

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Керівник секції: завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор В. О. Лефтеров

Секретар секції: доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент А. О. Татьянчиков

ЛЕФТЕРОВ ВАСИЛЬ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри психології, доктор психологічних наук, професор

КОРОХОД ЯСМІНА ДЖАНІВНА

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри психології, кандидат політичних наук, доцент

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

Процес вимушеного переселення останнім часом отримав чітко виражені етносоціальні, політичні та військові детермінанти і входить до складних життєвих ситуацій, які співвідносяться з екстремальними, коли часто перед людиною ставиться проблема подолання загрозливих життєвих обставин і виживання.

Останні вісім років на Сході України тривав перманентний збройний конфлікт, а з лютого 2022 року розпочалася повномасштабна війна, що охопила значну територію країни і призвела до значних психосоціальних навантажень на все суспільство. За інформацією Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, кількість внутрішньо переміщених осіб в окремі періоди сягала 8 мільйонів чоловік [1]. Переселенці зазвичай втрачають контроль над ситуацією та переживають різні психоемоційні стани (втрата автономності, суб'єктивності, порушення ідентичності, відчуття незахищеності, стан жертви, ПТСР і т.п.), відповідно існують різноманітні проблеми психоадаптації [2, с. 10-11]. Варто відзначити, що існують об'єктивні (соціальна ситуація в Україні) та суб'єктивні фактори (страх, тривога, агресія,

конфлікти), що впливають на психологічну адаптацію [3, с. 49]. Проблеми з психоемоційним станом та адаптацією простежуються у всіх вікових групах вимушено переміщених осіб, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку. Типовими проблемами на психологічному рівні є ознаки стресу, проблеми зі сном, емоційні розлади, включаючи безпричинний плач, відчуття горя та страху [4, с. 22].

Розглянемо основні фактори, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб:

1. Наявність мети у житті, що розкриває здатність особистості зберегти життєву спрямованість і слідувати переконанням, що є джерелом мети у житті; особистісний ріст, що визначається почуттям самореалізації, відкритістю новому досвіду; усвідомленість життя свідчить про важливість цілісного та інтегрованого сприйняття життєвих подій минулого та сьогодення; самоприйняття; позитивне ставлення до інших; управління середовищем та баланс афекту [5]. Очевидно, що здатність впливати на те, що відбувається, перетворюючи обставини відповідно до власних прагнень і впевненість у собі, є значущими для позитивної психосоціальної адаптації вимушено переміщених осіб.

2. Занепокоєння про майбутнє, розчарування у житті, «втома від життя» та життєва включеність. Поєднання компонентів другого фактора дозволяє простежити значний вплив на рівень психосоціального стану та відчуття нестабільності, тривоги, негативізму, очікування потенційної загрози та погіршення ситуації, астеничних станів пасивності та невинуватності очікувань. Значний позитивний вплив на переживання психосоціального благополуччя має вміння насолоджуватися поточним моментом життя, відчуття радості та повноти життя, особистісна активність та бажання змін.

3. Соціальне прийняття, соціальна інтеграція, соціальна актуалізація, як відкрита система. Важливими чинниками психологічної адаптації також вважаються наслідування поступальних процесів у розвитку суспільства, орієнтація на діяльність інститутів громадянського суспільства та демократичні цінності, висока здатність до засвоєння нової інформації, цілісність та реалістичність життєвих поглядів.

4. Рівень статусу та доходу та рівень життя особистості, фактори, що свідчать про матеріально-фінансову складову, дозволяють виділити економічний фактор психосоціальної адаптації вимушено переміщених осіб [5].

Проблеми психоемоційних станів та адаптації внутрішньо переміщених осіб, як дослідив В. Кердивар, можуть зумовлювати формування у них синдрому жертви, якій властиві такі психологічні якості як набута безпорадність, негативне відношення до оточення, низький рівень задоволеності життям, підвищена агресивність, відсутність сприятливих умов для ефективної адаптації та соціалізації на новому місці проживання тощо [6].

Нашими дослідженнями емоційної сфери переселенців в Одеському регіоні виявлено, що 74 % досліджуваних переселенців характеризуються високим рівнем тривожності, емоційною нестійкістю або зниже-

ним фоном настрою. При цьому 34 % досліджуваних мають клінічно виражену тривогу/депресію, при якій проявляється негативно забарвлене переживання внутрішнього занепокоєння, напруженості та невдоволення. У них відзначається виражена схильність до сприйняття широкого кола ситуацій, як загрозливих для своєї самооцінки, престижу, самоповаги чи життєдіяльності. Встановлено, що з групи досліджуваних переселенців показники за шкалою тривоги вище, ніж в контрольній групі. Це безпосередньо пов'язано з пережитими негативними життєвими подіями – втратами, поневіряннями, змінами, що відбуваються до, під час переселення і після нього. Цю тривожність можна трактувати як мотив або набуту поведінкову позицію, яка змушує переселенця сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Контрольна група має середній допустимий рівень тривожності.

Також було виявлено, що внутрішньо переміщені особи мають вищі показники за шкалою агресії. Неприятливі зовнішні впливи виступають як психотравмуючі стимули і викликають роботу захисних психологічних механізмів, що сприяє виникненню ознак посттравматичного синдрому, емоційного та психологічного неблагополуччя, відчуття ворожості особистості до навколишнього світу.

Високий рівень у переселенців виявлено за шкалою ригідності, що характеризує утрудненість (аж до повної нездатності) у зміні програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Багатьом переселенцям важко підлаштовуватися під ситуації, що швидко змінюються. Вони виробили певний стереотип поведінки у повсякденному житті, і дуже часто застосовують його до нових життєвих ситуацій, що вимагають великих здібностей швидко змінювати свій стиль взаємодії з навколишнім світом. У контрольній групі досліджуваних відзначається помірний рівень ригідності, за умов, що об'єктивно потребують перебудови, вони досить швидко адаптуються.

Таким чином, у нашому дослідженні підтверджується, що в ситуації вимушеної міграції у переселенців дуже високий ризик виникнення емоційно-нестабільних станів і психічних розладів. У них зафіксовано підвищений рівень агресивності, тривожності, емоційної нестійкості, у тому числі клінічно виражена тривога та депресія, ригідність, низька адаптованість. Для нормального психоемоційного стану та психологічної адаптації вимушено переміщених осіб вкрай важливе значення мають зазначені вище фактори, що включають в себе цілепокладання, наявність життєвих смислів, наявність позитивних відносин з оточуючими, самоприйняття та оптимальний рівень самооцінки.

Список використаних джерел:

1. Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні перевищила 8 млн людей: звідки й куди їхали найбільше. URL:

<https://www.minre.gov.ua/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenyh-osib-vpo-v-ukrayini-perevshchyla-8-mln-lyudey-zvidky-y-kudy#:~:text>

2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
3. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 47–53.
4. Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні «MHPSS Assessment». URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for_INTERNET_All_ua.pdf
5. Чуйко Е. В., Голотенко А. А. Модель психосоціального благополуччя внутрішньоперемещенных лиц в Украине. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/230930/1/613-617.pdf>
6. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дис... на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – «Психологія». – Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2020. С. 162.

Ключові слова: психоемоційний стан, внутрішньо переміщені особи, психологічна адаптація.

Key words: psycho-emotional condition, internally displaced persons, psychological adaptation.

ЦІЛЬМАК ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
професор кафедри психології, доктор юридичних наук, професор*

АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

В умовах війни досить часто можна зіткнутися з таким психічним явищем як панічна атака. Панічна атака не є смертельною, однак її симптоми нагадують серцевий напад та дуже сильно лякають людину. Тому, дуже вагоме значення має те, як саме правильно надати людині, яка знаходиться у стані панічної атаки, першу до психіатричну психологічну допомогу.

Панічна атака – це раптовий епізод сильного, неконтрольованого страху, що супроводжується цілою низкою вегетативних симптомів, когнітивно-емоційних переживань та поведінкових проявів.