

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Хараджи Марина Вікторівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-0454-7620

Федоренко Анна Петрівна,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»
кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0000-6385-8256

Стаття присвячена висвітленню результатів дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. В умовах війни психоемоційний стан особистості суттєво змінюється і відображає те, як вона сприймає світ навколо себе. Стійкість людини в таких стресових умовах часто є результатом її адаптивності до нових складних життєвих обставин, здатності впоратися зі стресом, подолання труднощів і збереження власної стійкості. Ця стійкість значно залежить від розвинутого емоційного інтелекту та успішної адаптації до непередбачуваних життєвих умов. Вплив війни на емоційно-психологічний стан особистості є значним і комплексним явищем. Воєнні події часто спричиняють серйозний стрес та тривогу у людей, що може призводити до різних форм психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, анкіозні розлади та інші психосоматичні захворювання. Особистість під впливом війни втрачає раніше встановлену емоційну стійкість та відчуває сильну втому від постійного стресу та неспокою. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких людей можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію. Аналіз проблеми вимушено переміщених жінок під час війни, показав, що військові конфлікти можуть спричиняти різні форми стресу, що може впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я жінок, а також ускладнювати їхню адаптацію до нових умов життя. Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки, яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції. Оптимальна психологічна підтримка та реабілітація грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я та відновленні стійкості.

Ключові слова: емоційно-психологічний стан, вимушено переміщені особи, вимушено переміщені жінки, війна, дослідження.

Kharadzy Marina, Fedorenko Anna. Study of the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war

The article is devoted to highlighting the results of research into the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war. In the conditions of war, the psycho-emotional state of an individual changes significantly and reflects the way he perceives the world around him. A person's resilience in such stressful conditions is often the result of his adaptability to new difficult life circumstances, the ability to cope with stress, overcome difficulties and maintain his own resilience. This resilience largely depends on developed emotional intelligence and successful adaptation to unpredictable life conditions. The impact of war on the emotional and psychological state of an individual is a significant and complex phenomenon. War events often cause severe stress and anxiety in people, which can lead to various forms of mental disorders such as post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders and other psychosomatic illnesses. A personality under the influence of war loses previously established emotional stability and feels severe fatigue from constant stress and anxiety. A change in the usual living conditions, a threat to personal safety and the loss of loved ones can significantly undermine mental health and cause emotional disorganization. Analysis of the problem of forcibly displaced women during the war showed that military conflicts can cause various forms of stress, which can affect both physical and mental health of women, as well as complicate their adaptation to new living conditions. Our study found that women forcibly displaced during war experience high levels of anxiety, psychological stress and loneliness. This indicates the need for comprehensive support that includes psychological assistance, social services and programs to reduce feelings of isolation. Optimal psychological support and rehabilitation play a key role in maintaining mental health and restoring resilience.

Key words: emotional and psychological state, forcibly displaced persons, forcibly displaced women, war, research.

Вступ. Війни, голод, стихійні лиха та політичні потрясіння привели до значного збільшення числа переміщених осіб в історії людства. Світовий досвід роботи з біженцями підтверджує, що вимушене переселення часто викликає серйозні психічні розлади, такі як

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія і тривога. Проблема надання психологічної та психосоціальної підтримки вимушено переміщеним особам, які є однією з найбільш уразливих груп населення, зараз набуває особливої актуальності в Україні. Сучасний

психологічний стан громадян України безпосередньо зумовлений війною. Кожний дорослий і дитина переживають глибокий травматичний стрес. Люди реагують на стресори різними способами – від завмирання в діях до активної боротьби або втечі. Це інстинктивні реакції, спрямовані на виживання. Питання адаптації, інтеграції та збереження психологічного здоров'я вимушено переміщених осіб стали об'єктом досліджень таких вчених, як L.F.Berkman, P.H.Cheong, D.Ryan, N.O.Vretser, O.C.Блинової, Є.М.Лібанової, Н.Є.Мазіної, Ю.Є.Пашенко, В.М.Педоренко, А.В.Путінцева, І.О.Тітар. В контексті дослідження вимушено переміщених осіб підкреслюється, що ці особи частіше виявляють ознаки ПТСР та мають знижене психологічне благополуччя порівняно з тими, хто залишився в місцях постійного проживання. Також зазначається, що вони часто відчують емоційну солідарність з приймаючими громадами, але мають обмежену готовність до активної інтеграції та отримання підтримки. Ці дані свідчать про складнощі у функціонуванні психологічного та соціального благополуччя вимушено переміщених осіб в воєнних умовах, що потребують подальших досліджень та системних підходів до підтримки цієї категорії населення. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам та дослідження їх реадaptaції у післявоєнних умовах є крайньо важливими завданнями [1]. Вивчення наслідків психічної травми, причин та методів подолання є актуальними для вчених у всьому світі, особливо в умовах сучасних військових конфліктів.

Матеріали та методи. Таким чином, у сучасному світі кризи і конфлікти спричиняють значний потік вимушено переміщених осіб, серед яких особливе місце займають жінки. Вони несуть на собі не тільки фізичні, а й психологічні травми, які потребують уваги наукового співтовариства. Тому мета даного дослідження – вивчення емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни.

Воєнні конфлікти є одними з найбільш руйнівних та травматичних подій для суспільства. Вони призводять не лише до значних людських втрат та матеріальних збитків, але й мають глибокі та тривалі соціально-психологічні наслідки. Дослідження свідчать, що вплив війни може включати розвиток різноманітних психологічних проблем, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади, порушення сну та інші.

Майже 41 мільйон осіб у світі є внутрішніми переселенцями у своїх країнах – це більше, ніж населення України. Ситуація з внутрішньо переміщеними особами та біженцями в світі досягла критичної точки. Лідерами за кількістю переселенців є Ємен, Сирія та Ірак. Внаслідок збройних конфліктів проблема переселенців стосується також і українців. У нас четверте місце за кількістю тих, хто втратив домівки не з власної волі [2]. З початком повномасштабного вторгнення багато українців були змушені покинути свої звичні життя, домівки та переїхати до інших міст. Значна кількість жінок вирушила за кордон у пошуках допомоги. Вимушене переселення створює додаткове психологічне та фізичне навантаження. Згідно з дослідженням Rapid

Gender Analysis of Ukraine, проведеним у березні-квітні 2022 року ООН Жінки та CARE International, багато жінок після переїзду відчують втрату безпеки. Вони опиняються у новому середовищі, втрачають зв'язок зі звичним колом спілкування та можуть відчувати недовіру та страх у новому оточенні. Психологічна підтримка стає необхідною. У дослідженні ООН Жінки та CARE International 49% респонденток зазначили, що найбільше постраждало психічне здоров'я. Жінки можуть відчувати сором за свої вчинки та самозасуджуватися. Самокритика лише погіршує стан, оскільки не сприяє відновленню ресурсів. Заборона на емоції чи щасливі моменти призводить до виснаження організму та зниження активності.

Соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення охоплює різні аспекти цього явища, включаючи емоційний досвід, адаптацію до нових умов, взаємодію з оточуючим середовищем та соціальними мережами, ставлення спільноти приймача до переселенців, а також вплив на психічне здоров'я та добробут індивідів, які зазнають вимушеного переміщення. Один з ключових аспектів соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення полягає в емоційному досвіді переселенців. Втрата дому, родини, спільноти та звичного середовища може викликати широкий спектр емоцій, таких як тривога, страх, смуток, відчуження, втрата самоідентифікації, безпорадність та незахищеність. Ці емоції можуть впливати на психічне здоров'я та здатність переселенців адаптуватися до нових умов. Адаптація до нового середовища є ще одним важливим аспектом соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення. Переселенці змушені навчатися жити в нових умовах, влаштовуватися на новому місці, знаходити нові ресурси та засоби існування. Цей процес може бути складним, особливо в умовах значних змін в культурному, соціальному та економічному середовищі, і впливати на багато аспектів життя переселенців, включаючи соціальні взаємини, роботу, освіту, фізичне та психічне здоров'я, ідентичність та самооцінку. Взаємодія з оточуючим середовищем та соціальними мережами також є важливою в соціально-психологічному аналізі вимушеного переміщення. Переселенці можуть стикатися з різними реакціями від спільноти приймача, включаючи позитивне та негативне ставлення, відмову в прийнятті, стигматизацію або дискримінацію. Це може впливати на їхню самооцінку, соціальну взаємодію та здатність адаптуватися. Крім того, соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення включає дослідження впливу цього явища на психічне здоров'я та добробут переселенців. Враховуючи високий рівень стресу, травматичні події, ПТСР, депресію та інші психічні проблеми, аналіз може сприяти розумінню цих впливів і розробці ефективних підходів до психологічної підтримки. Дослідження соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення також може охоплювати аналіз культурних аспектів адаптації переселенців. Культурні зміни можуть значно вплинути на ідентичність та соціальну

взаємодію, що робить цей аспект важливим для дослідження та розуміння процесів адаптації. Важливо враховувати, що внаслідок пережитих бойових дій та їх наслідків значна кількість переселенців має різноманітні емоційні порушення. Психоемоційний стан людей, які вимушено починають нове життя, відступає на задній план через побутові, соціальні та економічні негаразди. Це значно ускладнює їх пристосування до нового соціального середовища, пошук роботи, житла та нових соціальних контактів [3].

Вимушені переселенці, крім втрати близьких, також зазнають соціальних, психічних, фізичних, духовних та матеріальних втрат. Цей стан узагальнюється під терміном криза життєвих втрат. Події, які змушують людей залишати свої домівки, настільки відрізняються від нормального життя, що викликають надзвичайний стрес у всіх, хто опинився в таких обставинах. Це відбувається незалежно від того, чи виїжджають люди через тривожні передчуття, чи через реальну загрозу життю під час військових дій. Жіноча психіка зазнає сильнішого удару, ніж чоловіча. Серед жінок емоційні порушення діагностуються вдвічі частіше через їхні психофізіологічні особливості і вищу сприйнятливості до стресу. ПТСР у жінок тривають довше, ніж у чоловіків. Після переселення більшість жінок відчуває небезпеку в ситуаціях, які раніше здавалися безпечними. Це пов'язано з тим, що людині важко ідентифікувати нові умови як безпечні, вона не може уникнути відчуття ризику в майбутньому. Внаслідок цього виникає постійний страх. Виявляється, що майже у всіх жінок-переселенців спостерігається середнього ступеня тяжкості ПТСР. Існують чотири типи цього розладу у жінок-переселенців: тривожний тип, що виявлений у менше, ніж у половини жінок; дисфоричний тип, який виявляється у третини; астеничний тип, що страждає четверта частина; та рідкісний соматоформний тип, притаманний десятій частині жінок. Дослідження проведені Древіцькою О.П., показують, що високий рівень самооцінки і почуття захищеності зменшують ймовірність розвитку ПТСР та депресії і навпаки, підвищений рівень сором'язливості в спілкуванні, емоційна нестійкість і тривожність збільшують ймовірність розладів. Щодо когнітивних змін, відзначаються проблеми з пам'яттю та концентрацією, неуважність, забудькуватість, зміна життєвих планів. Поведінка переселенців характеризується непередбачуваністю, алогічністю дій, надлишковою розгальмованістю та немотивованою пильністю. Переляк і емоційний шок погіршують стійкість нервової системи переселенців і є основними факторами в розвитку неврозів [4].

Більшість жінок-переселенців також проявляють агресію, яка може бути спрямована як на інших, так і на себе, а також відчуття зниження загального настрою, реакції відчуження від дійсності і потребу у відчутті захищеності. Крім того, спостерігаються високі рівні вербальної агресії, невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість і страх. Після переселення більшість жінок відчувають небезпеку в ситуаціях, які

раніше вважали безпечними, що призводить до підвищеного рівня агресії, невпевненості і постійного страху.

Результати дослідження. Для дослідження емоційно-психологічного стану переміщених жінок були використані наступні методики:

1) Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, яку було використано для визначення рівня тривоги учасників дослідження [5].

2) Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10), яку було використано для визначення рівня стресу учасників дослідження [6].

3) Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела - М. Фергюсона - для визначення показників рівня відчуття самотності у внутрішньо переміщених жінок [7].

Експериментальна база дослідження включала в себе проведення анкетування та глибинних інтерв'ю з вимушено переміщеними жінками. Дослідження тривало протягом шести місяців і здійснювалося в період з квітня по вересень поточного року. Учасниці дослідження мали вік від 25 до 45 років і представляли різні соціально-демографічні групи. Загальне число учасниць склало 50 осіб, з яких 60% були віком від 25 до 35 років, а решта - від 36 до 45 років. Дослідження емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни проводилось на базі Волонтерського Об'єднання Переяслав. Це об'єднання активно працює з жінками, які стали жертвами конфлікту, надаючи їм підтримку та допомогу в адаптації до нових умов життя. Завдяки тісній співпраці з волонтерами та фахівцями з психології, дослідження мало можливість зібрати важливу інформацію про емоційний стан жінок, які переживають складні часи.

Дослідження емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни включало використання різноманітних методик та інструментів, таких як опитування, анкети, тести, спостереження, інтерв'ю, біофізіологічні міри тощо. Основною метою таких досліджень було вимірювання різних аспектів емоційної сфери, таких як інтенсивність емоцій, виразність емоцій, реакції на стрес, здатність до регуляції емоцій, емоційний інтелект, емоційні стани та переживання, а також їх зв'язок з іншими психологічними аспектами, такими як когнітивні процеси, особистісні риси та соціальні фактори.

Аналіз результатів опитування 50 вимушено переміщених жінок щодо їхнього відчуття спокою у конкретний момент показав: більшість жінок (50%) не відчувають себе спокійними, що свідчить про високий рівень тривожності або стресу серед опитаних; 24% жінок вважають, що вони, скоріше спокійні, що вказує на часткове відчуття спокою, але з певними сумнівами; 14% опитаних відчувають себе спокійними; і лише 12% респондентів цілковито впевнені у своєму спокої. Більшість респонденток (46%) не відчувають себе в безпеці. Це свідчить про високий рівень загрози та тривожності серед опитаних жінок, що є очікуваним в умовах війни. 26% жінок вважають, що, мабуть, вони в безпеці. Це

вказує на часткове відчуття безпеки, але з певними сумнівами. 18% опитаних відчувають себе в безпеці. Та лише 10% респонденток цілковито впевнені у своїй безпеці. Результати дослідження показують, що значна частина респондентів відчуває певний рівень напруги (70%). Лише 30% опитаних не відчувають напруги, що показує наявність стабільності у їхньому емоційному стані.

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу показують, що більшість жінок (50%) відчувають середній рівень стресу. Високий рівень стресу зафіксований у 30% респондентів, тоді як низький рівень стресу спостерігається лише у 20% опитаних. Дані дослідження свідчать про те, що значна частина жінок перебуває під помірним або сильним стресовим навантаженням, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Загалом, більшість респонденток відчувають середній або високий рівень самотності. Це свідчить про значний вплив війни та вимушеного переселення на психологічний стан жінок. Низький рівень самотності виявлений лише у 15% випадків, що підкреслює потребу в підтримці та ресурсах для зменшення відчуття самотності серед цієї групи.

Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки,

яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції.

Висновки. Особистість під впливом війни втрачає раніше встановлену емоційну стійкість та відчуває сильну втому від постійного стресу та неспокою. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких людей можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію. Аналіз проблеми вимушено переміщених жінок під час війни, показав, що військові конфлікти можуть спричинити різні форми стресу. Ці стани можуть впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я жінок, а також ускладнювати їхню адаптацію до нових умов життя. Психологічні аспекти дослідження емоційно-психологічного стану переселенців мають велике значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм справлятися з негативними наслідками війни та переходу до нового місця проживання. Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки, яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції. Оптимальна психологічна підтримка та реабілітація грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я та відновленні стійкості.

Література:

1. Куліченко В.В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *Теорія та історія соціології*. Вип.49. 2023. С. 124–128.
2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
3. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37–57.
4. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 159–166.
5. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 15.07.2024)
6. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення: 09.08.2024)
7. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела -М.Фергюсон. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html (дата звернення: 20.07.2024)

References:

1. Kulichenko, V.V. (2023) Osoblyvosti nadannia psikhoholichnoi dopomohy vymusheno peremishchenym osobam iz naslidkamy travmatyzatsii [Peculiarities of providing psychological assistance to internally displaced persons with consequences of traumatization]. *Teoriia ta istoriia sotsiologii - Theory and History of Sociology*, 49, 124-128. [in Ukrainian].
2. Psikhosotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim batkam ta simiam z ditmy zi Skhodu Ukrainy: posib. dlia praktykiv sotsialnoi sfery [Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents, and families with children from Eastern Ukraine: a guide for social sphere practitioners]. (2015). Kyiv: TOV "Vydavnychiy dim 'Kalyta", 72 p. [in Ukrainian].
3. Libanova, E., Tsymbal, O. (2022) Mashtaby ta naslidky vymushenoї mihratsii naseleńnia Ukrainy vnaslidok zbroinoї ahresii Rosiiskoi Federatsii [The scale and consequences of forced migration of Ukraine's population due to Russian Federation's armed aggression]. *Demography and social economy*, 48.2, 37-57. [in Ukrainian].
4. Timchenko, O. (2022) Obpaleni viinoiu (psykhoholichna pamiatka dlia roboty z vnutrishno peremishchenymy osobamy) [Burned by war (psychological guidelines for working with internally displaced persons)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psikhologii - Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 1(3), 159-166. [in Ukrainian].

5. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina) [Assessment of situational (reactive) anxiety level (Spielberger-Khanin Test)]. (n.d.). mozok.ua. Retrieved from <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI> (accessed on 15.07.2024) [in Ukrainian].
6. Shkala sprymanoho stresu (PSS-10) [Perceived Stress Scale (PSS-10)]. (n.d.). eztests.xyz. Retrieved from https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (accessed on 09.08.2024) [in Ukrainian].
7. Metodyka diahnozyky subiektyvnoho vidchuttia samotnosti D.Rassela - M.Ferhiuson [Method for diagnosing subjective feeling of loneliness by D. Russell - M. Ferguson]. (n.d.). e-pidruchniki.com. Retrieved from https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html (accessed on 20.07.2024) [in Ukrainian].