

*Домненко А. В., бакалавр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ,
Сергієнко Н.П., доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
НУЦЗУ*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

На сьогодні, не зважаючи на високорозвинену дипломатію та поширення демократії у світі ми, нажаль, можемо спостерігати, що не всі конфліктні ситуації вдається вирішити на рівні переговорів. Саме тоді починають страждати прості люди: діти, молодь, люди похилого віку, тощо. Вимушена міграція зазвичай супроводжується важкими наслідками для людини: погіршується фізичне та психічне здоров'я людини, загострюються хронічні хвороби. Багато мігрантів знаходяться у стані посттравматичного стресу, що проявляється у збільшенні агресивності та погіршенні відносин з іншими людьми [6].

За останні 10 років у світі сотні тисяч людей, що постраждали від збройних конфліктів на території своєї держави, були змушені покинути постійне місце проживання і набути статус переселенців чи внутрішньо переміщених осіб [1; 4]. До списку країн, на території яких є певні конфлікти, що загрожують життю увійшла і Україна. 20.10.2014 був прийнятий закон №4490а-1 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», що забезпечує матеріальний та соціальний захист постраждалих. Але окрім подібних збитків людина переживає стан стресу від побаченого насилля, від розпачу, що до власних втрат (як людських, так і майнових), від майбутньої нестабільності відповідно емоційний стан цих людей погіршується.

Нажаль у наш час серед наших співвітчизників мало хто звертає увагу на зміну емоційних станів, як на прояв стресового стану, через який треба

звертатися за допомогою до спеціаліста. До психологів приходять люди, чий стан вже наближений до нервового зриву чи непокоїть оточуючих. Хоча у багатьох пунктах видачі допомоги переселенцям з зони проведення антитерористичної операції (далі – АТО) є психолог, не кожен зможе сам виявити чи зізнатися собі у тому, що має реальну проблему і все частіше знаходиться у стані фрустрації, підвищеної агресивності, тривожності, має знижений інтерес до оточуючого світу.

Погіршення емоційного стану людини, та тим більше, коли це наслідок екстремальної ситуації є проблемою не тільки для оточуючих, а й для самої людини. Надмірний прояв агресії, пригніченість, тривога, апатія заважають людині зберігати добрі відносини з членами власної родини, що також страждають від перенесеного стресу, знайомитися та спілкуватися з людьми, що проживають на тій місцевості, куди переїхав постраждалий, з новими людьми на новій роботі (особливо, якщо діяльність людини пов'язана зі спілкуванням) та ін. [2; 5].

Актуальність проблеми у тому, що на сьогоднішній день наша країна перебуває у складному положенні і вже велика кількість людей переїхала з зони АТО. Вони знаходять прихисток в усіх містах України і можуть бути поруч з кожним із нас, тому ми, як психологи, повинні надавати їм кваліфіковану допомогу, а звичайні люди повинні знати і намагатися м'якше ставитися до людей, що пережили таку складну ситуацію та втратили все.

На сьогоднішній день, коли наша країна опинилась у стані внутрішнього конфлікту та збройних протистоянь, в наслідок чого сотні тисяч людей були змушені покинути свої оселі та переїхати у інші міста Нашої держави чи у країни ближнього зарубіжжя, проблема психологічного стану вимушених переселенців становиться дедалі актуальнішою.

Вимушені переселенці, особливості емоційного стану яких ми досліджуємо в даній роботі, опинилися в безвихідній стресовій ситуації, яка в свою чергу спонукала їх прийняти рішення про зміну місця проживання, що поставило під їх ще однією, не менш стресовій, ситуації.

Основною проблемою вимушених переселенців є соціальна і психічна адаптація. Для психологів особливу важливість мають визначення психічної адаптації людини, тобто такі процеси взаємодії з соціальною і фізичною середовищем, які зачіпають всі рівні існування особистості [3].

У вимушених переселенців спостерігають погіршення загального емоційного стану через пережиті події, втрату постійного місця проживання, стрес від побаченого насилля та страху бойових дій.

Для нашого часу ця тема є дуже актуальною, бо наразі близько мільйону осіб вже переїхали з зони АТО та мешкають серед нас.

Дослідження проводилося на базі НУЦЗУ у м. Харкові. У дослідженні взяли участь дві групи: 1) студенти та курсанти, що приїхали з зони АТО та вимушені проживати у чужому місті через загрозу власному життю, втрату житла, засобів існування тощо, у кількості 25 чоловік. Основним критерієм є те, що у їх житті було пряме, структурне та культурне насилля і бойові дії, як травматичні фактори та події; 2) студенти та курсанти що мешкають у інших містах, та не були вимушені переїздити у статусі вимушених переселенців до інших міст чи країн, у кількості 25 чоловік.

Для дослідження емоційних станів були використані методика Г. Ю. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» та «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, які були статистично оброблені за допомогою t-критерія Стьюдента.

Через військовий конфлікт в Україні, скрутне положення, знищені оселі та втрату родичів люди, які мешкали на території, що нині називається зоною проведення АТО були змушені покинути свою землю, та переїхати у чужі для них землі інших міст України чи зовсім виїхати за межі держави.

Психічна травма такої сили зачіпає уявлення людини про самого себе та про зовнішню реальність, а також про відношення між «Я» і зовнішньою реальністю – картину світу. Такі уявлення називають базисні переконання.

Отриманя дані за методикою Г.Ю. Айзенка вказують на те, що спостерігається достовірна розбіжність показників фрустрації, тривожності

та агресивності на рівні значущості $p = 0,001$, а показника фрустрації – на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, можна зробити висновок, що в І-ій (вимушені переселенці) більш виражені показники за шкалами фрустрації, тривожності та агресивності, тобто вони більш схильні до фрустрації та перебільшення перешкод, частіше уникають труднощів, насторожено ставляться до оточення, переймаються іноді навіть перебільшуючи значення ситуації, більш різкі у спілкуванні, частіше гніваються, роздратованіше та більш емоційно неспокійні.

У 2-ій групі (студенти та курсанти, що не є переселенцями з зони АТО) також простежуються високі показники за таким психічним станом як агресивність. Це може бути реакцією на події, що відбуваються у країні, бо вони у будь-якому разі накладають відбиток на усіх громадян нашої країни. Хоча друга група, на відміну від першої і не бачила на власні очі прояви насилля, та інформація про бойові дії розповсюджується ЗМІ та прояви насилля опосередковано впливають на всіх. Не можемо проігнорувати також той факт, що обидві групи мають постійний контакт одна з одною і складають соціум одна одної, тобто таким чином також можуть впливати на одне одного.

За методикою К. Ізарда отримані результати вказують на статистично достовірні розбіжності показників радості, горя, гніву, відрази, презирства, страху сорому та вини на рівні значущості $p = 0,001$ у групі вимушених переселенців. Таким чином, ми можемо припустити, що горе проявляється через втрату близьких, стабільного життя, малої Батьківщини. Гнів має місце як прояв агресії, та може виникати через фрустрацію. Відраза також зазвичай виникає через фрустрацію та має різні напрямки (на себе, на оточуючих, на ситуацію та ін.). Сором виникає вже на новому місці проживання через надання статусу вимушеного переселенця, через відсутність багатьох благ, які мають місцеві люди, через вимушеність приймати допомогу. Вина є проявом фрустрації, звинувачення себе у бідах близьких, які насправді є

наслідком ситуації, що склалася, та примусила людей залишити все та поїхати. У другій групі більш виражений показник радості. Такий результат говорить про те, що вони є більш життєрадісними, емоційний стан не затьмарений негативними факторами та ситуаціями.

За результатами дослідження ми можемо зробити висновок, що емоційний стан вимушених переселенців відрізняється від емоційного стану осіб, що не мають такого статусу. У переселенців проявляється схильність до негативного емоційного реагування через пережиті втрати та насилля. Статистично значущими є підвищені показники фрустрації, тривожності, агресивності, горя, гніву, відрази, сорому та вини. Такі показники є наслідком пережитої втрати близьких, дімівки, роботи, статусу, стабільного життя, невизначеність майбутнього, необхідність виживання у новому незнайомому середовищі.

Подальше вивчення цієї проблеми може бути представлено у поглибленні дослідження прояву різних емоційних станів, вивчення динаміки їх якісних змін, визначення супутніх факторів погіршення чи покращення, докладному розгляду таких причин та факторів, як посттравматичний стресовий розлад, переживання психологічної травми, насилля та інших психологічних особливостей, що є у вимушених переселенців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акмалова А.А., Капицын В.М. Социальная работа с мигрантами и беженцами. М.: ИНФРА-М, 2008. 220 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с.
3. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. М.: Прайм-Еврознак, 2004. 625 с.
4. Гриценко В. В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России. М.: Институт психологии РАН, 2002. 252 с.
5. Изард К. Эмоции человека. М.: МГУ, 1980. 440 с.

6. Селюкова Т.В. Особливості психологічної реабілітації дітей, які постраждали в локальному військовому конфлікті // П Международная науч.-практ. конф. «Психосоциальная реабилитация пострадавших и перемещенных из зоны АТО на базе Центра психосоциальной реабилитации детей и подросткой «Фельдман экопарк». Харьков, 2016. С.62-64.