

Педоренко В. М.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ІНШОЇ КРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ НІМЕЧЧИНИ)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNALLY DISPLACED UKRAINIANS IN A FOREIGN COUNTRY (BASED ON THE EXAMPLE OF GERMANY)

У статті розкриваються особливості психологічного благополуччя та задоволеності життям українських переселенців, які отримали захист в Німеччині. Дослідження охоплено 105 респондентів віком від 28 до 63 років. Це переважно жінки і діти, молодь, матері з дітьми, люди пенсійного віку, військовослужбовці, які отримують спеціалізоване лікування в Німеччині після отриманого бойового поранення. Нашу увагу привернула проблема психологічного благополуччя вимушених українських переселенців, які, втікаючи від війни, знайшли прихисток в Німеччині. На перший погляд здається, що в тих українців рівень психологічного благополуччя має бути значно вищим, у порівнянні із українцями, які проживають зараз на території України. Однак попереднє наше емпіричне дослідження продемонструвало, що вимушеним переселенцям характерні такі негативні емоційні стани, як висока тривожність, ригідність, фрустрація, вони відчувають роздратованість, високу емоційну напругу, нестриманість, демонструють занижену самооцінку, негнучкість у поведінці, у поглядах, переконаннях, бояться невдач тощо. Нами було встановлено, що вимушеним переселенцям властиве почуття провини, сорому, страху, що надалі може мати негативні наслідки, оскільки цей емоційний стан може перейти в синдром «біженця» теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя вимушених переселенців дозволив нам зробити припущення про те, що вони мають деякі проблеми в психоемоційній сфері через російське вторгнення, а також стресові фактори вимушеної міграції, невизначеність майбутнього, труднощі в адаптації в умовах іншої країни тощо. Узагальнюючи отримані нами емпіричні дані, ми можемо стверджувати, що значній частині вимушених українських переселенців властивим є низький рівень задоволеності життям, низький рівень психологічного благополуччя, який проявляється через небажання встановлювати відкриті, довірливі відносини з оточуючими, вони демонструють стриманість, деяку фрустрованість, ізолюваність від оточуючих, їм складно іти на компроміси заради підтримки важливих зв'язків з оточуючими, вони демонструють залежність від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших, вони мають певні труднощі в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або покращити обставини, які складаються, демонструють низьку здатність до контролю над тим, що відбувається навколо. На нашу думку, дані респонденти потребують систематичної психологічної підтримки.

Ключові слова: біженці, військова агресія, російське вторгнення, Україна, психологічне благополуччя, задоволеність життям, позитивні відносини, автономія, управління оточенням, цілі в житті, самоприйняття.

The article reveals the peculiarities of psychological well-being and life satisfaction of Ukrainian IDPs who have received protection in Germany. The study covered 105 respondents aged 28 to 63 years. These are mainly women and children, young people, mothers with children, people of retirement age, and military personnel who receive specialized treatment in Germany after being wounded in combat. Our attention was drawn to the problem of the psychological well-being of internally displaced Ukrainians who fled the war and found refuge in Germany. At first glance, it seems that the level of psychological well-being of these Ukrainians should be much higher than that of Ukrainians living in Ukraine. However, our previous empirical research has shown that IDPs are characterized by such negative emotional states as high anxiety, rigidity, frustration, irritability, high emotional tension, intemperance, low self-esteem, inflexibility in behavior, views, beliefs, fear of failure, etc. We have found that IDPs are characterized by feelings of guilt, shame, and fear, which can have negative consequences in the future, as this emotional state can turn into a "refugee" syndrome. The theoretical analysis of the problem of psychological well-being of IDPs allowed us to assume that they have some problems in the psycho-emotional sphere due to the Russian invasion, as well as stress factors of forced migration, uncertainty of the future, difficulties in adapting to the conditions of another country, etc. Summarizing our empirical data, we can state that a significant number of internally displaced Ukrainians are characterized by low levels of life satisfaction and psychological well-being, which is manifested by an unwillingness to establish open and trusting relationships with others, they demonstrate restraint, some frustration, isolation from others, it is difficult for them to compromise in order to maintain important relationships with others, they demonstrate dependence on the opinions and assessments of others; rely on the opinions of others in making important decisions, have some difficulties in organizing their daily activities, feel unable to change or improve their circumstances, and demonstrate a low ability to control what is happening around them. In our opinion, these respondents need systematic psychological support.

Key words: refugees, military aggression, Russian invasion, Ukraine, psychological well-being, life satisfaction, positive relationships, autonomy, environmental management, goals in life, self-acceptance.

Вступ. Проблема психологічного благополуччя людини завжди привертала увагу науковців, а в особливо напружених умовах війни ця проблема стає ще більш актуальною, адже відчуття стресу, тривожності, фрустрації нажалі є сьогодні актуальним

станом усіх українців. Ці та інші негативні емоційні стани призводять до зниження психологічного благополуччя українців. Звичайно, для українців, які в період війни проживають на території України, ці емоційні стани є набагато інтенсивнішими, однак

і для українців, які проживають поза територією України, також характерними є негативні емоційні стани, такі як тривожність, фрустрація, страх, сором, агресивність, почуття провини тощо [5], які мають суттєвий вплив на зниження їх психологічного благополуччя.

Мета статті – емпірично дослідити та проаналізувати особливості психологічного благополуччя вимушених переселенців з України, які отримали прилисток у Німеччині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне благополуччя як наукова проблема привертала увагу багатьох науковців у контексті таких психологічних проблем, як «психічне здоров'я», «щастя», «позитивне мислення», «задоволеність життям», «якість життя» тощо. Науковці К. Ріфф, С. Любомирські пояснювали психологічне благополуччя як стан, який включає в себе відчуття щастя, психологічного здоров'я, задоволеності життям, позитивної емоційності тощо. Зокрема, К. Ріфф у своїй теорії визначає психологічне благополуччя як інтегральний феномен, який розкриває позитивне функціонування особистості, проявляється через суб'єктивне відчуття задоволеності життям, через реалізацію власного потенціалу, впливає на якість комунікації особистості з оточуючими [1; 2; 9]. Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн підходили до розуміння поняття психологічного благополуччя як тотожного до поняття психічного здоров'я, відсутності негативної симптоматики, відчуття щастя. Зарубіжні дослідники Д. Александер, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд, Е. Вернер, М. Віндл та ін. вивчають психологічне благополуччя у контексті резильєнтності особистості, її життєстійкості, пошуку нею ресурсів для подолання стресових ситуацій, що в цілому сприятиме розвитку здорової особистості. А. Коваленко тлумачить психологічне благополуччя також через позитивне функціонування особистості, яке полягає у самоприйнятті, відчутті власного безперервного розвитку, наявності життєвих планів, позитивних взаємостосунків з оточуючими [9].

Виходячи із аналізу розуміння проблеми психологічного благополуччя різними науковцями, ми розглядаємо це поняття як інтегральне особистісне утворення, яке є мотиваційним чинником особистості, пов'язане з актуальними особистісними цінностями, є змінним, відображає суб'єктивний рівень задоволеності життям особистістю, рівень її емоційної стійкості.

Виклад основного матеріалу. Нашу увагу привернула проблема психологічного благополуччя вимушених українських переселенців, які, втікаючи від війни, знайшли прихисток самі або разом з іншими членами своєї родини в більш безпечних мирних країнах, таких як Німеччина. На перший погляд здається, що в тих українців рівень психологічного благополуччя має бути значно вищим, у порівнянні із українцями, які проживають зараз на території України. Однак попереднє наше емпіричне дослідження продемонструвало, що вимушеним

переселенцям характерні такі негативні емоційні стани, як висока тривожність, ригідність, фрустрація, вони відчувають роздратованість, високу емоційну напругу, нестриманість, демонструють занижену самооцінку, негнучкість у поведінці, у поглядах, переконаннях, бояться невдач тощо. Нами було встановлено, що вимушеним переселенцям властиве почуття провини, сорому, страху, що надалі може мати негативні наслідки, оскільки цей емоційний стан може перейти в синдром «біженця» [5, с. 5–10]. А тому ми вирішили провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя вимушених переселенців, які отримали захист в Німеччині.

Для дослідження психологічного благополуччя вимушених українських переселенців, які отримали прихисток в Німеччині, ми використовували тест «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна) та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

Емпіричне дослідження було проведено у серпні-вересні 2023 року. дослідження проводилося під час безпосереднього спілкування із респондентами, участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Емпіричним дослідженням охоплено 105 респондентів, які є вимушеними переселенцями з України через війни росії проти України. Вік респондентів – від 28 до 63 років. Це переважно жінки, матері з дітьми, молодь, незначна кількість чоловіків від 45 і більше років, люди похилого віку, а також військовослужбовці віком 32–44 роки, які отримують лікування в Німеччині внаслідок бойового поранення. Географія досліджуваних охоплює усю територію України: Донецька, Дніпропетровська, Вінницька, Запорізька, Київська, Луганська, Миколаївська, Харківська, Херсонська області.

Проаналізуємо отримані нами результати дослідження. За тестом «Шкала задоволеності життям» Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна) нами отримано наступні результати (рис. 1).

За отриманими під час емпіричного дослідження даними, ми встановили, що більшості респондентів (61 особа, що становить 58,1% досліджуваних) характерним є вище середнього показник задоволеності життям. Їх характеризує те, що вони в більшій мірі задоволені власним життям, однак вони відзначають, що є певні напрями життя, якими вони не дуже задоволені.

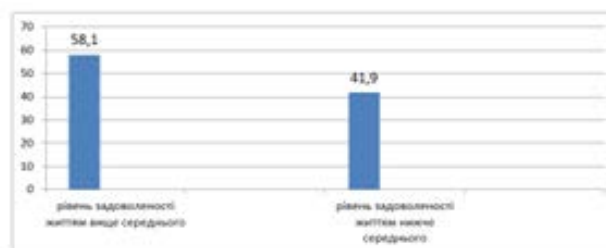


Рис. 1. Розподіл вимушених переселенців за рівнем задоволеності життям (у %)

Інколи саме ці аспекти життя мотивують досліджуваних для подальшої роботи над собою, над покращенням свого матеріального, професійного становища, пошуку роботи тощо. Такі респонденти розуміють, що життя неідеальне, що на шляху можуть виникати різні проблеми, однак вони готові їх вирішувати, а позитивні емоції, які виникають під час подолання таких життєвих перешкод призводять до сприйняття свого життя як найбільш сприятливого.

Однак для 44 респондентів (41,9 % досліджуваних) характерними є нижче середнього показник задоволеності життям. Дані досліджувані хочуть суттєво покращити рівень власного життя за кількома напрямками, вони схильні сприймати більшість напрямів власного життя як нижче середнього. Їм характерним є те, що вони виправляють своє життя в дрібницях, але зазвичай не готові зробити рішучий крок, щоб суттєво якісно змінити своє життя, покращити найбільш значимі напрями власного життя. Тобто дані респонденти, відчуваючи незадоволеність власним життям, продовжують залишатись пасивними, безініціативними, очікувати, що зміниться зовнішня ситуація, водночас необхідність змінюватись самим вони визнають неохоче. Під час бесід з респондентами нам вдалося з'ясувати, що досить високий показник задоволеності життям самі респонденти пояснювали тим, що вони вчать ставитись до життя філософськи, більше цінують життя, намагаються на скаржитись, у них поглибилися їх християнські переконання, а тому вони задовольняються тими умовами, в яких вони зараз знаходяться.

За отриманими результатами дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф нами встановлено наступне (таблиця 1, рис. 2). За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 48 респондентів (45,7% досліджуваних) отримали низькі показники. Дані респонденти мають досить обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритими, проявляти теплоту і прагнення піклуватися про інших, в міжособистісних взаєминах зазвичай вони ізольовані і фрустровані; вони не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Нам вдалося з'ясувати, що вимушені переселенці навмисне намагаються уникати довірливих стосунків, намагаються зберегти певну дистанцію, надмірно не відкриватись у взаємодії з оточуючими. І тільки 25 респондентів (23,8% досліджуваних) продемонстрували високі показники, вони здатні до встановлення довірливих відносин з оточуючими, здатні піклуватися про благополуччя інших, співреживати, допускають прихильності і близькі відносини, розуміють, що людські відносини будуються на компромісі. 32 особи (30,5% досліджуваних) продемонстрували середні бали за даною шкалою.

За шкалою «Автономія» тільки 24 особи продемонстрували високі показники, що становить 22,8% респондентів. Дані досліджувані характеризуються як самостійні та незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; вони самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистих кри-

теріїв. Однак у 51 досліджуваного (48,6%) встановлено низькі показники автономії, що характеризує їх як таких, які залежать від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших, піддаються спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. Значна частина досліджуваних (30 осіб – 28,6%) продемонстрували середні значення за даною шкалою.

За шкалою «Управління оточенням» досліджувані продемонстрували наступні результати. Високі бали продемонстрували тільки 30 респондентів, що становить 28,6%. Вони мають владу і компетентні в управлінні оточенням, контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, що надаються, здатні створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низькі бали продемонстрували 45 досліджуваних, що становить 42,9%, що характеризує їх як людей, які мають певні труднощі в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини, які складаються, нерозважливо відносяться до наданої можливості, позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо. 30 осіб (28,6%) продемонстрували середні показники за даною шкалою.

За шкалою «Цілі в житті» ми отримали дещо вищі показники. 38 вимушених переселенців (36,2%) показали високі бали за даною шкалою, що вказує на те, що вони мають мету і спрямованість у житті, вони вважають, що минуле і теперішнє життя має сенс; дотримуються переконань, які є джерелом мети в житті; мають наміри і цілі на все життя. 32 особи (30,5% досліджуваних) продемонстрували низькі бали, дані респонденти позбавлені сенсу в житті, мають мало цілей або намірів, у них відсутнє почуття спрямованості, вони не знаходять цілі у своєму житті, не мають перспектив або переконань, що визначають сенс життя. 35 досліджуваних (33,3%) продемонстрували середні показники за даною шкалою.

За шкалою «Самоприйняття» вимушені переселенці отримали наступні результати. Високі бали отримали 40 досліджуваних, що становить 38,1% досліджуваних. Дані показники характеризують вимушених переселенців, які позитивно ставляться до себе, знають і приймають різні свої сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінюють

Таблиця 1

Показники дослідження шкал психологічного благополуччя у респондентів

№ з/п	Назва шкали	Низький рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Високий рівень (у %)
1	Позитивні відносини з іншими	45,7	30,5	23,8
2	Автономія	48,6	28,6	22,8
3	Управління оточенням	42,9	28,6	28,6
4	Цілі в житті	30,5	33,3	36,2
5	Самоприйняття	31,4	30,5	38,1

своє минуле. 33 респонденти (31,4%) отримали низькі бали – вони незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажають бути не тим, ким він або вона є. 32 особи (30,5% досліджуваних) отримали середні показники за даною шкалою.

Як видно з рис. 2, серед вимушених переселенців спостерігається велика кількість осіб із низькими показниками психологічного благополуччя життя. Зокрема, за шкалами «Позитивні відносини з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням» у більшості респондентів встановлено низькі показники.

На нашу думку, виявлені нами низькі показники за шкалами психологічного благополуччя можуть свідчити про виникнення у респондентів синдрому «біженця», який характеризується наявністю суму, постійного пригніченого стану, почуття провини, низька здатність до контролю над ситуацією тощо. Адже респонденти знаходяться в Німеччині уже досить довго, від 12 до

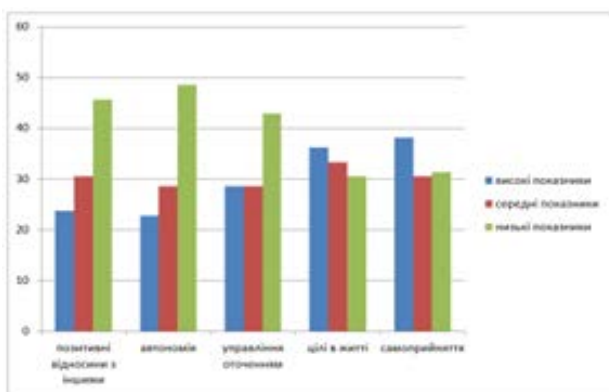


Рис. 2. Результати дослідження за шкалами психологічного благополуччя вимушених переселенців (у %)

18 місяців. За цей час повинна була відбутись хоча б часткова адаптація до нових умов проживання.

Натомість ми спостерігаємо у більшості респондентів продовження тривалості негативних емоційних станів, відсутність цілей в житті, незадоволеність собою, труднощі в організації повсякденної життєдіяльності, незважаючи на те, що більшість респондентів відвідують мовні курси, вивчають звичай цієї країни, їхні діти відвідують в цій країні заклади освіти.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя вимушених переселенців дозволив нам зробити припущення про те, що вони мають деякі проблеми в психоемоційній сфері через російське вторгнення, а також стресові фактори вимушеної міграції, невизначеність майбутнього, труднощі в адаптації в умовах іншої країни тощо. Узагальнюючи отримані нами емпіричні дані, ми можемо стверджувати, що значній частині вимушених українських переселенців властивим є низький рівень задоволеності життям, низький рівень психологічного благополуччя, який проявляється через небажання встановлювати відкриті, довірливі відносини з оточуючими, вони демонструють стриманість, деяку фрустрованість, ізолюваність від оточуючих, їм складно іти на компроміси заради підтримки важливих зв'язків з оточуючими, вони демонструють залежність від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших, вони мають певні труднощі в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або покращити обставини, які складаються, демонструють низьку здатність до контролю над тим, що відбувається навколо. На нашу думку, дані респонденти потребують систематичної психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1 (01). С. 125–128.
- Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року)*; Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.
- Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. Вип. 49. С. 61–71.
- Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. № 1(01). С. 200–202.
- Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (5), 2023. С. 5–10.
- Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1–11.
- Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 116–122.
- Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*, 21–22 квітня. Т.: ФОП Паляниця В.А., 2022 С. 29–31.
- Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Випуск 26. 2021, с. 121–125.
- Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.