

УДК 159.9

А. Швалб¹, к. психол. н., доц., доц. каф. (ORCID 0009-0001-7975-6024)

Л. Перелигіна², д. біол. н, проф., н. с. лаб. (ORCID 0000-0003-2594-6321)

Л. Балабанова³, д. психол. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0002-4112-6270)

¹*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

²*Національний університет цивільного захисту України*

³*Харківська державна академія фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Війна російської федерації проти України спричинила масове переселення людей, що стало одним з найсерйозніших гуманітарних викликів сьогодення. Вимушене переміщення значно впливає на життя людей, адже вони змушені адаптуватися до нових умов життя, нових людей та нових соціальних норм. Успішна адаптація переселенців до нових умов життя та їхнє психологічне благополуччя значною мірою залежать від рівня та особливостей розвитку життєстійкості, а також пов'язані з рівнем емоційного вигорання. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості людей, які змушені залишати свої домівки через війну, політичні переслідування, економічні негаразди та інші фактори. Ці люди стикаються з численними труднощами, що може призвести до емоційного вигорання та зниження рівня життєстійкості.

У статті розглядаються питання особливостей прояву емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та вимушених емігрантів з різним рівнем життєстійкості. Наведено методологію дослідження та проаналізовано результати взаємозв'язку показників емоційного вигорання та життєстійкості у ВПО та вимушених емігрантів. Розглядаються шляхи можливих психологічних корекційних та реабілітаційних практик, спрямованих на зниження впливу негативних психічних станів.

Метою дослідження є порівняльний аналіз життєстійкості та емоційного вигорання у ВПО та вимушених емігрантів. Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 100 ВПО та 100 вимушених емігрантів. Респонденти заповнювали опитувальник "Шкала життєстійкості" (С. Мадді) та опитувальник "Оцінка емоційного вигорання" (В. В. Бойко).

Отримані результати показали, що рівень життєстійкості у ВПО та вимушених емігрантів значно нижчий, ніж у середньому по популяції. При цьому рівень емоційного вигорання у цих групах значно вищий. Встановлено, що на рівень життєстійкості та емоційного вигорання у ВПО та вимушених емігрантів впливають такі фактори: тривалість перебування в статусі переселенця/емігранта, наявність соціальної підтримки, рівень адаптації до нового середовища, психологічний стан. За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у ВПО та вимушених емігрантів.

Стаття може бути корисною психологам, соціальним працівникам, педагогам та іншим фахівцям, які працюють з ВПО та вимушеними емігрантами.

Ключові слова: життєстійкість, емоційне вигорання, внутрішньо переміщені особи, вимушені мігранти, соціально-психологічний тренінг.

Вступ. Війна росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, спричинила масштабну гуманітарну кризу. Мільйони людей

змушені були залишити свої домівки та стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО) або вимушеними мігрантами. Ця трагічна подія несе за

собою значні ризики для психічного здоров'я людей, адже вони переживають сильний стрес, тривогу, страх, втрату та інші негативні емоції [1; 3].

Життєстійкість та емоційне вигорання є двома ключовими поняттями, які досліджуються у контексті впливу війни на психічне здоров'я [4]. Ці два поняття тісно пов'язані між собою, адже висока життєстійкість може допомогти людям краще протистояти стресу та емоційному вигоранню, які часто виникають внаслідок складних життєвих обставин. Життєстійкість визначається як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та долати їх. Емоційне вигорання, натомість, описує стан виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу.

Дослідження особливостей життєстійкості та емоційного вигорання у ВПО та вимушених мігрантів набуває особливої актуальності в умовах війни. Розуміння факторів, що впливають на ці стани, може допомогти у розробці ефективних психосоціальних програм та заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людей, які постраждали від війни. Підвищення життєстійкості та профілактика емоційного вигорання – це важливі завдання, які стоять перед людьми, що пережили вимушене переселення або міграцію [2; 5; 6]. Для цього необхідна комплексна підтримка з боку держави, громадських організацій та фахівців у сфері психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи літературні джерела щодо тематики психології вимушених переселенців та мігрантів, ми можемо звернути увагу

на кілька цікавих аспектів [7; 10; 11]. По-перше, сам феномен вимушеного пере-селення відомий людству з часів давнини, починаючи з переселення євреїв до Єгипту і подальшої вимушеної втечі звідти. І далі, протягом усієї зафіксованої історії, ми стикаємося з описами масового вимушеного переселення як окремих соціальних груп, так і цілих етносів, під тиском таких середовищних чинників, як екологічні катастрофи, епідемії, війни тощо.

По-друге, дослідження даного феномена з погляду психології, у свою чергу, мають дуже обмежений часовий проміжок і починаються, мабуть з роботи Sigmund Freud (1939) "Moses and Monotheism", в якій він стверджує, що травми вигнання і переслідувань можуть вплинути на психологічний розвиток окремих осіб і груп [15].

На жаль, нам не вдалося знайти достатньо релевантної наукової літератури, що описує психологію біженців і вимушених переселенців початку 20 століття, що видається нам глибокою прогалиною у дослідженні цього питання, враховуючи масовий характер даного явища, викликаного як першою світовою війною, так і переворотом 1917 року, який призвів до руйнування соціального укладу та звичного способу життя мільйонів людей.

Наступний період масових переселень та появи колосального потоку вимушених переселенців та біженців пов'язаний із другою світовою війною. Психологічні аспекти цього явища в зазначений період знайшли своє відображення в роботах таких авторів як Erich Fromm (1941) "Escape from Freedom", де автор говорить про те, що досвід

біженця може призвести до почуття тривоги, ізоляції та розпачу [16]. Також Bruno Bettelheim у своїй роботі (1943) "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations" стверджує, що перебування в концентраційних таборах може призвести до психологічних збитків, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію і тривогу [13]. Одна з перших дослідниць Marie Jahoda, які у великих масштабах вивчали психологічні наслідки війни та переміщення населення, показує у своїй роботі (1952) "The Psychology of Refugees", що біженці наражаються на підвищений ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію та тривогу [17].

Третій масовий потік біженців, з яким зіткнулася світова спільнота, пов'язаний із військово-політичною та економічною кризою в країнах Близького Сходу, насамперед Сирії. Громадяни та постійні жителі Сирійської Арабської Республіки, які втекли зі своєї країни, були змушені залишити місце проживання у пошуках притулку під час громадянської війни.

За даними ООН на початок 2016 року, понад 6 млн. осіб мали статус внутрішньо переміщених осіб та понад 4,8 млн. осіб були біженцями за межами Сирії. Згідно з даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, на 1 грудня 2018 року в 45 державах перебувають 6 664 415 офіційно зареєстрованих сирійських біженців, у тому числі 1 999 325 жінок та 3 398 852 дитини.

Існує низка досліджень, які розглядають психологічні особливості біженців цієї хвилі.

Проаналізувавши ці роботи можна резюмувати, що основні положення сучасних дослідників сходяться із твердженнями більш раннього періоду і, за своєю суттю, говорять про те, що сирійські та іракські біженці мають низку психологічних потреб, включаючи потребу у безпеці, захищеності та інформації. Біженці наражаються на підвищений ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям, включаючи пост-травматичний стресовий розлад, депресію та тривогу.

Підсумовуючи все сказане вище, можна виділити кілька основних положень, що базуються на дослідженнях масових потоків біженців:

- переживання війни, насильства, переслідування та втрати будинку може призвести до психологічної травми;

- біженці часто зазнають сильного стресу, пов'язаного з адаптацією до нового життя в незнайомій країні;

- біженці часто втрачають своїх близьких, свій дім, свою культуру та ідентичність;

- біженці часто живуть в умовах невизначеності і не знають, що чекає на них у майбутньому.

- незважаючи на проблеми, з якими вони стикаються, біженці також здатні до стійкості та адаптації.

Зараз наша держава зіштовхнулася з величезним потоком вимушених переселенців, біженців та внутрішньо переміщених осіб. За даними Агентства ООН у справах біженців, 19 грудня 2023 року за кордоном перебувало 6335 тис. вимушених переселенців з України. У тому числі в ЄС зареєстровано 5931,5 тис. переселенців з України зі статусом тимчасового захисту. Число

внутрішньо переміщених осіб в Україні становило 3,7 млн. Даний факт приводить нас до розуміння того, що сучасні реалії пред'являють жорсткий виклик до психологів та соціальних працівників, які забезпечують як психосоціальну реабілітацію та корекційну роботу з вразливими верстами населення з одного боку, так і, з іншого боку, відкривають перспективи широко-масштабних наукових досліджень у цій галузі.

Все вищесказане й обумовлює багатоступеневе дослідження психологічних феноменів, пов'язаних з військовою травмою у цивільного населення, яке ми розпочали з моменту повномасштабного вторгнення в Україну.

Метою цього етапу нашого дослідження стало вивчення особливостей життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів.

Результати. Перед тим, як викласти основні результати даної роботи, зупинимось на тих основних фактах, які вдалося встановити на попередніх етапах нашого дослідження, яке проходило з літа 2022 року по грудень 2023 року.

На першому етапі вивчалась проблема впливу досвіду воєнної травми на життєстійкість, а саме питання ролі статевого та вікового факторів [8; 12].

Основна гіпотеза дослідження полягала у тому, що люди з досвідом воєнної травми мають особливості прояву життєстійкості. Зокрема, припускалося, що особи, які пережили перебування на окупованих територіях, проявляють вищу життєстійкість та можуть мати здатність краще контролювати

ситуацію та приймати ризики. Гіпотеза також враховувала можливі відмінності впливу досвіду воєнної травми на чоловіків і жінок в різних вікових групах.

У дослідженні взяли участь 100 осіб різного віку, статі та досвіду воєнної травми. На момент проведення дослідження всі учасники перебували або на деокупованих територіях, або у зоні евакуації, як на території України, так і за її межами.

У якості діагностичного інструменту було використано тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової).

Проведене дослідження дозволило отримати такі статистично значущі результати. Підтвердилась наявність особливостей у чоловіків віком 26-45 років за показником загальної життєстійкості, тобто чоловіки цієї вікової категорії, які мали досвід перебування на окупованих територіях, мають вищий рівень життєстійкості.

У віковій категорії чоловіків старше 46 років значущі відмінності спостерігалися лише за показником "загальна життєстійкість" при відсутності розбіжностей за окремими критеріями, що дає підстави припускати наявність додаткового фактору впливу, який ми не врахували у цій роботі.

Аналіз результатів за групами жінок різних вікових категорій з урахуванням наявності або відсутності досвіду перебування на окупованих територіях доводить наступне:

- у віковій категорії 18-25 років підтверджується наявність особливостей у жінок за показниками "загальна життєстійкість", "включеність в ситуацію" і "контроль ситуації";

- у віковій категорії 26-45 років ситуація змінюється в протилежний бік, і жінки, які не мали досвіду перебування на окупованих територіях мають вищі результати за показниками "загальна життєстійкість", "контроль ситуації" і "прийняття ризиків", ніж жінки, які мали досвід перебування на окупованих територіях.

Загальний аналіз вибірки жінок без урахування вікових категорій доводить, що жінки, які мали досвід перебування на окупованих територіях, показують вищі результати за параметрами "включеність в ситуацію" та "контроль ситуації", ніж жінки, які не мали такого досвіду.

Отже, отримані результати вказують на важливість урахування статевого та вікового чинників при дослідженні впливу воєнної травми на життєстійкість, що дозволить розробити ефективну стратегію подальшої психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

На другому етапі нашої роботи досліджувалися особливості життєздатності та стійкості до стресу у соціальних працівників і психологів в умовах війни [9]. Ці професії потребують високого рівня життєздатності та стійкості до стресу, оскільки працювати з військовими і цивільним населенням, які отримали психічні травми, дуже важко і надзвичайно напружено. Ми хотіли з'ясувати, як їхня стресостійкість, емпатія та рівень життєздатності взаємодіють між собою та чи можна розробити комплекс психологічних технік для підтримки їх психічного здоров'я.

Дослідження показало, що соціальні працівники та психологи, які працюють з людьми,

постраждалими від війни, мають низький рівень життєздатності та стійкості до стресу. Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що психологи та соціальні працівники, які виявляли високу рівень життєздатності та стійкості до стресу, мали більше можливостей ефективно працювати з людьми, які постраждали внаслідок війни. Крім того, було встановлено, що важливою складовою успіху у цих професіях є підтримка колег та родини, а також використання різноманітних стратегій психологічного захисту.

На підставі результатів цих досліджень нами було розроблено комплексний підхід до створення корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня життєздатності, як критично значущого фактора підтримки рівня психічного здоров'я в умовах затяжної кризи, викликаній військовими діями. Було доведено, що в умовах тривалої кризи, зокрема, викликаній воєнними діями і катастрофічним зламом звичного способу життя у величезній кількості людей, недостатньо покладатися на ефективні копінг-стратегії, які добре себе показують у ситуації подолання короткострокового стрес-впливу.

Стає важливим перевести традиційний розгляд поняття життєстійкості з площини властивості особистості в параметричну площину, що, у свою чергу, дозволяє нам операціоналізувати поняття і, таким чином, перейти до побудови психологічних практик, спрямованих на розвиток векторів життєстійкості до засобу посилення загальної резильєнтності особи.

Як ми можемо бачити, у ситуації зламу всієї звичної життєдіяльності не тільки одного індивіда, а і великих соціальних груп,

залишатися на рівні копінгу для вирішення проблеми є категорично недостатнім. Сама ситуація з короткостроковою трансформується в довгострокову і продовжуючи застосовувати звичний копінг людина, тим самим позиціонує саму себе в низці безперервних мікро ситуацій з максимально високим ступенем стресогенності кожної з них.

Наслідком такого підходу буде, по-перше, виснаження ресурсної бази, де знаходиться кожен ефективний копінг, та швидкий перехід із фази резистентності до фази виснаження. Це жодною мірою не знижує значущість розвитку та тренування в штучних умовах, наприклад модельного тренінгу, різних форм адаптації. Однак, слід розуміти, що при прологнованої зміні довкілля з'являється необхідність переходу від ситуативних, тактичних рішень задач на адаптацію, до більш стратегічного завдання формування та розвитку системи адаптації. Ми вважаємо продуктивним підхід до розгляду життєстійкості як операційних складових, що дозволяє поставити до кожної складової питання, що має робити людина, для реалізації програми даного вектора.

В якості основної робочої моделі ми прийняли класичну модель життєстійкості С. Мадді, що включає взаємодію трьох компонентів: залученість, контроль і прийняття ризиків. Проблема застосування даної моделі в практиці, на наш погляд, полягає в тому, що представлені вектори розглядаються як якості особистості, тобто описуються через уявлення людини про те, якою вона є, що у свою чергу значною мірою ускладнює можливості особистісного розвитку.

У нашому підході ми пропонуємо як оптимізацію, ставлення до зазначених векторів не як до властивостей особистості, але як до навичкових параметрів, тобто до конкретних поведінкових патернів, які можна визначати через питання щодо діяльності та поведінкової активності людини.

У цій роботі ми зосередили увагу на дослідженні особливостей взаємозв'язку між показниками життєстійкості та емоційного вигорання у таких вразливих категорій цивільного населення, як ВПО та вимушені мігранти. Зупинимось докладно на методології та результатах проведеного нами дослідження.

Вся сукупна вибірка респондентів була розділена нами на три групи. Перша група – люди, які вимушено переселені з окупованих та прифронтових територій України до інших регіонів усередині країни, тобто ті, хто потрапляє під визначення вимушених переселенців. Охоплена нами вибірка ВПО на момент дослідження проживала на теренах Львівської, Ужгородської та Івано-Франківської громад. Розмір групи становив 100 осіб. У вибірку увійшли переважно представниці жіночої статі (80 осіб), і лише 20 осіб – чоловіки. Вік учасників коливався у діапазоні від 18 до 64 років.

Друга група – громадяни України, які мігрували за територію країни, тобто вимушені мігранти. На момент дослідження учасники мешкали на територіях Польщі, Німеччини та Іспанії. Розмір групи становив 100 осіб, віковий діапазон, практично, той самий, як й у першій групі (18-62 роки), проте, у цій групі вибірка складалася лише з жінок, що

пов'язане з особливостями міграційної політики воєнного часу.

Третя група, яка була контрольною, представлена учасниками, які не залишали своє місце проживання в межах України з моменту початку повномасштабного вторгнення. Для збереження статевого балансу нами було відібрано 50 учасників у віковому діапазоні 18-60 років та співвідношенням 40 жінок та 10 чоловіків.

Дослідження проводилося онлайн, з використанням стандартизованих методик "Шкала життєстійкості" (С. Мадді) та опитувальник "Оцінка емоційного вигорання" (В. В. Бойко).

У цієї роботі нами не проводилося сегрегування груп за віковою ознакою, що, з одного боку, обумовлено проведеними нами раніше дослідженнями цього аспекту, з другого боку може становити інтерес окремої дослідницької роботи.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки. По-перше, за показниками життєстійкості ми можемо стверджувати, що існують статистично значущі особливості у всіх трьох груп, але не за всіма критеріями. А саме: за показниками вектору «включеність», що має на увазі активну участь людини в тій ситуації життєдіяльності, в якій вона зараз перебуває, учасники групи ВПО показали найнижчі результати, що свідчать про суб'єктивне переживання не включеності до соціальних структур та суспільних процесів.

Група емігрантів показує результати, що лежать у сфері середніх, з тенденцією до високих

значень, що зумовлено, мабуть, як міграційною політикою країн, що приймають, так і прийняттям самими учасниками ставлення до вимушеної міграції, як довгострокової перспективи.

Учасники контрольної групи показали середні значення результати, але у 10% вони були високими. Показники дуже високої «включеності» були у респондентів, які займаються волонтерською діяльністю.

За показником «контроль», який, згідно з загальним визначенням поняття контролю в рамках моделі життєстійкості, трактується як можливість впливу на перебіг подій та відстеження причинно-наслідкових зв'язків у поточній ситуації, бачимо, що і перша, і друга групи показують низькі і дуже низькі результати, тоді як учасники третьої групи демонструють результати, що лежать у межах середніх та високих значень. Тобто і ВПО, і вимушені мігранти однаково низько оцінюють свою суб'єктивну можливість впливати на ситуацію, що пов'язано з руйнацією звичного життя, розриву усталених соціальних зв'язків і, що важливо, потраплянням у нове мовне середовище.

Третій показник життєстійкості – «прийняття ризику», дозволяє особистості розуміти неминучість ризику і залишатися відкритою навколишньому світу, приймати подію, що відбувається, як виклик і випробування, дає можливість набути нового досвіду, здобути для себе певні уроки. За результатами ми маємо, можливо, на перший погляд досить парадоксальну ситуацію: група вимушених мігрантів має результати, що лежать у межах високих і дуже високих значень, тоді

як група ВПО та контрольна група показують середні та низькі результати.. Нам представляється досить цікавим цей факт, і, цілком імовірно, що проведення окремого дослідження, що включає глибинні інтерв'ю і роботу з фокус-групами, може надати матеріал для подальшого аналізу і побудови корекційної програми, з урахуванням досвіду вимушеної міграції в принципово нове соціальне середовище, як один з механізмів підвищення загального показника життєстійкості.

Сумарні показники «загальної життєстійкості» відповідають середньому рівню з тенденцією до зниження у групі ВПО, середніх - у групі мігрантів та середніх з тенденцією до високих - у групі учасників, що залишилися на своїх місцях проживання.

Таким чином, ми бачимо, що без урахування аналізу показників за кожним критерієм життєстійкості, картина виглядає дуже усередненою, у той час як при детальному розгляді ми бачимо помітне зниження факторів життєстійкості за показником «контроль» у двох груп та підвищені результати за показниками вектора «прийняття ризиків» у другій групі.

По-друге, щодо показників емоційного вигорання, то аналізуючи ступінь сформованості фаз, ми можемо констатувати наступне. Фаза напруги сформована в усіх трьох груп. Аналогічна ситуація з фазою резистентності. Обидві фази сформовані повністю, всі включені до них симптоми відображені в результатах, що відповідають повному ступеню формування.

Значні відмінності між вибірками виявлено лише у ступені

сформованості третьої фази – виснаження. У першій групі респонденти мають частково сформовану і повністю сформовану фазу (65 % і 40 % учасників відповідно), у другій групі фаза у стадії формування притаманна 20 % учасників, у решті сформована повною мірою, і у учасників третьої групи дана фаза не виявлена у 20 %, у стадії формування – у 60 % і перебуває у стадії формування ще в 20 % респондентів.

Таким чином, ми бачимо, що загальний показник емоційного вигорання для всіх трьох груп досить високий, що на наш погляд пов'язано з впливом хронічного стресу, викликаного тривалістю стрессогенної ситуації. При цьому у групі вимушених мігрантів і ВПО ситуація виглядає гіршою за рахунок повної сформованості фази виснаження, що, у свою чергу, можна пояснити накладенням чинників хронічного і гострого стресу більшою мірою, ніж в учасників третьої групи.

Кореляційний аналіз показників критеріїв життєстійкості та фаз емоційного вигорання показав наявність позитивного зв'язку між показниками «контроль» та «залученість» з показниками рівня емоційного вигорання та стійкий негативний зв'язок між показниками за критерієм «прийняття ризиків» та рівнем емоційного вигорання.

Висновок. Виходячи з вищесказаного, ми можемо робити висновок про те, що, по-перше, як вимушене переселення в межах України, так і вимушена міграція до інших країн накладає негативний відбиток на показники життєстійкості. По-друге, рівень емоційного вигорання тісно пов'язаний із показниками

життєстійкості. По-третє, є підстави для побудови корекційної програми, спрямованої на розвиток та зміцнення життєстійкості, що, у свою чергу, спричинить підвищення опірності ризикам емоційного вигорання у зазначених категорій цивільних осіб.

Література

1. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2022. 301 с.
2. Караджи О. Психологічні особливості цінностей дорослих-вимушених переселенців з зони збройного конфлікту Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». - № 5(39) (2024). - С. 790-801.
3. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. // Організаційна психологія. економічна психологія. – 2022. - (2(26)). – С. 48-59.
4. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. - Харків, 2021. - 163 с.
5. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. Scientific notes of Lviv University of Business and Law. 2023. № 6. С. 137 - 144.
6. Лефтеров В.А. Психологічні особливості екстремальної міграції в Україні. Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 23-23 листопада 2018 р.); за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». – 2018. - С. 106-110.
7. 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.
8. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця // Теорія і практика сучасної психології. - 2019 р. - № 5, Т. 2. - С. 204-209.
9. Перелигіна Л., Швалб А. Дослідження особливостей життєздатності та стійкості до стресу у соціальних працівників та психологів в умовах війни. Матеріали VIII Міжнародній науково-практичній конференції з соціальної роботи «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології», 10-11 березня 2023 року, м. Київ. – С. 125 - 129.
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.
11. Трибрат Т. А., Шуть С. В., Сакевич В. Д. Біженці, мігранти та переміщені особи під час війни: виклики для систем охорони здоров'я та громадського здоров'я. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія; за заг. ред.

проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. - Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2022. - С. 23-31.

12. Швалб А.Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2022 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2022. – С. 70-73.

13. Bettelheim B. Individual and mass behavior in extreme

situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology* – 1943. - 38(4). – P. 417–452.

14. Deineko O. War in Ukraine: a sociological study. Oslo, Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University. – 2022. – P. 246-267.

15. Freud S. Moses and monotheism. - Knopf. – 1939. - 264 p.

16. Fromm E. Escape from Freedom. // *Science and Society*. – 1941. - 6 (2). – P. 187-190.

17. Jahoda M. The Psychology of Refugees. // *The Yale Law Journal* – 1952. – 61. – P. 295-333.

*A. Svalb¹, Ph.D. in Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
L. Perelygina², Doctor of Biological sciences, Professor
L. Balabanova³, Doctor of Psychological Sciences, Professor
¹Kharkiv National University named after V. N. Karazin
²National University of Civil Protection of Ukraine
³Kharkiv State Academy of Physical Culture*

RESILIENCE AND EMOTIONAL BURNOUT CHARACTERISTICS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND FORCED EMIGRANTS

The war initiated by the Russian Federation against Ukraine has led to a massive displacement of people, posing one of the most significant humanitarian challenges of today. Forced displacement significantly impacts people's lives, as they are compelled to adapt to new living conditions, new people, and new social norms. The successful adaptation of displaced persons to new life conditions and their psychological well-being largely depend on the level and characteristics of resilience development, as well as are associated with the level of emotional burnout. The relevance of the study is driven by the increasing number of people forced to leave their homes due to war, political persecution, economic hardships, and other factors. These individuals face numerous difficulties, which may lead to emotional burnout and a decrease in resilience.

The article explores the peculiarities of emotional burnout among internally displaced persons (IDPs) and forced emigrants with varying levels of resilience. The research methodology is presented, and the results of the correlation analysis between indicators of emotional burnout and resilience in IDPs and forced emigrants are analyzed. Possible psychological correctional and rehabilitation practices aimed at reducing the impact of negative mental states are discussed.

The aim of the study is a comparative analysis of resilience and emotional burnout among IDPs and forced emigrants. To achieve this goal, an empirical study was conducted

involving 100 IDPs and 100 forced emigrants. Respondents completed the "Resilience Scale" (S. Maddi) and the "Assessment of Emotional Burnout" questionnaire (V. V. Boyko).

The obtained results showed that the level of resilience among IDPs and forced emigrants is significantly lower than the population average, while the level of emotional burnout in these groups is considerably higher. It was established that factors such as the duration of being in the status of a displaced person/emigrant, the presence of social support, the level of adaptation to the new environment, and psychological state influence the level of resilience and emotional burnout in IDPs and forced emigrants. Based on the research findings, recommendations for increasing resilience and preventing emotional burnout among IDPs and forced emigrants have been developed.

The article may be useful for psychologists, social workers, educators, and other professionals working with IDPs and forced emigrants.

Keywords: resilience, emotional burnout, internally displaced persons, forced emigrants, socio-psychological training.

Reference

1. Borovynska I. Ye. (2022) Sotsialno-psykholohichni stratehii zhyttievoi uspishnosti vnutrishno peremishchenykh osib: dys... d-ra filosofii: 053 (05) [Social-psychological strategies for life success of internally displaced persons: PhD thesis: 053 (05)]. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. Kyiv., 301 p. [in Ukrainian].

2. Karadzhi O. (2024) Psykholohichni osoblyvosti tsinnosti doroslykh-vymushenykh pereselentsiv z zony zbroinoho konfliktu [Psychological features of values among adults-forced migrants from the armed conflict zone] // Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya "Psykhohiia". № 5(39) PP. 790-801. [in Ukrainian].

3. Karamushka L., Karamushka T. (2022) Empyrychnie doslidzhennia osoblyvosti psykichnoho zdorovia vymushenykh "vnutrishnykh" pereselentsiv v umovakh viiny [Empirical study of mental health features of forced "internal" migrants in wartime] // Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia.. 2(26). PP. 48-59. [in Ukrainian].

4. Kerdyvar V. V. (2021) Syndrom zhertvy u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu [Victim syndrome among internally displaced persons from the zone of local armed conflict]. Kharkiv., 163 p. [in Ukrainian].

5. Kyselova O. I. (2023) Viina v Ukraini ta vymushena mihratsiia yak chynnyky vplyvu na mihratsiinu polityku YeS [War in Ukraine and forced migration as factors influencing EU migration policy] // Scientific notes of Lviv University of Business and Law. № 6. PP. 137-144. [in Ukrainian].

6. Lefterov V. A. (2018) Psykholohichni osoblyvosti ekstremalnoi mihratsii v Ukraini [Psychological features of extreme migration in Ukraine] // Koordynaty rozvytku psykholohii zdorovia: materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (Vinnytsia, 23-23 lystopada 2018 r.); za zah. red. prof. O. V. Batsylevoi. Vinnytsia: TOV "TVORY". PP. 106-110. [in Ukrainian].

7. Pedorenko V. M. (2022) Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny) [Features of the psychoemotional state of migrants in a foreign country (example of Germany)] // Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykhohiia. (5). PP. 5-10. [in Ukrainian].

8. Perelyhina L. A., Balabanova K. V. (2019) Profesiina zhyttiezdatnist yak psykholohichni predyktor stanovlennia y rozvytku fakhivtsia [Professional vitality as a psychological predictor of specialist formation and development] // Teoriia i

praktyka suchasnoi psykholohii. № 5. T. 2. С. 204-209. [in Ukrainian].

9. Perelyhina L., Shvalb A. (2023) Doslidzhennia osoblyvostei zhyttiezdatnosti ta stiikosti do stresu u sotsialnykh pratsivnykiv ta psykholohiv v umovakh viiny [Research on resilience and stress resistance of social workers and psychologists during the war] // Materialy VIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia z sotsialnoi roboty "Rozvyvalnyi potentsial suchasnoi sotsialnoi roboty: metodolohiia ta tekhnolohii". 10-11 bereznia Kyiv. PP. 125-129. [in Ukrainian].

10. Slyusarevskiy M. M. (2022) Sotsialno-psykholohichnyi stan ukraïnskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [Social-psychological state of Ukrainian society in conditions of large-scale Russian invasion: urgent challenges and responses] // Visnyk NAPN Ukrainy. № 4(1). PP. 1-11. [in Ukrainian].

11. Trybrat T. A., Shut S. V., Sakevych V. D. (2022) Bizhentsi, mihranty ta peremishcheni osoby pid chas viiny: vyklyky dlia system okhorony zdorovia ta hromadskoho zdorovia [Refugees, migrants, and displaced persons during the war: challenges for healthcare and public health systems] // Orhanizatsiini ta normatyvno-pravovi aspekty diialnosti systemy hromadskoho zdorovia v Ukraini:

monohrafiia; za zah. red. prof. Zh. V. M. Zhdana ta prof. I. A. Holovanovoi. Poltava: TOV "Firma "Tekhservis", PP. 23-31. [in Ukrainian].

12. Shvalb A. Yu. (2022) Parametrychnyi pidkhid do rozvytku pokaznykiv zhyttistiikosti v umovakh zatazhnoi kryzy ta nevyznachenosti [Parametric approach to developing resilience indicators in prolonged crisis and uncertainty] // Suchasni problemy ekolohichnoi psykholohii: materialy XVIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (13 travnia 2022 r., Kyiv) / za red. Yu. M. Shvalba. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostyuka. PP. 70-73. [in Ukrainian].

13. Bettelheim B. (1943) Individual and mass behavior in extreme situations. The Journal of Abnormal and Social Psychology. 38(4). P. 417-452. [in English].

14. Deineko O. (2022) War in Ukraine: a sociological study. Oslo, Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University. P. 246-267. [in English].

15. Freud S. (1939) Moses and Monotheism. Knopf. 264 p. [in English].

16. Fromm E. Escape from Freedom. // Science and Society. 1941. 6(2). P. 187-190. [in English].

17. Jahoda M. (1952) The Psychology of Refugees. // The Yale Law Journal. 61. P. 295-333. [in English].

Надійшла до редколегії: 05.10.2024

Прийнята до друку: 24.10.2024