

УДК 159.9

*А. Мікіртичян, здобувачка другого (магістерського рівня)
соціально-психологічного факультету*

*В. Боснюк, к.психол.н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0003-0141-1920)
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ УКРАЇНСЬКИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

Із початку війни проти України велика кількість осіб була змушена переміститися за кордон або в інші частини країни, де не ведуться активні бойові дії. Процеси такого переміщення є психотравмуючими для особистості. Теоретичний аналіз наявної літератури показує, що серед вимушених переселенців спостерігаються психологічні розлади різноманітного спектру, пов'язані із переживаннями екстремальних подій, хронічним стресом та відчуттям безпорадності перед небезпекою.

У нашому дослідженні, з метою дослідження особливостей переживання травматичного досвіду українськими переселенцями ми поділили вибірку на три групи: 1) люди, які вимушено здійснили переїзд із постійного місця проживання за кордон; 2) переїхали за кордон, але повернулися до України; 3) місце проживання не змінювали.

За результатами виявлено, що фактично всі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану, що вказує на прямий негативний вплив тривалого стресу війни на загальне благополуччя переселенців. Також діагностовано, що погіршення матеріального становища є опосередкованим чинником психологічної травматизації в умовах воєнного конфлікту.

Встановлено, що передислокація виступає додатковим стрес фактором, найвищі бали за шкалою суб'єктивної оцінки стресових подій у групі з досвідом вимушеного переселення за кордон із подальшим поверненням до України. Ті, хто не покидав своїх домівок попри загрозу відчувають менше стресу, оскільки перебувають у більш знайомому та підтримуючому середовищі й загалом змогли адаптуватися до пролонгованої обстановки невизначеності.

За результатами вивчення ПТСР, можна констатувати, що люди, які із-за війни вимушено виїхали за кордон і там залишилися найбільш психологічно травмовані, у них більш виражені негативні відстрочені реакції реагування. Переселенці після переїзду із-за кордону до України статистично значуще проявляють вищий рівень психологічного благополуччя. Можливо через повернення до звичних умов життя підвищується психологічний ресурс особистості, який загалом мобілізує роботу організму, що і статистично значуще відображається й у кращому фізичному самовідчутті.

Ключові слова: ПТСР, суб'єктивне сприйняття стресу, психологічне благополуччя, травматичний досвід.

Вступ. Починаючи з 2014 року Україна потерпає від збройної агресії спричиненою нападом російських військ. Станом на 2017 рік, за даними ООН загинуло 2803 цивільні особи, а число внутрішньо переміщених осіб (ВПО) сягнуло 1 млн. 177 тисяч осіб, 760 тисяч українських біженців було

зареєстровано за кордоном [17].

Через 10 років внаслідок нової повномасштабної агресії російських військ, кількість постраждалих біженців збільшилась до 8 млн. 177 тисяч осіб. За кордоном перебуває приблизно 20% українців. Останні статистичні дані вказують, що серед

усього населення України фактично немає сімей, які б не постраждали від наслідків воєнного конфлікту.

Переселенці, які через війну змушені були переїхати до іншої країни зіштовхуються зі складнощами адаптації до нових умов життя, фоновим почуттям провини й туги за батьківщиною. Натомість, люди, які не змінювали місце проживання потерпають від постійного перманентного стану страху за своє життя спричиненого можливими обстрілами, від нестабільних матеріальних труднощів і очікуванням втрати. Наразі відмічається, що українське суспільство переживає колективний травматичний досвід – явище психологічної травматизації викликане воєнною агресією та ускладнене суб'єктивними детермінантами вже наявних чи утворених у часі додаткових індивідуальних психологічних травм [3]. Розуміння впливу травматичного досвіду на ментальне здоров'я українців може сприяти подоланню наслідків військової агресії та покращенню життя переміщених осіб у нових життєвих умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З початком воєнної агресії на сході України почався процес внутрішнього переміщення. Місцеве населення Луганської та Донецької областей стало масово виїжджати через початок локальних бойових дій, що розпочалися у 2014 році. Більша частина населення в той час переїхала до найближчих областей. Уже з початком широкомасштабного вторгнення російських військ на територію України у 2022 році люди зі всієї країни були змушені покинути свої домівки та тікати від загрози загибелі від рук окупантів та ракетно-бомбових ударів. Українцям довелося

переселитися не тільки до інших областей країни, але й за кордон, де почали пошуки прихистку та нового життя в реаліях війни, коли неможливо повернутися до своєї оселі з причин її фактичного знищення або перебування під окупацією ворога.

Процеси такого переміщення є психотравмуючими для особистості. Війна не лише змінює фізичні кордони, а і глибоко травмує психологічний стан людей, вони втрачають відчуття стабільності та безпеки, у них виникають психологічні розлади.

За даними дослідників, психологічні розлади серед вимушених переселенців мають великий та різноманітний спектр – від байдужості, втрати інтересу та активності з переходом у депресивний стан, аж до підвищеної дратівливості, проявів агресії, неконтрольованих епізодів гніву. Зростає тривожність, частішають різкі безпричинні зміни настрою [2; 7; 16]. У значній кількості переселенців трапляються проблеми зі сном: важке засинання, лунатизм, сняться жахи. Емпіричні дані показують, що найчастішою причиною появи внутрішньо переміщених осіб у якості пацієнтів психіатричних закладів є депресивні розлади. Депресія вочевидь збільшує психологічні та соціальні ризики цієї категорії людей, зокрема ризики самогубства.

Дослідження виявили, що більшість колишніх мешканців так і не змогли прилаштуватися до принципово нової життєвої ситуації. Максимально проблематичними та актуальними були й залишаються проблеми проживання і трудової діяльності. За даними опитування внутрішньо переміщених осіб, які перемістилися на Львівщину,

найбільшими матеріальними складнощами зазначили невіршені негаразди з мешканням (87,2% респондентів) та трудовою діяльністю (65,7%). Схоже становище має місце і в інших областях України [4, с. 52].

Учені вказують, що тривожні відчуття в переміщених осіб виникають ще до переїзду та збільшуються після нього, адже переміщення в невідоме також сприймається як небезпечна та загрозна ситуація [12; 15]. Тривожність нерідко переходить у страх – емоційну відповідь на реальні соціальні факти та процеси.

Зазначається, що переселенці з підвищеним рівнем тривожності негативно оцінюють поточне становище та своє майбутнє, переживають власну неповноцінність та соціальну несправедливість, демонструють емоційну нестабільність, специфічність сприймання становища та логіки суспільної взаємодії [11].

Підкреслюється, що у переселенців з психологічною травмою значно погіршується соматичне та психологічне благополуччя, вони відчувають різке падіння свого суспільного та економічного становища, вирізняються високою чутливістю до етнічного та культурного контексту, адаптаційними проблемами та великими складнощами у взаєминах із місцевими мешканцями. Часто наслідками переживання вимушеного переселення є виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3].

У дослідженні психоемоційного стану українських біженців, що переїхали до невеликого європейського міста під час початку війни, О.П. Брацюнь встановила, що

типовим портретом біженця є працююча жінка з дітьми шкільного віку з південних або північних областей України, яка стикається з тривожністю, депресивними переживаннями та порушенням режиму дня [1].

Дослідження Г. В. Пирога та Т. М. Бондаренко виявило, що внутрішньо переміщені особи мають середній або низький рівень життєстійкості, з вираженим прийняттям ризику, але з низьким рівнем залученості в життєві процеси. Копінг-стратегії, такі як планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, демонструють високу ефективність і є найбільш розповсюдженими серед ВПО. Кореляційний аналіз показав, що зростання життєстійкості сприяє зменшенню використання стратегій уникнення та підвищенню активності в розв'язанні проблем та позитивному сприйнятті ситуацій [13].

Дослідження переселенців із Криму підкреслює критичну роль психологів у підтримці внутрішньо переміщених осіб, особливо у сферах психологічної та соціальної адаптації. Центральним аспектом психологічної допомоги є робота з емоційними та когнітивними порушеннями, які включають емоційне отупіння, проблеми з пам'яттю, концентрацією та сном, що часто ведуть до фізичного виснаження. Переселенці часто відчувають безпорадність, глибокі внутрішні конфлікти та емоційну ізоляцію, які погіршуються відчуттями провини, страху й параної. Соціальна адаптація включає допомогу у взаємодії з новим середовищем, зменшення відчуженості та відновлення довіри, часто порушеної через ізоляцію та недовіру. Ефективність психологічної інтер-

венції залежить від здатності психолога адресувати ці складні аспекти через індивідуальний та груповий підходи, а також зменшення використання шкідливих способів самозаспокоєння, як-от алкоголь чи наркотики [10].

Вимушений переїзд за кордон часто не відповідає очікуванням спокійного життя в новій країні. Хоча люди й перебувають у фізичній безпеці від обстрілів, перед ними виникають нові виклики, що включає мовні бар'єри, економічні труднощі, психологічний дискомфорт, відчуття сорому, а також почуття того, що вони «не на своєму місці». З огляду на те, що переміщення громадян України відбулося не за власної волі, а через активні бойові дії, то в більшості випадків має місце переживання травматичної події, що і стало предметом нашого дослідження.

Методика дослідження.

Учасники та процедура. Психодіагностичне дослідження проводилося за допомогою застосування інтернет-платформи Google-forms, що надало можливість охопити різні групи українських переселенців. При проведенні опитування були дотримані всі умови та інструкції щодо проходження тестування, а також забезпечено безпекові умови (респонденти могли самі обрати комфортний час для проходження тестів та зробити це в безпечних умовах).

Після проходження психодіагностичних методик, отримані результати було оброблено, а досліджуваних розподілено на три категорії: 1) люди, які вимушено здійснили переїзд із постійного місця проживання за кордон ($n = 30$); 2) вимушено переїхали за кордон, але повернулися до постійного місця

проживання ($n = 35$); 3) місце проживання не змінювали ($n = 30$).

У дослідженні взяли участь 95 респондентів (67,14 % жінок та 32,86 % чоловіків). Це особи віком від 18 до 60 років.

Психодіагностичні інструменти. Для отримання всебічної інформації про характеристики респондентів та особливостей впливу на них подій війни, використано розроблену О. М. Кокуном анкету «Твоя життєстійкість в умовах війни» [8], яка була дещо модифікована нами з метою врахування специфіки нашого дослідження.

«Оціночна шкала стресових подій» Холмса-Раге (SRRS) [14, с.179], «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact Event Scale IES-R) [5, с. 148] та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ББС» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер [6] були застосовані в дослідженні для визначення особливостей переживання травматичного досвіду українськими переселенцями спричиненого війною.

Статистичний аналіз. Аналіз даних здійснювався в SPSS Statistics 23.0. Відмінності вважали статистично значущими при ймовірності помилки першого роду менше 0,05. Розраховувалась описова статистика (M – середнє арифметичне значення, SD – стандартне квадратичне відхилення, % – відсоток). З метою порівняння емпіричних розподілів трьох груп переселенців із різним місцем перебування під час війни застосовувався непараметричний критерій Н-Краскела-Уолліса.

Результати. За результатами анкетування встановлено, що 47,36 % респондентів із загальної вибірки вказали про погіршення, а 22,10 % на

істотне погіршення матеріального становища внаслідок війни, що відображається на психологічному благополуччю осіб. Ступінь пошкодженого житла також негативно впливає на сприйняття травматичної події – 62,91 % респондентів на момент опитування не мали ушкодження житла, хоча 21,31% мало часткове руйнування, 10,52 % – серйозне та 5,26 % – повне. Знищення чи руйнування житла внаслідок ворожих ракетно-бомбових ударів беззаперечно спричиняє негативні наслідки для психічного здоров'я особистості, оскільки для більшості людей, наявність особистого житла є важливою опорою та відчуття впевненості в майбутньому, його втрата чинить негативний вплив на сприйняття людиною життєвого благополуччя, знижуючи ефективність стратегій подолання травматичного досвіду. Оцінюючи ступінь пережитої небезпеки для життя, більшість (47,53 %) респондентів зазнали епізодичної, а 34,73 % сильної небезпеки для власного життя. Майже всі (98,94 %) респонденти вказали на відсутність поранень чи інших фізичних ушкоджень у себе та у своїх близьких.

Хоча 13,68 % вказали, що впродовж війни їхні близькі люди були поранені або загинули через введення активних бойових дій. Загибель знайомої людини чи фізичне ушкодження спричинені військовою агресією є прямими предикторами виникнення психологічної травми. Зазначені особливості розглядаються в нашій роботі як елементи, які можуть ускладнювати процеси його опрацювання психікою і мати додатковий негативний вплив. Також, важливими характеристиками досліджуваних переселенців є оцінка їхнього емоційного стану та здоров'я. За результатами опитування суб'єктивного сприйняття свого стану здоров'я та емоцій, більшість респондентів (61,05 %) відчувають погіршення власного здоров'я, а 21,05 % істотне погіршення після початку війни, в емоційній сфері на істотні погіршення вказують 55,78 % респондентів, а 37,89 % – на помітне погіршення.

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей переживання травматичного досвіду за допомогою методів статистичного аналізу (результати див. в Табл. 1).

Табл. 1. Психологічні особливості травматичного досвіду українських переселенців залежно від їхнього місця проживання (n1 = 30; n2 = 35; n3 = 30)

Шкали	Групи українських переселенців (n = 95)			H	p
	Перебувають за кордоном M (SD)	Мали досвід переселення, але повернулись M (SD)	Не змінювали місце проживання M (SD)		
Суб'єктивна оцінка стресових подій					
Оцінка стресових подій	101,13 (18,23)	120,36 (19,32)	87,45 (15,05)	17,24	<0,001
Симптоми ПТСР					
ПТСР	67,03 (13,98)	52,04 (11,90)	60,26 (12,21)	11,18	0,006

Табл. 1. (Продовження)

Вторгнення	22,13 (5,21)	16,80 (3,65)	18,77 (4,33)	19,36	<0,001
Уникнення	26,57 (4,20)	27,40 (4,45)	20,80 (3,71)	13,39	<0,001
Збудливість	21,70 (4,87)	17,39 (3,07)	23,52 (5,34)	18,74	<0,001
Показники благополуччя особистості					
Суб'єктивне благополуччя	78,68 (11,29)	80,26 (13,06)	91,02 (12,76)	15,64	<0,001
Психологічне благополуччя	36,45 (5,99)	43,27 (7,20)	46,40 (7,16)	9,64	0,031
Фізичне здоров'я та благополуччя	23,37 (5,01)	16,61 (4,98)	27,92 (5,45)	14,89	<0,001
Стосунки з іншими	19,57 (3,96)	21,41 (4,35)	18,28 (4,94)	3,43	0,489

За результатами шкали Холмса-Раге (SRRS) встановлено статистично значущі відмінності між групами досліджуваних за показником суб'єктивного сприйняття стресових подій. Загалом, у всіх спостерігаються високі показники за цим параметром, хоча особливо високі вони в переселенців, які повернулися із-за кордону до України.

Також з огляду на результати аналізу даних можна констатувати про наявність статистично значущих відмінностей між групами українських переселенців як за інтегральним показником ПТСР так і його різноманітними проявами. Загальний рівень посттравматичних стресових розладів та реакцій «вторгнення» вищі в осіб, які вимушено переїхали та перебувають за кордоном. Показник «уникнення», у більшій мірі, проявлений у групі переселенців, які мали досвід вимушеного переселення або перебувають за кордоном. Фізіологічна збудженість значною мірою домінує в групі респондентів, які не покидали місця свого

проживання, на відміну від осіб, яким довелося це зробити.

Одним із важливих компонентів визначення негативного впливу травматичної події на особистість є оцінка показників благополуччя особистості. За результатами між групами виявлено статистично значущі відмінності фактично за всіма показниками, тобто місце перебування переселенців є важливим чинником відчуття благополуччя особистістю. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається в групі, яка не змінювала місце проживання, а найнижчий у осіб, що виїхали за кордон. Подібна тенденція спостерігається і за показником психологічного благополуччя. Люди, які в даний час перебувають в Україні мають вищі показники, у порівнянні з переселенцями, які перебувають за кордоном. Фізичне здоров'я найбільш виражене в групі тих українців, які не змінювали місце проживання. За результатами статистичного порівняння даних за шкалою «Стосунки з іншими» в групах

українських переселенців статистично значущих відмінностей не було виявлено.

Обговорення результатів.

Серед опитаних нами українців найбільшу кількість склали жінки та молоді люди віком від 18 до 30 років. За результатами їх вивчення встановлено, що погіршення матеріального становища є опосередкованим чинником психологічної травматизації в умовах воєнного конфлікту. Воно разом із пролонгованою загрозою для життя та здоров'я загрожує задоволенню базових життєвих та психологічних потреб людини, чим підвищує екстремальність уже наявної травматичної події, стає додатковим фактором для формування негативних посттравматичних стресових реакцій психіки. Додатково, фактично всі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану, що вказує на прямий негативний вплив тривалого стресу війни на загальне благополуччя переселенців.

Значна частина опитуваних не мала ушкоджень власного житла, хоча переважна більшість тих, хто зазнав часткового або повного руйнування, складають групу переселенців, які перебувають за кордоном. Сильна та епізодична загроза життю присутня в значній кількості опитуваних, але більшість не зазнали фізичних травм. Водночас, випадки поранень або смерті близьких через активні бойові дії, частіше трапляються в групах тих, хто не змінював місця проживання та тих, хто після переселення за кордон повернувся до домівки.

Найвищі бали за шкалою суб'єктивної оцінки стресових подій у групі з досвідом вимушеного переселення за кордон із подальшим

поверненням до України, вказують на наявність більшої кількості стресових подій у цієї категорії осіб. Передислокації можуть виступати додатковим стрес фактором, змушуючи переселенців спочатку адаптуватися до незнайомих умов життя за кордоном, а пізніше повторно при поверненні до звичного місця проживання. У цих переселенців виникає необхідність вирішення низки фінансових та бюрократичних питань, приймати складні рішення щодо повернення в потенційно небезпечні регіони України. Натомість ті, хто не покидав своїх домівок попри загрозу, вірогідно, відчують менше стресу, оскільки перебувають у більш знайомому та підтримуючому середовищі й загалом змогли адаптуватися до пролонгованої обстановки невизначеності.

Аналізуючи результати з вивчення ПТСР, можна констатувати, що люди, які вимушено із-за війни виїхали за кордон більш психологічно травмовані. Згідно опису шкал опитувальника, у них більш виражені негативні відстрочені реакції реагування на травматичну ситуацію, яка включає в себе періодичне, слабо контрольоване відчуття неприємних спогадів, думок або відчуттів пов'язаних із пережитою подією, які можуть виникати як при наявності специфічного тригера так і при відсутності зовнішніх стимулів цієї події. Уникнення, як травматична реакція, у більшій мірі виражена в групі переселенців, які мали досвід вимушеного переселення, але повернулися до постійного місця проживання. Це може проявлятися у свідомому зусиллі уникнення місць, людей, розмов чи думок, пов'язаних із війною. Така стратегія реагування

може мати позитивний ефект у короткотривалій перспективі, але зі збільшенням частоти її використання опрацювання травматичного досвіду відстрочується, а негативні наслідки посилюються. Найвища психічна збудливість проявляється в групі осіб, які не покидали місця свого проживання від початку війни. Даний прояв виражається в надмірному відчутті настороженості, дратівливості, відчутті гніву та ризикованої поведінки, а також часто супроводжується порушеннями сну.

Що стосується показників благополуччя особистості, то люди, які перебувають за кордоном більше відчувають невизначеність та страх за своє майбутнє, у них діагностовано більш низький рівень суб'єктивного благополуччя в порівнянні з іншими групами. Переселенці після переїзду із-за кордону до України статистично значуще проявляють вищий рівень психологічного благополуччя, можливо через повернення до звичних умов життя. Перебування в таких умовах може бути додатковим фактором підвищення психологічного ресурсу, який загалом мобілізує роботу їхнього організму, що й відображається і у кращому фізичному самовідчутті.

За результатами емпіричного порівняння параметра «стосунки з іншими» в групах українських переселенців статистично значущих відмінностей не було виявлено, що може вказувати на те, що досвід переміщення не має суттєвого впливу на соціальну сферу контактів респондентів.

Висновки. Підсумовуючи результати нашого дослідження можемо констатувати, що все без винятку населення України отримало певний травматичний досвід від

початку війни. Із-за бойових дій значна частина осіб була змушена залишати свої домівки та вимушено переміщатися на інші території України або взагалі за кордон, що стало додатковим чинником психологічної травматизації. Майже всі такі респонденти повідомили про погіршення здоров'я та емоційного стану.

Переселенці з України, які зараз проживають за кордоном демонструють більш виражені ознаки ПТСР та низький рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість група українців із досвідом вимушеного переселення за кордон з подальшим поверненням до України суб'єктивно вказують на наявність більшої кількості в них стресових подій, вони більш схильні до прояву такої поведінкової стратегії як «уникнення». Група осіб, які залишилися на місцях свого звичного проживання демонструють найбільш високі показники суб'єктивного благополуччя та задоволеністю своїм фізичним благополуччям.

Ці результати підкреслюють важливість зосередження уваги на індивідуальних особливостях переселенців, що зумовлені унікальністю їхніх переживань та обставин, з метою розроблення ефективної стратегії психологічної підтримки та інтервенцій.

Література

1. Брацюнь О.П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Том. 3. № 4. С. 56 - 62. <https://doi.org/10.31793/2709-7404.2022.3-4.56>
2. Волошин С. М. Особли-

вості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2019. № 9. С. 73–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-73-76>

3. Горностаї П. Психологія колективних травм: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

4. Гуляєва А. С. Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. СНУ ім. В. Даля. Київ, 2023. 226 с.

5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

6. Карамушка Л. К., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. Вип. 27. № 3. С. 85 - 94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

7. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 053 – Психологія. НУЦЗУ, Харків, 2021. 163 с.

8. Кокурн О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя

життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

9. Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity., 2024. С. 257–261.

10. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. С. 36–45.

11. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 3–15.

12. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psyv-isnyk/2022.5.1>

13. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінгстратегіями внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 193–197. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36>

14. Розов В. І. Адаптивні

антистресові психотехнології:
Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.

15. Слюсаревський М. М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2007. № 16. С. 109–127.

16. Тімченко О.В. Обпалені

війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 3. С. 159 - 166.

17. Ukraine: Overview of population displacement (as of 23 March 2015) URL: <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-overview-population-displacement-23-march-2015>

*A. Mikirtychian, student of the second (master's level) social and psychological faculty
V. Bosniuk, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF TRAUMATIC EXPERIENCES OF UKRAINIAN DISPLACED PERSONS

Since the beginning of the war against Ukraine, a large number of people have been forced to move abroad or to other parts of the country where active hostilities are not taking place. The processes of such displacement are psychologically traumatic for the individual. A theoretical analysis of the available literature shows that IDPs suffer from psychological disorders of a diverse spectrum related to the experience of extreme events, chronic stress and a sense of helplessness in the face of danger.

In our study, in order to investigate the peculiarities of traumatic experiences of Ukrainian displaced persons, we divided the sample into three groups: 1) people who were forced to move from their permanent place of residence abroad; 2) those who moved abroad but returned to Ukraine; 3) those who did not change their place of residence.

The results revealed that virtually all respondents reported a deterioration in their health and emotional state, which indicates a direct negative impact of the prolonged stress of war on the overall well-being of displaced persons. It was also diagnosed that the deterioration of the financial situation is an indirect factor of psychological trauma in the context of military conflict.

It was found that relocation is an additional stressor, with the highest scores on the scale of subjective assessment of stressful events in the group with experience of forced relocation abroad and subsequent return to Ukraine. Those who did not leave their homes despite the threat experience less stress, as they are in a more familiar and supportive environment and have generally been able to adapt to the prolonged environment of uncertainty.

According to the results of the study of PTSD, it can be stated that people who were forced to go abroad because of the war and remained there are the most psychologically traumatised, they have more pronounced negative delayed reactions. Displaced persons after moving from abroad to Ukraine show a statistically significant higher level of psychological well-being. This may be due to the return to the usual living conditions, which increases the psychological resource of the individual, which generally mobilises the body's functioning, and is statistically significantly reflected in better physical well-being.

Keywords: PTSD, subjective perception of stress, psychological well-being, traumatic experience.

References

1. Bratsiun O. P. (2022).

Sotsialno-demografichna ta emotsiino-psykholohichna kharakterystyka ukraintsiv, yaki pokynuly Ukrainu vnaslidok rosiiskoi viiskovoi ahresii [Social-demographic and psychological characteristics of ukrainians who left the country as a result of russian military aggression]. *Terapevtyka*, 3(4). 56–62. <https://doi.org/10.31793/2709-7404>

.2022.3-4.56 [in Ukrainian]

2. Voloshyn S. M. (2019). Osoblyvosti zmistu sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib do novoho sotsialnoho seredovyscha [Features of content of social and psychological adaptation of internally displaced persons to a new social environment]. *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series Psychology*, 9. 73–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-73-76> [in Ukrainian]

3. Hornostai P. (2023). *Psykhohiia kolektyvnykh travm* [Gornostai Psychology of Collective Traumas]. monograph. Kropyvnytskyi: IMEX-Ltd [in Ukrainian]

4. Huliaieva A. S. (2023). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti systemy perekonan osobystosti v kryzovykh umovakh [The socio-psychological features of the personal belief system in crisis]. SNU im. V. Dalia. Kyiv [in Ukrainian]

5. Zlyvko V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh* [Psychodiagnosics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedagogic Thought [in Ukrainian]

6. Karamushka L. K., Tereshchenko K. V., Kredentser O. V. (2022). Adaptatsiia na ukrainskii vybirsi metodyk «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» ta

«Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» [Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample]. *Organizational psychology. Economic psychology*, 27(3). 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [in Ukrainian]

7. Kerdyvar V. V. (2021). *Syndrom zhertyv u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu* [Victim syndrome in internally displaced persons from the zone of local military conflict]. NUCZU. Kharkiv [in Ukrainian]

8. Kokun O.M. (2022). *Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiistyk v umovakh viiny»* [All-Ukrainian survey «Your vitality in the conditions of war»]: preprint. Kyiv: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian]

9. Kriuchkova Yu. V. (2024). Osoblyvosti stresostiikosti ta vykorystannia kopinh-stratehii studentamy vnutrishno peremishcheny i vyikhavshymy za kordon [Peculiarities of stress resistance and use of coping strategies by internally displaced students and those who have gone abroad]. *Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity*. [in Ukrainian]

10. Lazos G. P. (2015). *Psihologichna dopomoga vnutrishno peremishhenim osobam (napriklad roboti z pereselencjami z Krimu). Psihologichna dopomoga postrazhdalim vnaslidok krizovih traumatichnih podij* [Psychological assistance to internally displaced persons (on the example of work with displaced persons from

Crimea). Psychological assistance to victims of crisis-traumatic events]. K.: TOV Vidavnistvo «Logos» [in Ukrainian].

11. Orban-Lembrik L. E. (2008). Vpliv migracijnih procesiv na povedinkovi projavi osobistosti [Influence of migration processes on behavioral manifestations of personality]. *Filosofija, sociologija, psihologija*, 13(1). 3–15 [in Ukrainian].

12. Pedorenko V. M. (2022). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny) [Features of the psycho-emotional state of immigrants in the conditions of another country (for the example of Germany)]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 5. 5 – 10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> [in Ukrainian]

13. Pyroh H. V., Bondarenko T. M. (2023). Osoblyvosti zviazku zhyttiistykosti z kopinhstrategiiamy vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological aspects of professional self-determination of graduates of vocational-technical educational institutions in stressful conditions: from

activity to adaptability]. *Habitus*, 56. 193–197. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.36> [in Ukrainian]

14. Rozov V. I. (2015). *Adaptyvni antystresovi psykhotekhnologii* [Adaptive anti-stress technologies]. Study guide. K.: Kondor [in Ukrainian]

15. Sliusarevskyi M. M. (2007). Sotsialna sytuatsiia v Ukraini: sproba otsinky z pohliadu formuvannia ta proiavu subiektnoho potentsialu osobystosti [The Social Situation in Ukraine: An Attempt to Assess the Formation and Manifestation of the Subjective Potential of the Personality]. *Research in social and political psychology*, 16. 109–127 [in Ukrainian]

16. Timchenko O. V. (2022). *Obpaleni viinoiu (psykholohichna pamiatka dlia roboty z vnutrishno peremishchenymy osobamy)* [Burned by War (psychological memo for working with internally displaced persons)]. *Disaster and crisis psychology problems*, 3. 159-166 [in Ukrainian]

17. Ukraine: Overview of population displacement (as of 23 March 2015) URL: <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-overview-population-displacement-23-march-2015>.

Надійшла до редколегії: 10.05.2024

Прийнята до друку: 20.05.2024