

Амурова Яна Володимирівна
Національний університет цивільного захисту України
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. На сучасному етапі державотворення українське суспільство зіткнулося із численними викликами, зумовленими військовою агресією та повномасштабною війною росії проти України. Умови воєнного стану призвели до значної психологічної, економічної, політичної та суспільної нестабільності, що суттєво ускладнило адаптацію особистості в соціумі. У зв'язку з цим проблема внутрішньо переміщених осіб (ВПО) потребує особливої уваги, адже воєнні дії в Україні, вимушене переселення, втрата домівки, роботи та соціальних зв'язків зумовлюють значний психологічний тиск на особистість, яка це все переживає, що й призводить, зокрема, до формування синдрому навченої безпорадності.

Викладення основного матеріалу. Синдром навченої безпорадності характеризується відчуттям втрати контролю над власним життям, зниженням мотивації до діяльності та переконанням у неможливості змінити ситуацію, що є критичним для психічного здоров'я ВПО та їхньої соціальної адаптації. Відчуття безпорадності може негативно впливати на емоційний стан людини, когнітивну діяльність, особистісний розвиток та соціальну активність, що у свою чергу вповільнює процес адаптації до нових умов життя.

Навчена безпорадність проявляється у трьох основних сферах: когнітивній, емоційній та мотиваційній. Когнітивні прояви включають переконання про відсутність контролю над подіями, які супроводжуються низькою самооцінкою та песимістичними установками. Емоційні деструкції психіки проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресії або апатії. Мотиваційні зміни характеризуються зниженням ініціативності та уникненням ситуацій, які вимагають активних дій або подолання труднощів.

За І. Боровинською, одним із основних психологічних аспектів, з яким стикаються внутрішньо переміщені особи, є стрес, викликаний необхідністю змінити своє звичне середовище. ВПО переживають численні стресові ситуації, включаючи втрату дому, відрив від сім'ї та друзів, соціальну ізоляцію, а також економічні труднощі. Більшість людей, які потрапляють у статус переміщених осіб, стикаються з психічними переживаннями, такими як тривога, депресія, емоційна напруга, почуття безпорадності. Це часто призводить до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що ускладнює адаптацію та інтеграцію в нове середовище [2].

Психологічна природа навченої безпорадності полягає у стані, коли індивід переконаний у своїй нездатності вплинути на хід подій у своєму житті, що є результатом тривалих негативних переживань або неможливості досягти успіху навіть за докладених зусиль. Цей феномен вперше досліджений у рамках

експериментальної психології, проте його значущість зростає у контексті реальних кризових ситуацій (війна та вимушене переміщення населення).

Фактори, що сприяють формуванню навченої безпорадності у ВПО в умовах воєнного стану [1; 3]:

1. Травматичний характер життєвих подій. Воєнні дії, які супроводжуються втратою домівки, роботи, рідних та близьких, що є надзвичайно інтенсивним психологічним стресом. У таких складних умовах внутрішньо переміщені особи відчують, що вони не здатні контролювати ані своє теперішнє, ані майбутнє.

2. Соціальна невизначеність та нестабільність. Зміна місця проживання та адаптація до нового середовища ускладнюються через відсутність ресурсів, нестабільність соціального статусу та складність пошуку роботи або житла. ВПО стикаються з соціальною ізоляцією, що посилює відчуття безпорадності та безвиході.

3. Відсутність ресурсів та підтримки. Фізична та психологічна втома від постійного пошуку базових ресурсів (їжі, медичних послуг, роботи) формує у ВПО досвід невдачі. Немоżliвість досягнення мети в таких умовах підкріплює переконання у власній некомпетентності та безсиллі.

4. Накопичувальний ефект попередніх невдач. Досвід повторюваних невдач та стресових подій призводить до формування навченої безпорадності, коли навіть незначні труднощі сприймаються як непереборні. В умовах воєнного стану цей фактор є особливо вираженим через постійну загрозу життю та повторювані втрати.

5. Особистісні характеристики. Люди з низькою фрустраційною толерантністю та низьким рівнем емоційної стабільності більш схильні до формування навченої безпорадності. У внутрішньо переміщених осіб, особливо у тих, хто вже мав психоемоційні труднощі до конфлікту, стрес може призводити до посилення симптомів депресії та безвиході.

Психологічні наслідки навченої безпорадності у ВПО можуть проявлятися на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. На когнітивному рівні це переконання у власній некомпетентності та неможливості вплинути на ситуацію. Емоційний рівень характеризується почуттям тривоги, депресії та зниженням мотивації. На поведінковому рівні спостерігається пасивність, уникнення дій та втрата ініціативності.

Формування навченої безпорадності у внутрішньо переміщених осіб зумовлене цілим рядом факторів, які взаємодіють та посилюють один одного, створюючи умови для розвитку цього психологічного стану. Перш за все, це тривалий стрес і нестабільність, які супроводжують процес вимушеного переміщення. ВПО часто опиняються в ситуації, де їхні базові потреби – житло, безпека, доступ до робочих місць та матеріальних ресурсів – не можуть бути задоволені, що створює постійну напругу та відчуття безсилля [4]. Це, у свою чергу, викликає психологічне виснаження та сприяє розвитку навченої безпорадності. Не менш важливим чинником є втрата здатності контролювати ситуацію. У нових умовах життя внутрішньо переміщені особи часто відчують себе безпорадними, оскільки не можуть вплинути на своє оточення або змінити свої обставини. Відсутність можливості діяти та змінювати ситуацію веде до

формування у людини переконання, що будь-які зусилля будуть марними, і відчуття безпорадності посилюється.

Значну роль у формуванні навченої безпорадності відіграє соціальна ізоляція. Переміщення до нових місць проживання зазвичай супроводжується втратою знайомих, соціальних контактів та підтримки. Втрата соціальних зв'язків робить особу ще більш вразливою, знижує її здатність отримувати емоційну підтримку або консультації, що також веде до почуття безвиході. Невизначеність у майбутньому та відсутність можливостей для реалізації своїх потреб і потенціалу також сприяють розвитку цього стану. ВПО часто стикаються з обмеженими можливостями знайти роботу, отримати освіту чи інтегруватися в нову соціальну середу. Це підсилює відчуття безпорадності, адже особи перестають вірити у можливість зміни свого становища [1].

Постійний стрес, з яким стикаються ВПО, виснажує емоційні та психологічні ресурси, і це може призвести до повної пасивності, втрати мотивації до діяльності та збільшення відчуття безсилля. Також відсутність належних соціальних гарантій та фінансової підтримки створює додаткові бар'єри для адаптації. Всі ці фактори взаємодіють і сприяють розвитку навченої безпорадності у внутрішньо переміщених осіб, що робить їх ще більш уразливими і ускладнює процес адаптації до нових умов життя. Це не тільки знижує якість їхнього життя, а й створює психологічні бар'єри для інтеграції у нові соціальні середовища, що у свою чергу має серйозні наслідки для їх психічного та емоційного здоров'я.

Внутрішньо переміщені особи, які страждають на синдром навченої безпорадності, характеризуються такими психологічними рисами: низький рівень задоволеності життям, підвищена агресивність, негативне ставлення до оточення, безпорадність, а також відсутність сприятливих умов для успішної адаптації та соціалізації в новому середовищі. Прояви навченої безпорадності зазвичай виникають через певний час після вимушеного переміщення, особливо за умови невирішеності базових потреб людини, таких як безпека, житло, задоволення фізіологічних потреб, матеріальна стабільність та наявність оплачуваної роботи [3]. Синдром навченої безпорадності загострюється на тлі підвищеного рівня тривожності.

В умовах воєнного стану часто виникають ситуації невизначеності та соціальної ізоляції, оскільки внутрішньо переміщені особи не мають доступу до звичних ресурсів підтримки – родини, друзів, суспільних інститутів. Втрата соціальних зв'язків, відсутність надійних контактів і втрата підтримки з боку державних органів посилюють відчуття безвиході. Вони також стикаються з труднощами в адаптації до нових умов, коли не можуть відновити свою соціальну роль, знайти нову роботу чи житло, що поглиблює безпорадність [4].

Також важливим аспектом є психологічна травматизація, яку спричиняють воєнні дії. Постійний стрес і травматичні події, як-от пережиті втрати, насильство, руйнування будинків, що часто відбуваються під час війни, сприяють розвитку тривожних розладів, депресії та інших психічних порушень. Це ускладнює процес адаптації і сприяє формуванню навченої безпорадності, оскільки людина втрачає здатність бачити можливості для позитивних змін у

своєму житті. Обмежений доступ до соціальних та медичних послуг в умовах воєнного стану посилює соціальну ізоляцію та відчуття безпорадності. Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами у забезпеченні своїх базових потреб, оскільки ресурси обмежені, а соціальні служби або неправильно організовані, або переповнені, що змушує їх відчувати себе покинутими та безпомічними [2]. Загалом, воєнний стан значно погіршує психологічний стан внутрішньо переміщених осіб і сприяє розвитку навченої безпорадності через високий рівень стресу, постійну невизначеність і відсутність можливості змінити ситуацію. Це веде до значних труднощів у соціальній адаптації та інтеграції, що має довготривалі наслідки для психічного здоров'я осіб і їхнього подальшого розвитку.

Висновки. Концепція навченої безпорадності є ключовим аспектом у розумінні психологічних наслідків стресових та кризових ситуацій, зокрема, у контексті вимушеного переміщення осіб. Дослідження цього феномену дозволяє зрозуміти механізми, які призводять до втрати мотивації, відчуття безсилля та зниження здатності до адаптації, що є критичним для внутрішньо переміщених осіб. Соціально-психологічні фактори мають вирішальне значення у формуванні навченої безпорадності у внутрішньо переміщених осіб. Порушення соціальних зв'язків, відсутність стабільності, матеріальних ресурсів та належної підтримки з боку держави чи громади значно підвищують рівень стресу, що в свою чергу сприяє розвитку психічних порушень і підвищує відчуття безпорадності.

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб, такі як низька самооцінка, підвищена тривожність, депресивні прояви і втрата сенсу життя, значною мірою взаємопов'язані з соціальними та економічними чинниками. Це зумовлює поглиблення стану безпорадності, де особа втрачає здатність змінювати свою ситуацію і відчуває себе безсилою. Воєнний стан значно ускладнює формування здорових адаптаційних стратегій у внутрішньо переміщених осіб, оскільки він супроводжується високим рівнем невизначеності, постійною загрозою для життя та порушенням звичних життєвих умов. Це збільшує психологічний стрес, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність та когнітивну здатність осіб.

Література

1. Бірюкова М. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Грані*. 2023. Т. 25, №6. С. 143-156.
2. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2022. 301 с.
3. Копчинська О. О. Внутрішня суперечність психіки та навчена безпорадність як причини відмови від самоактуалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. №1. С. 80-85.
4. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2 (63). С. 17-24.