можлива поява підвищеного рівня жорстокості та насильницької взаємодії у стосунках між людьми. На це явище має певний вплив активний перегляд різноманітних телевізійних програм, а також інтернет-ресурсів про воєнні події, прослуховування новин і розповідей військових та свідків жахливих випадків із цивільних осіб.

Всі ці фактори так, або інакше впливають на психо-емоційний стан кожної людини і суспільства в цілому.

У разі певних випробувань: терористичних нападів, військових дій, природних катастроф, вимушеного переміщення, тощо людина переживає стрес, що має негативний вплив на найбільш важливі функції організму й призводить у багатьох випадках до відчуття сильного фізичного болю та дискомфорту.

До одного із вагомих життєвих випробувань можна віднести вимушене переміщення населення. Важливо розуміти, що вимушене переміщення - це тривалий процес, а не окремий акт чи подія, що відбувається лише в певний момент часу, тому і його вплив на якість життя людини також буде тривалим та, частіше, з негативними наслідками.

Тому, в умовах військового стану, вивчення психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб є актуальним та необхідним.

Об'єкт дослідження – якість життя.

Предмет дослідження – психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне вивчення якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення поставленої мети та враховуючи об'єкт і предмет дослідження було визначено **завдання:**

1. Проаналізувати сучасні психологічні дослідження до питання якості життя внутрішньо переміщених осіб.
2. Вивчити питання внутрішнього стану суспільства в умовах інтеграції.
3. Розробити програму емпіричного дослідження.
4. Емпірично дослідити якість життя внутрішньо переміщених осіб.

Теоретико–методологічними передумовами дослідження виступили психологічні дослідження, які стосуються травм та труднощів адаптації внутрішньо переміщених осіб (Спринська З.В., Перепелиця А.В., Опанасюк О.Ю, Македонська Е.,), а також особливостей їх життестійкості (Михлюк Е., Логовський І, Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л., Титаренко Т.М., Череповська Н., Дідик Н. та ін.).

Методи, використані в дослідженні.

Предмет дослідження вивчався за допомогою систематизації і узагальнення наукових даних, а також проведення емпіричної частини, а саме – чотирьох психометричних методик:

- опитувальник самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);
- методика оцінки впливу травматичної події;
- SF-36. Анкета оцінки якості життя;
- методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка;
- статистичні математичні методики (опис отриманих результатів та їх кореляційного аналізу).

З метою дослідження психологічних особливостей якості життя

внутрішньо переміщених осіб було проведено опитування, яке складається з вище вказаних чотирьох методик.

Емпіричною базою та контингентом дослідження стали представники Луцької громади віком від 45 до 55 років, які мешкають на території області: місцеві жителі та особи зі статусом ВПО (внутрішньо переміщена особа).

Статус ВПО особа могла придбати як у 2014р., так і після моменту повномасштабного вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 р.

Вибірка була сформована рандомним способом. Всі учасники отримали відповідну інформацію про початок дослідження та заповнили добровільну згоду.

Учасники дослідження були ознайомлені з його можливими ризиками та з інформацією щодо можливостей отримання безкоштовної психологічної допомоги.

При проведенні дослідження одним із головних було дотримання принципу конфіденційності стосовно всіх учасників без виключення, а також можливості в будь-який момент (за власним бажанням учасника) припинити цей процес.

Після проведення дослідження всі учасники мали можливість ознайомитися з рекомендаціями щодо зниження ступеня негативного впливу життєвого досвіду шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності.

Сукупність вибірки складала 40 учасників віком 45-55 років.

Учасники мали доступ до відповідних бланків анкетування та могли самі визначити зручний для них час для того, щоб пройти опитування.

Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження підтверджено протоколом №3 від 15.12.2023 року.

Наукова новизна випускної кваліфікаційної роботи полягає в уточненні розуміння якості життя внутрішньо переміщених осіб, яку ми розглядаємо як можливість та певний рівень задоволення різноманітних потреб людини (матеріальних, соціальних, культурних, духовних тощо), забезпечення відпочинку,

знання, творчій праці, а також, як певний рівень індивідуального сприйняття життєвої ситуації та реакції на неї.

Практичне значення: полягає в застосуванні результатів випускної кваліфікаційної роботи для оптимізації показників якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Апробація роботи: Кравцова М. Вплив негативного досвіду війни на якість життя людей зрілого періоду. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*: зб. тез доп. І міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С.61 – 66.

РОЗДІЛ I

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Основні поняття, теоретичний аналіз історії їх виникнення, характеристика

Внутрішньо переміщена особа (ВПО) – це громадянин України, іноземець або особа без громадянства. Внутрішньо переміщена особа перебуває на території України на законних підставах, а також має право на постійне проживання в Україні. Таку особу змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, або тимчасової окупації, або повсюдних проявів насильства, або порушень прав людини, а також внаслідок надзвичайних ситуацій природного або техногенного характеру [1].

Статус внутрішнього переміщення і взяття на облік ВПО підтверджується певним документом, зокрема, довідкою про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. Така довідка діє безстроково. Для отримання довідки внутрішньо переміщеній особі слід подати заяву. Така заява подається особою, в тому числі неповнолітніми дітьми віком від 14 до 18 років, особисто, а малолітніми дітьми віком до 14 років, через законного представника [1].

Внутрішньо переміщеними особами є люди, які були змушені терміново покинути своє місце проживання масово внаслідок небезпеки збройного конфлікту, посилення внутрішньої ворожнечі, значних систематичних порушень прав людини або стихійних лих, але знаходяться на території тієї ж країни, де раніше мешкали. [2]

Фактично, внутрішньо переміщені особи, це особи, що підпадають під визначення вимушених переселенців, втім, покинувши місце свого постійного мешкання, залишаються в країні своєї цивільної і громадянської приналежності та користуються законодавчим і фізичним захистом держави.

Специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, вони надалі залишаються громадянами держави і надалі мешкають на її території, однак знаходяться під особливою юрисдикцією і певним захистом своєї країни, навіть в тих умовах, коли сама держава не зовсім спроможна забезпечити такий захист. Отже, отримання допомоги внутрішньо переміщеними особами з боку міжнародних органів може характеризуватись як певне втручання у внутрішні справи держави.

У 2022 році внаслідок повномасштабного вторгнення військ РФ в Україну, кількість внутрішніх переселенців зростає. Такі міста на заході України як Чернівці, Львів, Ужгород, Рівне, Луцьк, Тернопіль та інші стали центрами приймання переселенців. Переселенцями стали не лише дорослі, але й діти.

Станом на 14 грудня 2022 року стало відомо, що через повномасштабну війну в Україні зареєстрували 4,9 млн. внутрішньо переміщених осіб, з них 30% – це пенсіонери та люди з інвалідністю (за даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН)).

У 1972 році Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, керуючись гуманними міркуваннями, включило «осіб, переміщених всередині країни», в свої Програми в сфері допомоги та відновлення для біженців і репатріантів. У цьому ж році Генеральна Асамблея ООН і Економічна і соціальна рада ООН своїми резолюціями розширили *postfactum* мандат Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, рекомендувавши йому, за пропозицією Генерального секретаря ООН, брати участь у таких гуманітарних операціях ООН, в яких Управління володіє «особливими багатими знаннями та досвідом» [13].

1.2. Психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб

Термін «вимушене переміщення» не є синонімом будь-яких інших спеціальних термінів і його не можна використовувати у відповідних контекстах

замість них. Водночас цей термін не можна замінити будь-якими іншими термінами, які існують у суміжних наукових і фахових галузях.

Термін «вимушене переміщення» використовується в деяких аспектах визначення цього переміщення:

1) у досвіді, що формується у людини, родини чи громади, коли рідний дім більше не відчувається домом. Це особливий тип переміщення, витіснення досвіду «почуватися як удома»;

2) фактичного віддалення (не тільки географічного і фізичного, а також психологічного, соціального, етнічного, культурного тощо) від місця, яке людина більше не вважає домом.

Термін «примусова міграція» стосується лише другого моменту процесу вимушеного переміщення.

Треба зазначити, що «зовнішнє» переміщення (фактична втеча з того місця, де розташований рідний дім) - це не єдина форма переміщення, яке переживає людина. Крім того, існує ще один тип переміщення, який попереджає таку «втечу», це - початкове, або «внутрішнє» переміщення, коли порушується саме відчуття дому або перебування вдома [12].

Можна припустити, що «зовнішнє» переміщення завжди є продовженням «внутрішнього» переміщення, тобто що людина покидає свій дім після того, як, вона перестає сприймати його придатним для життя за рахунок великої небезпеки. Так стається в у більшості випадків, коли людина оцінює ситуацію як неприйнятну, а потім свідомо вирішує рятуватися втечею.

Але так буває не завжди. Наприклад, коли збройні формування раптово примушують людей виїхати з власних домівок, важко сприймати ці аспекти переміщення в чіткому хронологічно послідовному порядку, тобто що «внутрішнє» переміщення передує «зовнішньому».

Ускладнення виникають через бентежні, двозначні й навіть суперечливі почуття, які часто виникають у людей стосовно рідного дому. Відчуття

прив'язаності до рідного дому та небезпека й незахищеність разом із потребою покинути цей дім- усе це спричиняє багато труднощів не лише для вимушено переміщених осіб, а й для всіх, хто стикається з їхнім скрутним становищем. Ідеться не лише про людей, які працюють із потерпілими, а й про широку громадськість, яка спостерігає й долучається до того, що повідомляють про відповідні події й переживання.

Терміну «переміщення» (англійською «dislocation») віддають перевагу над терміном «переселення» («displacement»), хоча на перший погляд вони здаються синонімічними. Обидва ці терміни справді позначають пересування, витіснення, видалення, вилучення, переїзд, викорінення, виривання з якогось місця, місцевості, району. Англійське слово «dislocation» походить від латинського «locus», що означає «місце», тобто з лінгвістичного погляду ці два терміни («dislocation» і «displacement») майже синонімічні.

Однак існують інші міркування, через які терміну «dislocation» віддають перевагу над терміном «displacement».

У контексті психоаналітичного дискурсу слово «displacement» має ще одну особливу конотацію, яка може спричинити непотрібну плутанину.

У психоаналітиці «displacement» (оригінальний термін Фрейда німецькою *Verschiebung*) - це «заміщення», підсвідомий захисний механізм, відповідно до якого будь-який ментальний матеріал (думки, почуття, асоціації, спогади тощо), який сприймають як загрозливий чи неприємний для психологічного світу індивіда, заміщується іншим матеріалом, який є більш прийнятним і менш загрозливим, хоча досі може залишатися джерелом дискомфорту [15].

Це специфічне значення слова «displacement» («заміщення») повністю відрізняється від того, що означає термін «вимушене переміщення», тому доцільно уникати будь-яких зайвих ускладнень, спричинених такою синонімією.

Також треба зазначити, що, на відміну від слова «displacement», слово «dislocation» ще використовується у значенні «зміщення». Воно має зв'язок із

певним соматичним станом, що робить термін «вимушене переміщення» кориснішим.

У тілі таке зміщення (наприклад, «jointdislocation» — «вивих суглоба»), відбувається тоді, коли кістки виходять зі свого функціонального положення, у якому вони з'єднані одна з одною та з іншими частинами тіла. Унаслідок такого зміщення кісток суглоб втрачає функціональність (принаймні на певний період), що завдає сильного фізичного болю і дискомфорту, негативно позначаючись на всьому тілі й благополуччі людини.

Терміном «вимушене переміщення» позначають аналогічне явище, коли люди змушені вийти зі свого звичайного функціонального положення, у якому вони поєднані між собою, в зовсім інше та невідоме положення. Люди, так би мовити, зміщуються, а це, в свою чергу, має негативний вплив на важливі функції й призводить до того, що вони відчувають сильний душевний та фізичний біль і дискомфорт.

Важливо розуміти вимушене переміщення як тривалий процес, а не як ізольований, окремий акт чи подію, що відбувається лише в певний момент часу. Цей процес передбачає перехід від переміщення до релокації.

У своїй книзі «У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання» Ренос Пападопулос розмежовує два широкі аспекти вимушеного переміщення, так зване внутрішнє й зовнішнє та визначає відмінності між шістьма ланками цього процесу [11].

Отже, шість ланок процесу вимушеного переміщення:

1. Досвід вимушеної втрати відчуття дому під час перебування в просторі, який людина вважає домом. Це саме те, що позначено вище як первинне, початкове, «внутрішнє» переміщення, тобто відчуття, що рідний дім більше не сприймається як домівка, як безпечний особистий простір, придатний для життя.

2. «Зовнішнє» переміщення, коли людина неохоче покидає домашній простір, відчуваючи, що він перестав бути безпечним. Хоча таке переміщення часто

призводить до фактичної втечі з географічного місця розташування дому, воно може також набувати форми відсторонення від інших вимірів дому, наприклад культурного, духовного, психологічного, лінгвістичного вимірів тощо.

3. Прагнення знайти новий домашній простір, здобути нове відчуття дому, безпечнішого й придатнішого для життя проти дому, який довелося покинути.

4. Виявлення нового місця, що має властивості придатного для життя, безпечного нового дому.

5. Спроби облаштуватися на новому місці, щоб можна було почуватися там як удома.

6. Болісне намагання осмислити всі зазначені вище ланки цього потужного й послідовного процесу, а також пошук способів обмеження впливу всіх пов'язаних із ним подій і переживань. Не так уже й легко опрацювати всі описані вище ланки та взаємозв'язок між ними в межах змістовної й логічно послідовної моделі осмислення всіх нюансів процесу переміщення, пов'язаних із реальним життям людини [11].

Безперечно, кожна людина переживає ці шість ланок по-своєму, відповідно до специфіки конкретних обставин. Наприклад, другої й третьої ланки може навіть не бути, якщо людей примусово виселяють з їхніх домівок і розміщують деінде. Цей факт залишається фактом: переміщення являє собою послідовний процес, тому важливо розуміти, що це складний шлях «від переміщення до релокації» («from dislocation to relocation»). Термін «релокація» вжито не в його загальному юридичному значенні, коли він стосується переселення біженців у третю країну, або переміщення потужностей виробничих підприємств.

1.3. Внутрішній стан суспільства в умовах інтеграції

Слово релокація взагалі треба розуміти як процес переміщення працюючого бізнесу з одного місця розміщення в інше. Цей процес може проходити

у межах однієї країни (області, району тощо), так і за її межами.

Після 24 лютого 2022 року президент нашої країни Володимир Зеленський, прем'єр міністр та міністр економіки України звернулися до представників бізнесу з пропозицією мобілізувати свої сили та направити їх на процес відбудови економіки, яка постраждала внаслідок активних бойових дій зі сторони росії. Як казав президент України, це буде значним внеском у загальній боротьбі з агресором у тих складних умовах, в яких знаходиться наша держава.

Той бізнес, який був розташований на місцях проведення активних бойових дій, був переміщений на Західну Україну (Львівську, Івано-Франківську, Закарпатську, Рівненську, Волинську, Тернопільську області).

В свою чергу такий механізм мав низьку переваг, а саме він допоміг:

- забезпечити неперервність виробничого процесу;
- зберегти професійні кадри підприємства припиняти роботу;
- своєчасно платити податки державі;
- своєчасно виплачувати заробітну плату працівникам, що в свою чергу

впливало на якість їх життя у складних умовах війни та вимушеного переселення.

Ці дії направлені не тільки на відновлення, а також і на розвиток економіки нашої держави.

Процес вимушеної міграції можна порівнювати з кризовою ситуацією.

Кожна кризова ситуація має дуже серйозні та глибокі наслідки, частіше вони – незворотні. Людина, яка вимушена виїжджати зі свого рідного дому, тільки від однієї думки відразу зупиняється у стресовій ситуації, яка має свої наслідки та певним чином впливає на внутрішній світ особистості.

У внутрішньо переміщений особи відбувається повна трансформація цього внутрішнього світу та структури особистості, міняються життєві цінності, що впливає на поведінку та загальний стан здоров'я.

Це зрозуміло, для людини в одну мить цілком міняється життя з його певним ритмом, структурою, цілями та баченнями майбутнього.

Але, найстрашніше це те, що людина не бачить себе саму у цьому майбутньому, а інколи вона взагалі не бачить попереду свій подальший розвиток та своє існування.

Вимушене переселення – це дуже складна ситуація, яка негативно впливає на життя людини, травмує її психіку, примушує постійно пристосовуватися до змін, які відбуваються навколо. Тобто людина постійно знаходиться в екстремальних умовах, де на перше місце виходить питання виживання та боротьби труднощами.

Складна життєва ситуація диктує вимушено переміщеній людині певні вимоги щодо формування нових цінностей та форм поведінки.

На новому місці перебування людина повинна знайти у собі сили, щоб відмовитися від старих життєвих принципів та звичок [6].

Тому, в умовах сьогодення питання життєстійкості внутрішньо переміщених осіб є вкрай актуальними, що обумовлює зацікавленість ними з метою емпіричного дослідження.

Метою нашої роботи є вивчення психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб та емпіричне дослідження їх, а також з'ясування питання, у чому полягає феномен життєстійкості переселенців.

Вивчаючи та аналізуючи літературу, сучасні періодичні видання вітчизняних та закордонних авторів, присвячених тематиці психологічних особливостей життя внутрішньо переміщених осіб, визначено, що одним із важливіших складників виступає життєстійкість особистості.

До особливого класу особистісних та індивідуальних характеристик людини відноситься поняття життєстійкості, які по великому рахунку слід вважати пов'язаними з її духовними, ціннісними та моральними характеристиками. Вони визначають цінності та особисті характеристики людини, отже, можна сказати, що це – розуміння сенсу життя, певна мотивація досягнення поставлених завдань, доброчесність, наявність соціальної свідомості, доброчесності, дотримання чинників віри, любові та самовіддачі, а також певний оптимізм. [12].

Поняття життєстійкості формується із емоційно насиченого поняття слова «життя» і психологічно актуальної властивості «стійкість».

Життєстійкість як властивість є своєрідною основою, що впливає на можливість переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження у якісно нові можливості, що вкрай необхідно людям, що були вимушені покинути рідні помешкання та переїхати внаслідок війни у інші регіони або за кордон [12].

Відносно нова категорія населення України – внутрішньо переміщені особи, тобто люди, які потребують специфічної і негайної психологічної допомоги та підтримки. Для становлення їх швидкої адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації потрібно формування в них життєстійкості.

На базі Національного університету цивільного захисту України в поточному році було проведено цікаве дослідження. Дослідження стосувалось психологічних особливостей життя внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, їх життєстійкості. У дослідженні взяли участь 50 осіб.

Всі вони мають офіційний статус ВПО (внутрішньо переміщена особа), з них жінок було 26 осіб, чоловіків – 24.

Це особи, що виїхали з тих регіонів України, де відбувались і відбуваються до тепер активні і небезпечні бойові дії (Миколаївська, Херсонська, Донецька, Луганська, Запорізька області). Для збору даних використовувалась онлайн гугл-форма.

Конфіденційність учасників була збережена. Результати були представлені в узагальненому вигляді.

Згідно з отриманими результатами цього дослідження та враховуючи численні гендерні теорії, згідно яких жінки та чоловіки мають різну реакцію на життєві події, було встановлено:

- жінкам притаманна гарна навченість, виховність, розвинена конформність;
- чоловікам – такі природні навички, як – винахідливість, кмітливість, пошук.

Внаслідок цього сформовано нові завдання надважливого значення. Такі завдання певним чином вирішуються вперше. Ставляться максимальні вимоги до новизни та мінімальні до досконалості. Як показало дослідження, чоловіки їх вирішують більш якісно та швидко. Завдання з певним рівнем комфорту, що містять мінімум новизни і певним чином доведені приблизно до досконалості більш охоче і швидше вирішуються жінками.

Отже, у структурі життестійкості внаслідок дослідження були встановлені відмінності в прояві складових вказаного показника серед внутрішньо переміщених осіб жінок та чоловіків, що було фактично доведено в ході дослідження. [4]

Дослідження продемонструвало відмінності стратегій обрання патернів поведінки в складних умовах життєдіяльності ВПО, а також результатів вивчення їх орієнтацій та відмінностей у виборі ними копінг-стратегій, як механізмів прояву життестійкості особистості в надскладних ситуаціях.

Питання життестійкості людей особистості у стресі посилюється і стає все більш актуальною для наукового осмислення та вивчення. Такі питання потребують подальших досліджень, зокрема життестійкості особистості. Актуальність і важливість їх не викликає сумнівів. На даний час це питання стає головним серед інших найбільш життєвоважливих та нагальних чинників.

Сучасні речі, що кояться в нашій державі, свідчать про значимість людей. Роль особистостей у суспільному житті та соціальних змінах посилюється.

Досить важливою у наші дні є забезпечення психологічної допомоги як внутрішньо переміщеним особам, так і цілим соціальним верствам.

Наша держава знаходиться у важкому становищі. Війна спричинила економічний, політичний занепад, послаблення соціальних сфер. Наслідки війни створили багато найбільш складних питань для мешканців України, що вимушені покинути свій дім для збереження свого життя та життя рідних [8].

Водночас соціологічне опитування, проведене в країні 6 квітня 2022р.

методом телефонного інтерв'ю (САТІ) соціологічною групою «Рейтинг».

Вибірка становила 1200 респондентів, це були громадяни України віком 18 років і старші, що живуть у всіх регіонах України (крім АР Крим окремих районів Донецької та Луганської областей, тимчасово не контрольовані владою).

Результати не зафіксували певного зростання міжособистісного напруження та конфліктності у повсякденних комунікаціях людей.

Стосунки та взаємодія з рідними для переважної більшості (94%) опитаних громадян були миролюбними. Більшість респондентів (89%) зберігали хороші взаємини із сусідами (89%) та з незнайомими людьми (67%).

Тому, можна припустити, що у окремих дослідженнях йдеться швидше про ризику зростання проявів насильства у суспільстві саме внаслідок дії воєнного посттравматичного синдрому. [14]

Подовжений травматичний стрес, породжений війною, характеризують складність комунікації із соціальною реальністю. Вона виглядає принципово несправедливою. Все це насправді спричиняє у людини неактивний стан, відчуття безсилля або, навпаки, агресію.

Отже, найбільш важливим механізмом посилення тривоги для людини є збереження важливості цінностей. Виявилось, що найкраще для контролю людини над власною тривогою частіше має негативні наслідки для суспільства (наприклад – формування упередження у суспільстві, що сприяє розвитку недовіри та розколу самого суспільства).

Подовжений травматичний стрес має набагато більшу ймовірність послаблення. Навіть, якщо особистості вдасться уникнути небезпечного середовища або коли загроза зменшується. Підтверджено те, що в людей, які перебувають у зоні безперервного впливу ракетних обстрілів, було менше симптомів травматичного стресу, коли інтенсивність зовнішньої травми була нижчою (Diamondetal, 2010).

Це свідчить про більш гнучкий різновид адаптації до впливу стресорів такого

типу. Однак усі симптоми тривалого дистресу можуть негативно впливати на якість життя й функціонування людей, навіть якщо вони не відповідають критеріям психічних розладів і є адаптивними в контексті дії ПТС (Nuttman-Shwartz, Shoval-Zuckerman, 2016).

Розвиток громадянського суспільства тісно пов'язаний з історичним процесом формування української нації. Тож після початку повномасштабної війни громадянське суспільство швидко адаптувалося й на різних рівнях розв'язує соціальні, економічні, гуманітарні, політичні та інші проблеми, з якими зіткнулася країна.

Воєнний стан суттєво вплинув на структуру та функції громадянського суспільства та на активізацію громадсько-політичної залученості українців.

Дослідження соціологічних показників громадянського суспільства та соціологічного портрету членів громадських організацій, громадянської онлайн-активності, практик самоорганізації, різних видів добровільної діяльності та політичної участі українців завжди були й залишаються актуальними. Оскільки нові дискурси, форми та способи реалізації політичної участі та громадської ініціативи щороку лише зростають.

У цьому напрямку варто звернутися до нових дослідницьких викликів, використовуючи концепції, які мають певний результат та базуються на досвіді загальносвітових досягнень.[14]

За результатами пілотажного дослідження громадсько-політичної активності, проведеного кафедрою соціальних структур та соціальних відносин факультету соціології Київського національного університету імені Тараса Шевченка у 2023 році зроблено низку висновків. А саме: на хвилі національно-визвольної боротьби проти росії вектор цивільності почав стрімко розвиватися, відбулося переосмислення сенсу держави, нації, власної ідентичності, що певним чином позначилося на світогляді та на загальних трендах активності в цілому; значно розширилась палітра форм активності та частота їх відтворення.

Однак ці активності мають переважно індивідуалізований та несистемний характер. Тому активність залишається на невисокому рівні, частково через неможливість розвитку вектора відкритості під час воєнного стану.[16]

1.4. Вплив військового стану на соціокультурне середовище

З використанням авторської методики та на основі проведеного емпіричного дослідження фахівцями сектору аналітичної роботи Українського культурного фонду проаналізовано особливості адаптації українських організацій та діячів культурної сфери до роботи в умовах збройної агресії з боку росії. Виявлено ключові чинники успішної адаптації організацій сфери культури та креативних індустрій до умов війни.

Наразі умовну стратегію виживання культурних діячів та інституцій можна описати як економію витрат поряд зі збереженням діяльності, створенням нових продуктів і послуг та активними заходами щодо залучення додаткових джерел фінансування. Автори дослідження прийшли до висновку, що адаптація не завжди набуває активних форм та необов'язково пов'язана з позитивними трансформаціями в організації. Вона часто є лише результатом пасивного пристосування до умов війни.

Окрему увагу приділено аналізу зміни рівня адаптованості організацій сфери культури в динаміці (з листопада 2022-го по грудень 2023-го). Незважаючи на те, що індекс адаптованості має тенденцію до зростання порівняно з 2022 роком, серед респондентів спостерігається збільшення нейтральних оцінок перспектив своїх організацій і зменшення позитивних очікувань.

На підставі відповідей респондентів побудовано матриці мотиваційних та демотиваційних факторів адаптованості. Це дало змогу встановити різницю між адаптованими та неадаптованими організаціями та діячами, а також структурувати головні перешкоди адаптації. Результати дослідження свідчать, що установи

культури потребують підтримки від держави, однак особливості запиту відрізняються залежно від організаційно-правової форми. Виявлено групи високого та низького рівня адаптованості, що вимагає розроблення програм додаткової підтримки вразливих організацій та діячів культури.[5]

Повномасштабна російська військова агресія завдала потужного руйнівного удару по всіх царинах життя українського суспільства. Серйозних втрат зазнала і сфера культури та креативних індустрій України як у кадровому потенціалі, так і в матеріально-технічному забезпеченні. За даними на 30.03.2024 по всій країні було пошкоджено 1952 заклади культурної інфраструктури (Всеукраїнський форум, 2024). Окрім цього, сфера культури впродовж 2022 року була позбавлена значної частини державного фінансування. Бюджет найбільшої державної установи, що розподіляє гранти на культурно-мистецькі проекти, Українського культурного фонду — було спрямовано на потреби ЗСУ (УКФ,2022). Кількість організацій громадського сектору, діяльність яких до 24.02.2022 належала до сфери культури, спорту й туризму, зменшилася на користь організацій, які допомагають армії та постраждалим під час війни[5].

Для досягнення поставленої мети звернемося до результатів дослідження. Для збирання інформації було розроблено та здійснено онлайн опитування з використанням Google Forms, яке передбачало одержання кількісних та якісних показників для проведення комплексного дослідження особливостей впливу негативного досвіду війни на якість життя людей зрілого періоду життя.

Ключовими перевагами такого підходу є оперативність, досяжність респондентів, їх широке географічне охоплення. Водночас типовими недоліками є порушення репрезентативності вибірки, відсутність контакту з респондентами тощо. Проте виявлені емпіричні характеристики можна розглядати як такі, що мають значення в проявах групи.[18]

Масове опитування громадян, проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з Асоціацією політичних психологів України 1–

15 березня 2024 року за вибіркою, що репрезентує доросле населення України віком від 18 років і старше. Опитування проводилося методом інтерв'ю. Опитано 1200 респондентів у всіх регіонах України за винятком тимчасово окупованих територій. Похибка вибірки становить 3,2%.

Основні соціально-демографічні характеристики вибіркової сукупності:

- за віком:

18–29 років – 20,6%;

30–55 років – 42,2%;

56 років і старше – 37,2%;

чоловіки – 45,8%;

жінки – 54,2%;

- за рівнем освіти:

повна вища – 18,2%;

неповна вища, середня спеціальна – 24,2%;

повна середня – 41,0%;

неповна середня – 16,6 %;

за національністю:

українці – 95,7%;

росіяни – 3,1%;

особи інших національностей – 1,2%.

Опитування є черговим етапом здійснюваного впродовж багатьох років моніторингу стану суспільної свідомості в Україні. Отримані дані в міру можливості порівнюються з результатами попередніх опитувань.

Ключові висновки дослідження:

1. На третьому році повномасштабного вторгнення громадська думка в Україні щодо низки аспектів (сприймання економічних реформ і ринку землі, ставлення до влади, прийнятності протестів, рівня соціальної напруженості) повільно повертається до свого довоєнного стану. Водночас деякі тенденції, що

увиразнилися з початком повномасштабного вторгнення, з часом лише посилюються. Зокрема, ідеться про нівелювання регіональних розбіжностей умовному питанні, ставленні до українського націоналізму і патріотизму, беззаперечній ідентифікації росії як країни-агресора.

2. Суспільні настрої зсуваються в бік більш песимістичних оцінок теперішнього і майбутнього України. Ці зміни не є кардинальними, однак вони можуть свідчити про поступовий вихід суспільства зі стану високої психологічної мобілізованості, у якому воно перебувало від початку повномасштабного вторгнення. Понад половину респондентів (56,1%) нині оцінюють соціально-економічну та політичну ситуацію в Україні як погану або дуже погану і лише чверть (24,6%) – як цілком нормальну або нормальну.

Однак, такий розподіл оцінок мало відрізняється від результатів опитування, проведеного напередодні повномасштабного вторгнення у 2022 році, коли поганою або дуже поганою ситуацію в країні вважали 52,2% респондентів, а нормальною або цілком нормальною – 31,8%.

Мешканці Півдня України частіше порівняно з іншими регіонами оцінюють ситуацію як погану або дуже погану (62,1%). Лише кожен четвертий респондент (25%) очікує, що ситуація в країні змінюватиметься на краще, і 42% вважають, що змін на краще скоріше або однозначно не відбудеться. Рік тому оптимістів серед респондентів було більше, ніж песимістів (35% і 30% відповідно). Найбільша частка респондентів з позитивними очікуваннями на Півдні України (44,1%), найменша – у Центрі (18,4%).

Кожен третій серед опитаних (33,8%) сьогодні погоджується з тим, що події в Україні розвиваються в правильному напрямі. Це значно менше,

ніж рік тому (50,8%), однак більше, ніж у 2022 р. (29,3%). Більшою мірою схиляються до того, що події в Україні розвиваються в правильному напрямі, мешканці Сходу (45,5%) та Півдня (48,8%) меншою мірою – мешканці центральних областей (23,4%).

3. У суспільстві знову актуалізувалися тенденції критичного ставлення до влади в цілому і Президента Володимира Зеленського зокрема, які ніби були поставлені на паузу в перші місяці повномасштабного вторгнення. Найбільш виразно ця тенденція проявляється в питанні корупції.[4]

У дослідженні аналізуються дві хвилі панельних даних, зібраних до та безпосередньо під час російського широкомасштабного вторгнення в Україну.

Перша хвиля опитування проводилась у лютому 2022 року методом F2F за анкетною European Social Survey, друга — за скороченим опитувальником на 47 запитань методом телефонного опитування восени цього ж року.

Головний акцент роботи зроблено на теорії еволюційної модернізації Рональда Інглгарта, яка пов'язує зміну важливості релігії в суспільстві зі зміною рівня безпеки середовища проживання. Цю теорію застосовано для дослідження змін релігійності в Україні під час війни.

Аналіз даних показав, що досвід війни сприяв істотному зростанню самооцінки релігійності серед учасників панелі (N = 595). Аналіз даних не підтвердив наявності лінійного зв'язку між збільшенням релігійності та ступенем близькості регіону проживання респондентів (порядкова змінна) до зони бойових дій. У перебігу аналізу зв'язку місця проживання зі зміною релігійності в розрізі макрорегіонів значимих відмінностей серед учасників панелі зі Східного макрорегіону не було зафіксовано. [4]

Водночас дослідження виявило статистично значимий зв'язок між зростанням релігійності та показниками внутрішньо-групової солідаризації. Було виявлено, що зміна важливості демократичного устрою позитивно корелює зі зміною релігійності та не пов'язана зі зміною ставлення до авторитарних цінностей.

Висновки до розділу 1

Вимушене переміщення -це тривалий процес, який можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. На жаль, вимушене переселення являється складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою процедурою міграції та умовами нового соціокультурного середовища.

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.

Життєва ситуація внутрішньо переміщених осіб сприяє тому, що в них руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем. Людині доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знаходити сили для відмовлення від старих.

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.

Все це обумовлює емпіричний інтерес до проблеми життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасної війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення мети у дослідженні було використано чотири стандартизованих психометричних методики:

- SF-36 анкета оцінки якості життя;
- опитувальник самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);
- методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка для дослідження особливостей синдрому професійного вигорання;
- методика оцінки впливу травматичної події;
- статистичні математичні методики (опис отриманих результатів та їх кореляційного аналізу).

Дослідження проводилося на кафедрі загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки .

В ньому взяли участь особи, які мешкають у Луцькій громаді (місцеві та зі статусом ВПО – внутрішньо переміщена особа) віком від 45 років до 55 років.

Вибірка була сформована рандомним способом. Статус ВПО особа могла придбати як у 2014 році, так і після 24 лютого 2022 р. - моменту здійснення росією повномасштабного вторгнення в Україну.

Всі учасники отримали відповідну інформацію про початок дослідження та заповнили добровільну згоду.

Учасники дослідження були ознайомлені з його можливими ризиками та з інформацією щодо можливостей отримання безкоштовної психологічної допомоги.

При проведенні дослідження одним із головних було дотримання принципу конфіденційності стосовно всіх учасників без виключення, а також можливості в будь-який момент (за власним бажанням учасника) припинити цей процес.

Після проведення дослідження всі учасники мали можливість ознайомитися з рекомендаціями щодо зниження ступеня негативного впливу життєвого досвіду шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності.

Сукупність вибірки складала 40 учасників віком 45-55 років.

Учасники мали доступ до відповідних бланків анкетування та могли самі визначити зручний для них час для того, щоб пройти опитування.

Доступ до даних мали лише члени дослідницької команди, а саме: магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ) *Марина Кравцова* і кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ *Зореслава Крижановська*.

При проведенні дослідження були використані методики:

1. Опитувальник самооцінки психічних станів (Г. Айзенка).
2. Методика оцінки впливу травматичної події.
3. SF-36 анкета оцінки якості життя.
4. Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка. (Додаток Н).

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних рекомендацій щодо зниження ступеня негативного впливу досвіду війни шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності, в підтримці психічного й психофізіологічного самопочуття досліджуваних.

Дослідження проводиться з метою вивчення психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб та сформованості індивідуального сприйняття життєвої ситуації, а також ступеня стресу, набутого впродовж останніх років, як ознаки порушення психічного здоров'я особистості.

Результати проведеного дослідження за чотирма вищеописаними методиками подано у додатках Ж, З, К, Л. У додатках містяться дві основні таблиці із безпосередніми результатами та дві таблиці, де подано кореляцію отриманих результатів. У додатку М також надається перелік шкал до основних таблиць.

Додаток Ж – подано таблицю №1 «Зведені дані проведеного дослідження за чотирма методиками вибірки з числа внутрішньо переміщених осіб», додаток З – таблицю «Таблиця кореляції зведених даних проведеного дослідження за чотирма методиками вибірки з числа внутрішньо переміщених осіб», додаток К – таблиця № 2 «Зведені дані проведеного дослідження за чотирма методиками вибірки з числа осіб контрольної групи», додаток Л – таблиця «Таблиця кореляції зведених даних проведеного дослідження за чотирма методиками вибірки з числа осіб контрольної групи», додаток М – пояснення до таблиць №№ 1, 2 та «Розшифровка найменування шкал».

2.2. Кількісно-якісний аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних рекомендацій щодо зниження ступеня негативного впливу досвіду війни шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності, в підтримці психічного й психофізіологічного самопочуття досліджуваних.

Дослідження проводиться з метою вивчення психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб та сформованості індивідуального сприйняття життєвої ситуації, а також ступеня стресу, набутого впродовж останніх років, як ознаки порушення психічного здоров'я особистості.

Таблиця 2.1

Результати дослідження вибірки з числа ВПО та контрольної групи за опитувальником “Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенка)”

Середнє значення по вибірці	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
ВПО	10,7	11,5	9,8	11,4
Контрольна група	10,3	9,5	10,7	11,5

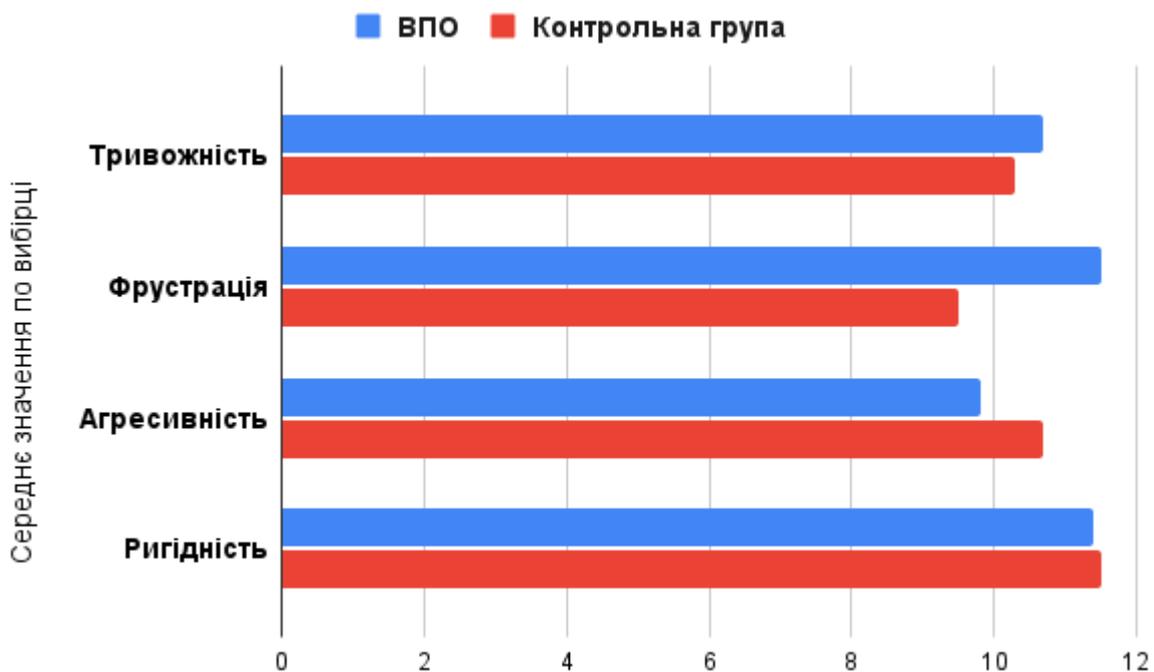


Рис. 2.1. Результати самооцінки психічних станів досліджуваних вибірки

Отримані результати по двом групам досліджуваних можна

інтерпретувати як цілком задовільні, вони входять у середній рівень проявів таких властивостей особистості, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність (від 8 до 14 балів).

Як видно з отриманих результатів, у більшості досліджуваних отримано найвищі показники за вираженістю фрустрації (11.5 балів – для представників ВПО та 9,5 балів – для представників контрольної групи досліджуваних), що проявляється в тому, що людині нерідко здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід, сильно розстроюють неприємності, вона схильна без достатніх підстав звинувачувати себе, часто відмовляється від боротьби, вважаючи її марною, нерідко почувається беззахисною, а іноді в неї може виникати стан розпачу та розгубленості перед труднощами.

Варто відмітити, що рівень фрустрації більш виражений у представників з числа ВПО (11,5 балів). Прояв тривожності так само в більшому ступеню виражений у представників з числа ВПО (10,7 балів) в порівнянні з контрольною групою (10,3 бала).

Вираженість агресивності навпаки в більшому ступеню проявлена у представників контрольної групи (10,7 балів) в порівнянні з представниками з числа ВПО (9,8 балів).

Бачимо, що отримані результати входять до середнього рівня прояву, того досліджувані не схильні проявляти агресію і здатні її контролювати.

Ригідність виражена майже однаковими показниками в обох групах досліджуваних (11,4 та 11,5 балів відповідно) і входить до середнього рівня прояву, що свідчить про можливість особистості в певній мірі контролювати нездатність змінювати свої переконання і звички.

Таким чином, отримані результати дали змогу виявити середній рівень вираженості емоційного вигорання, яке ми розглядаємо як негативний індикатор якості життя і задоволеності своїм становищем, як ознаку домінуючих емоцій, які

можуть виникати у процесі життєдіяльності респондентів.

Таблиця 2.2

Результати дослідження вибірки з числа ВПО та контрольної групи за опитувальником “Шкала оцінки впливу травматичної події”

Середнє значення по вибірці	Вторгнення	Уникнення	Збудження
ВПО	16,1	16,5	13,8
Контрольна група	15,8	16,2	12,4



Рис. 2.2. Результати оцінки впливу травматичної події досліджуваних вибірки

Шкала оцінює суб'єктивний дистрес, викликаний травматичною подією, це відповідний інструмент для вимірювання суб'єктивної реакції на конкретну травматичну подію.

Результати оцінки проведеного дослідження представників обох груп вибірки свідчать про те, що всі три аналізовані показники (вторгнення, уникнення, збудження) мають значення вище середнього, відповідно, можна казати про

наявність певного дистресу, викликаного травматичною подією у кожного із респондентів.

Прояв вторгнення (діапазон 0-32) у представників із числа ВПО і контрольної групи суттєво не відрізняється (16,1 та 15,8 балів відповідно), тому можна допустити наявність не яскраво виражених симптомів вторгнення: нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи та думки, а також дисоціативні повторні переживання.

Прояв уникнення (діапазон 0- 32 балів) у представників із числа ВПО і контрольної групи майже однаковий (16,5 та 16,2 балів відповідно), тримається на середньому рівні, що свідчить про наявність таких симптомів, як: придушення чутливості, уникнення почуттів, ситуацій та ідей.

Прояв збудження (діапазон 0-24балів) у представників із числа ВПО вище (13,8 балів), ніж у представників контрольної групи (12,4 балів) і перевищує середній рівень значення. Враховуючи це, можна вважати, що у групі респондентів з числа ВПО наявність симптомів збудження буде більш вираженою (гнів, дратливість, підвищена пильність, труднощі з концентрацією та увагою, неможливість зосередитися на конкретній справі та конкретній думці, тощо).

Таким чином, отримані результати мають певні психометричні властивості і дають змогу оцінити рівень суб'єктивний дистресу, викликаного травматичною подією у кожного із респондентів. Як бачимо із наведеної таблиці та рисунку показники дослідження у представників обох груп перевищують середній рівень значення, що свідчить про певну травматизацію кожного із респондентів та негативно впливає на якість їх життя.

Таблиця 2.3

Результати дослідження вибірки з числа ВПО та контрольної групи за опитувальником “Оцінка якості життя SF-36”

Середнє значення по вибірці	Фізична функція	Рольове функціонування і фізичний стан	Інтенсивність болю	Загальний стан здоров'я	Життєздатність	Соціальне функціонування	Рольове функціонування і емоційний стан	Психічне здоров'я
ВПО	20,2	48,8	64,4	58,1	42,8	49,4	48,2	45,4
Контрольна група	19,7	47,5	60	62,3	45,3	47,5	52,5	48,4

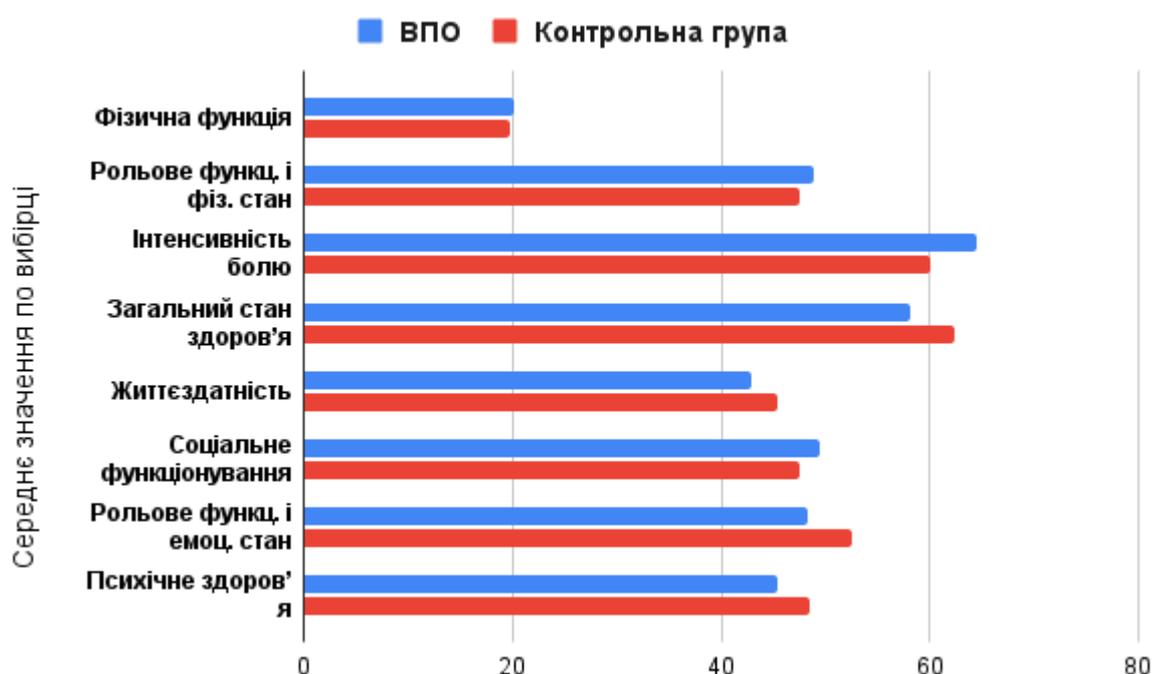


Рис. 2.3 Результати оцінки якості життя (за анкетною SF-36)

За результатами методики SF-36 формуються два основних параметри: психологічний та фізичний компоненти здоров'я, які відображають загальний стан досліджуваних та їхнє фізичне та психічне благополуччя.

Важливо зазначити, що максимально можливий бал за кожною шкалою, що відповідає максимальному значенню, становить 100 балів. Майже по всіх шкалах (за винятком фізичного функціонування) отримані результати, які ближче до

середніх значень. За шкалою «Фізичне функціонування» отримано низькі показники (для основної групи – 20,2 балів, для контрольної групи – 19,7 балів), що свідчить про недостатній рівень фізичного компоненту здоров'я. Як бачимо із таблиці та наведеного рисунку у представників із числа ВПО цей показник трохи перевищує (на 0,5 балів).

Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом, також вище у представників основної групи (48,8 балів), ніж у контрольній групі (47,5 балів).

Загальний стан здоров'я, навпаки, вище у представників контрольної групи (62,3 балів та 58,1 балів відповідно). Життєздатність також у представників контрольної групи вище (45,3 балів), ніж у представників основної групи (42,8 балів). Можна припустити, що менші показники у респондентів з числа ВПО обумовлені їх вимушеним переміщенням та погіршенням якості життя.

Показник соціальне функціонування вище у представників основної групи (49,4 балів та 47,5 балів відповідно), що свідчить про певний рівень інтеграції внутрішньо переміщених осіб в місцеву громаду.

Показник рольове функціонування, обумовлене емоційним станом, вище у представників контрольної групи (52,5 балів), ніж у представників основної групи (48,2 балів), що пов'язано з загальним станом психічного здоров'я, який, відповідно, також вище у представників контрольної групи (48,4 балів).

Важливо зазначити, що максимально можливий бал по кожному з досліджуваних показників дорівнює 100 балів, однак ні у контрольній групі ні у основній жодні середні показники не досягали цього значення. Це свідчить про загальне зниження якості життя у цілому в практично здорових осіб.

За результатами методики SF-36 можна дослідити два основних параметри: психологічний та фізичний компоненти здоров'я особистості, які відображають загальний стан респондентів, та їхнє фізичне та психічне благополуччя. Вказана методика є важливим інструментом для оцінки якості життя особистості та впливу

на неї різноманітних чинників.

Таблиця 2.4

Результати дослідження вибірки з числа ВПО та контрольної групи за опитувальником “Діагностика рівня емоційного вигорання (за В.Бойком)”

Серед- не значен- ня по вибірці	Пере- живан- ня психот- равм. обста- вин (1)	Неза- доволе- ння собою (2)	Загна- ність у кут (3)	Триво- га і депре- сія (4)	Неаде- кватне вибір- кове емоц. реагу- вання (5)	Емоц.- мораль на дезорі- єнтація (6)	Редук- ція проф. обов'я- зків (7)	Висна- ження (8)	Емоці- йний дефіцит (9)	Емоці- йне відчу- ження (10)	Особи- стісне віджу- чення (11)	Психо- сомат. та психо- вегета- тивне пору- шення (12)
ВПО	10,8	8,1	8,6	7,5	16,2	16,6	14,7	17,5	10,9	8,6	9,2	5,7
Конт- рольна група	9,8	9	8,1	7,1	13	12	13,1	14,2	10,4	8,6	7,9	5,4

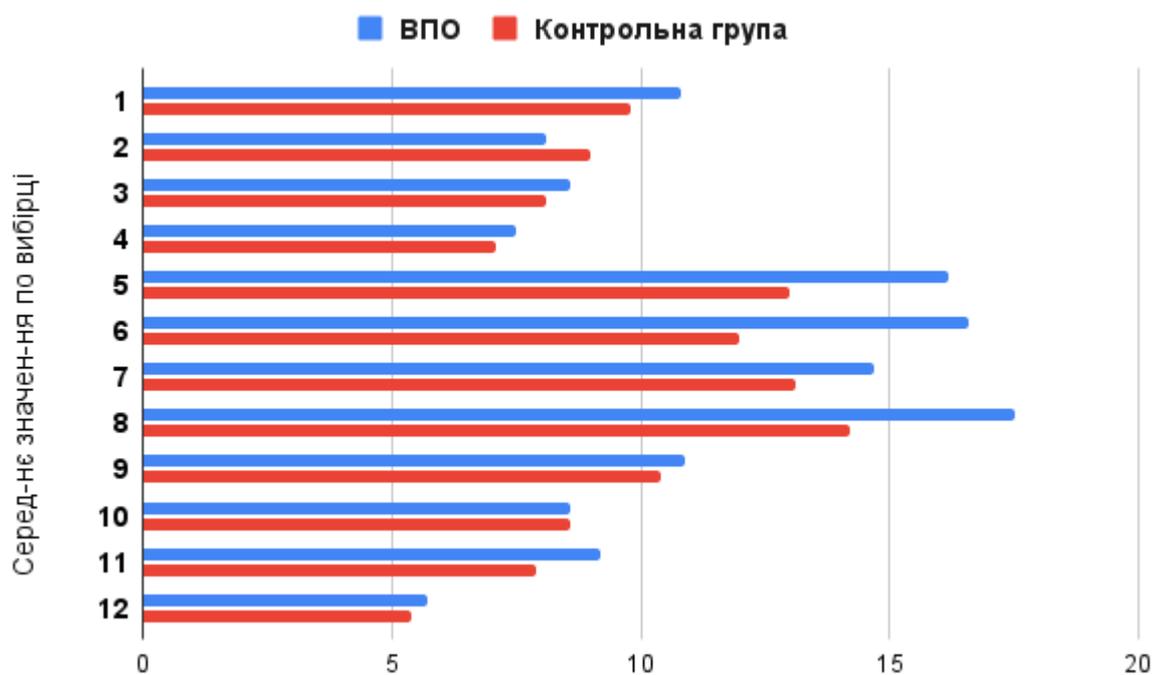


Рис. 2.4 Результати дослідження рівня емоційного вигорання (за В.Бойка)

Вказану методику можна використовувати для визначення розвитку компонентів "емоційного вигорання", кожний з яких має відповідні провідні

симптоми (загальна кількість симптомів – 12). До компонентів "емоційного вигорання" відносяться: 1) напруження, 2) резистенція, 3) виснаження.

За показником виразності кожного симптому визначається фаза сформованості "емоційного вигорання":

- від 0 до 9 балів - симптом не сформований;
- від 10 до 15 балів - симптом на стадії формування;
- від 16 і більше балів - симптом сформований.

Як видно з отриманих результатів, фаза «напруження» має сформовані симптоми у досліджуваних з основної групи (10,8балів) за показником переживання психотравмуючих обставин (в порівнянні з контрольною групою, де цей показник має значення 9,8 балів), що пояснюється вимушеним переміщенням представників основної групи. Того можна припустити формування у них певних характеристик напруження: відчуття емоційної виснаженості та втоми; незадоволеність собою та власною професійною діяльністю; відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі - «загнаність у кут; підвищення нервовості.

Решта симптомів фази напруження у представників обох груп не сформовані.

Друга фаза емоційного вигорання «резистенція» характеризується надмірним емоційним виснаженням. За показниками неадекватне вибіркоче емоційне реагування та емоційно-моральна дезорієнтація респонденти основної групи мають сформовані симптоми (відповідно 16,2 і 16,6 балів), що говорить про відсутність інтересу до роботи та потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, із ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно; сил та енергії, особливо в кінці тижня; наявність головного болю вечорами, підвищеної дратівливості та зниження імунітету. Людина може почувати себе виснаженою після доброго сну і навіть після вихідних.

У представників контрольної групи вказані показники на стадії формування (відповідно 13 та 12 балів). Показник редукція професійних обов'язків у респондентів обох груп також знаходиться на стадії формування, але у представників основної групи він вище (14,7 балів), ніж у контрольній (13,1 балів), того можна припустити, що серед респондентів основної групи більш розгорнуто прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків

Як видно з отриманих результатів третя фаза «виснаження» сформована у респондентів обох груп лише за показником емоційний дефіцит (відповідно 10,9 та 10,4 балів), решта симптомів третьої фази знаходяться у процесі формування.

Сформованість синдрому емоційного дефіциту говорить про можливу втрату інтересу до роботи і життя взагалі, емоційну байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професій та самого життя, мінімізує емоційний внесок в роботу, багато речей виконує автоматично. Спостерігається порушення пам'яті, уваги та сну. Людина прагне до усамітнення.

Ознаки і симптоми третьої стадії можуть розвиватися на фізичному і психологічному рівнях. За результатами дослідження отримано низькі значення показника психосоматичні та психовегетативні порушення в обох групах респондентів (5,7 балів та 5,4 балів відповідно), що говорить про позитивну динаміку.

Методика дає можливість системно та детально проаналізувати ступень вираженості кожного з дванадцяти симптомів синдрому «емоційного вигорання».

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даною методикою, можна не тільки дати змістовну характеристику щодо проявів вказаного синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики. Процес вигорання виникає у результаті внутрішнього

накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

Аналіз кореляційних зв'язків, отриманих у ході проведеного дослідження за чотирма методиками вибірки з числа внутрішньо переміщених осіб за критерієм Пірсона.

Метою використання цього методу була необхідність перевірити вплив різних факторів на якість життя внутрішньо переміщених осіб.

Вибірка складалася із двадцяти осіб, тому, відповідно коефіцієнту кореляції було отримано позитивний зв'язок на вищому рівні кореляції на рівні достовірності $p < 0,01$ ($r = 0,561$) за наступним рядом психодіагностичних показників:

- уникнення, вторгнення, збудливість;
- соціальне функціонування, уникнення та рольове функціонування, обумовлене емоційним станом;
- психічне здоров'я і фізичне функціонування, загальний стан здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, а також рольове функціонування, обумовлене емоційним станом;
- емоційне відчуження і незадоволення собою;
- психосоматичне та психовегетативне порушення і особистісне відчуження.

Результати аналізу кореляційного зв'язку відповідно коефіцієнту кореляції на нижчому рівні ($r = 0,444$, $p < 0,05$) встановлено між такими показниками:

- ригідність і фрустрація;
- рольове функціонування, обумовлене фізичним станом, вторгнення, уникнення;
- життєздатність і уникнення;
- рольове функціонування, обумовлене емоційним станом, фізичне функціонування, інтенсивність болю, редукція професійних обов'язків;

- соціальне функціонування, вторгнення, уникнення, фізичне функціонування, інтенсивність болю, життєздатність;

- психічне здоров'я, рольове функціонування, обумовлене психічним станом, інтенсивність болю;

- тривога, депресія, загнаність у кут, неадекватне вибіркоче емоційне реагування;

- розширення сфери економії емоцій, неадекватне вибіркоче емоційне реагування;

- особистісне відчуження, загнаність у кут, тривога і депресія.

Аналіз кореляційних даних показав зв'язок особистісного відчуження із виникненням іпохондричних розладів у респондентів обох досліджуваних груп.

З'ясовано, що симптом відчуження в людей базується на емоційно-особистісному аспекті, внаслідок чого зростає ймовірність появи іпохондричних розладів. Серед основних проявів іпохондрії виявлено підвищену тривожність, пригніченість, апатичність, відсутність довіри, сентиментальність, засмученість, понурість, страх перед майбутнім, поганий настрій тощо. Отримані результати дослідження надають певний аналіз впливу на якість життя різних чинників а також можуть бути підставою для формування подальших практичних методів запобігання подальшої травматизації особистості.

Якість життя — це філософська категорія, яка постійно розвивається та характеризує матеріальну та духовну комфортність існування людей. Вона формується з очікувань окремої людини і суспільства в цілому на комфортне життя. Ці очікування базуються на цінностях, певних цілях та соціально-культурним середовищем, у якому мешкає людина. Вона є показником оцінки людиною різних сфер особистого життя, ступеню досягнення бажаного рівня та результату.

Якість життя включає все: від фізичного здоров'я, сім'ї, освіти, зайнятості, багатства, безпеки, свободи, релігійних переконань та навколишнього середовища.

Якість життя має широкий спектр контекстів, включаючи сфери міжнародного розвитку, охорони здоров'я, політики та зайнятості. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям (HRQOL) - це оцінка якості життя та її взаємозв'язку зі здоров'ям.

Для підвищення якості життя людині слід розвивати у собі вміння розрізняти власні емоції від емоцій інших, що допомагає створювати здорові стосунки та покращує якість життя. Коли людина боїться, коли нею рухає страх та паніка, а не розуміння саме своїх потреб, що спонукає навмисно піти на провокативні дії несвідомо. Отже, важливо розуміти які емоції переживає людина. Ми думаємо, що ми відокремлюємо в емоціях, а ми відчужуємося від інших людей.

Треба пам'ятати життєву істину: важливо не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Навіть якщо ми не можемо змінити певні обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них.

Висновки до розділу 2

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних рекомендацій щодо зниження ступеня негативного впливу досвіду війни шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності, в підтримці психічного й психофізіологічного самопочуття досліджуваних.

Дослідження проводиться з метою вивчення психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб та сформованості індивідуального сприйняття життєвої ситуації, а також ступеня стресу, набутого впродовж останніх років, як ознаки порушення психічного здоров'я особистості.

Таким чином, отримані результати дали змогу виявити середній рівень

вираженості емоційного вигорання, яке ми розглядаємо як негативний індикатор якості життя і задоволеності своїм становищем, як ознаку домінуючих емоцій, які можуть виникати у процесі життєдіяльності респондентів.

Також, отримані результати мають певні психометричні властивості і дають змогу оцінити рівень суб'єктивний дистресу, викликаного травматичною подією у кожного із респондентів. Як бачимо із наведеної таблиці та рисунку показники дослідження у представників обох груп перевищують середній рівень значення, що свідчить про певну травматизацію кожного із респондентів та негативно впливає на якість їх життя.

За результатами методики SF-36 можна дослідити два основних параметри: психологічний та фізичний компоненти здоров'я особистості, які відображають загальний стан респондентів, та їхнє фізичне та психічне благополуччя. Вказана методика є важливим інструментом для оцінки якості життя особистості та впливу на неї різноманітних чинників.

Методика дає можливість системно та детально проаналізувати ступень вираженості кожного з дванадцяти симптомів синдрому «емоційного вигорання».

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даною методикою, можна не тільки дати змістовну характеристику щодо проявів вказаного синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики. Процес вигорання виникає у результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

ВИСНОВКИ

Війна в нашій країні вплинула на кожну сім'ю, на кожну людину, незважаючи на її родинні зв'язки, матеріальне і соціальне становище та статус, але ступень цього впливу суттєво відрізняється. Він залежить від багатьох чинників, а саме:

- рівня психоемоційного інтелекту;
- толерантності до незвичайних і травмуючих подій;
- міцності соціальних зв'язків;
- наявності певних сенсів у житті (віра у когось, або у щось, улюблена справа, кохання, хобі, тощо).

Відчуття буття людини формується відповідно до того, як вона сприймає та переживає свою початкову реакцію на випробування.

Можна виділити п'ять комплексних елементів, які об'єднуються в загальний кластер і дають йому характерну особливість (негативну, або позитивну):

- подія, або події;
- реакція на події;
- вплив цієї реакції на життєвий стан людини;
- реакція на весь життєвий досвід;
- комунікація з іншими людьми.

Вимушене переміщення - це тривалий процес, який можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. На жаль, вимушене переселення являється складною життєвою ситуацією, що викликає травматизацію психіки самою процедурою міграції та умовами нового соціокультурного середовища.

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.

Життєва ситуація внутрішньо переміщених осіб сприяє тому, що в них руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем. Людині доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знаходити сили для відмовлення від старих.

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.

Все це обумовлює емпіричний інтерес до проблеми життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасної війни.

Досліджуючи психологічні особливості якості життя внутрішньо переміщених осіб також обов'язково треба брати до уваги індивідуальні риси характеру кожної людини та особливості її досвіду, що матиме подальші позитивні у цілому (посттравматичне зростання), або руйнівні наслідки.

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей якості життя внутрішньо переміщених осіб; розробці практичних рекомендацій щодо зниження ступеня негативного впливу досвіду війни шляхом підвищення здатності до самопізнання та самоаналізу, розширення інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкості поведінки, активності і продуктивності діяльності, в підтримці психічного й психофізіологічного самопочуття досліджуваних.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даною методикою, можна не тільки дати змістовну характеристику щодо проявів

вказаного синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики. Процес вигорання виникає у результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.