

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923:616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>

Гурлєва Т.С.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Журавльова Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ВИМУШЕНЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИБІР: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ

У статті пропонується спроба теоретико-експериментального аналізу екзистенційного вибору сучасного українця, який був вимушений переїхати з місця свого проживання до більш безпечних для здоров'я і життя територій, що спричинено прямою військовою агресією з боку росії. Теоретичний аналіз екзистенційного вибору вимушено переміщених осіб (як у межах України, так і поза нею) в ситуації невизначеності показав важливість стресостійкості, пов'язаних з нею довіри до себе та оточуючих людей, особистої відповідальності, пріоритетності буттєвих життєвих цінностей і смислів, усвідомлення і реалізації свого власного потенціалу і ресурсів. Доведено, що найвищою екзистенційною цінністю при зазначеному виборі є життя, важливим рушієм для переїзду виявилось збереження здоров'я близьких і рідних, уникнення страждань. Допоміжним фактором здійснення екзистенційного вибору являється інформованість людини щодо ситуації і подій, що відбуваються. Інформація зі ЗМІ впливає на вибір, але найвагомішою є опора опитаних українців на себе і на тих, хто поруч. Для підтвердження зв'язків і взаємообумовленості між зазначеними характеристиками вибору використовувалась авторська анкета. Психологічний аналіз анкетування показує ціннісні наслідки особистісного, екзистенційного вибору: обрис майбутнього в ситуації суттєвої невизначеності, переосмислення вже пережитого досвіду, що веде до зміцнення особистісних ресурсів. Окреслено орієнтири психологічної допомоги вимушено переміщеним особам, зокрема: розвиток ціннісно-сислової сфери, довіри до себе, стресостійкості, відповідальності, критичності до ЗМІ; підтримка у пошуку та реалізації людиною власних можливостей.

Ключові слова: екзистенція, екзистенційний вибір, ситуація невизначеності, відповідальність, довіра до себе та інших, стресостійкість, психологічна допомога, війна, вимушено переміщені особи.

Постановка проблеми. Геноцидна російська агресія проти українського народу значно змінила умови життя українців, чимало співвітчизників через жакливі події війни стали вимушеними переселенцями на рідній землі чи біженцями в інших країнах. Необхідність покинути власну домівку, що водночас перестала бути безпечною і надійною, для багатьох із них стала непростим вибором між небезпечним теперішнім і невідомим майбутнім [7]. Вимушене переміщення (внутрішнє та зовнішнє) розглядається

нами як важливий життєвий вибір, який набуває екзистенційного виміру, бо на його вершині – життя як вища буттєва цінність людини. Залишитися на звичному місці проживання або переїхати на більш безпечні території виявляє екзистенційну проблему: жити чи не жити буквально фізично, яким чином забезпечити власне буття, соціалізацію, особистісну самореалізацію, утвердження вищих життєвих цінностей і смислів тощо. Дослідження психологічних аспектів готовності особистості до здійснення екзистенційного вибору

є актуальним особливо у часи воєнної агресії росії проти України. Заявлена проблема є своєчасною для дослідження, а розробка психологічної допомоги даній категорії українців – вкрай важливою та затребуваною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження широкого кола аспектів вимушеного переміщення у час війни, феноменології цього явища є гострим соціальним запитом (С. І. Головаха, Л. М. Карамушка, О. М. Кокун, Я. М. Омельченко, М. М. Слюсаревський та ін.), одним із значимих аспектів якого є дослідження питань психологічної допомоги людині в ситуації особистісного вибору (Г. О. Балл, А. Ленгле, О. Л. Музика, Т. М. Титаренко та ін.). Особистісний вибір в психології розглядається як свідомий, вільний, ціннісний, відповідальний акт, як послідовний рух до все глибшого усвідомлення себе й автентичного самоздійснення. Екзистенція розуміється як безкінечний та неперервний вибір власних можливостей, особистого майбутнього, визначення свого місця в соціумі здатною до саморозвитку людиною [2, с. 167]. Прояснення і розвиток особистих цінностей і смислів, потреб, мотивів, особистого досвіду є важливим чинником у психотерапевтичній роботі людини з темою власного життєвого вибору, життєвого і особистісного самовизначення, зокрема під час нелюдських умов існування, в обставинах агресивної війни [3; 4; 5].

Проблема особистісного вибору знаходить свій максимальний відголос в екзистенційному та екзистенційно-гуманістичному підходах, де приділяється особлива увага поняттю вибір, його особистісній, автентичній складовій (Л. Бінсвангер, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, Д. Бьюдженталь та ін.). Психологи акцентують увагу на тому, що будь-який життєво важливий вибір несе в собі ціннісно-смісловий вимір, що людина постійно вирішує, чим вона буде у наступний момент (В. Франкл). Підставою конструктивного життєвого вибору є його цінність для людини, для її розвитку, для майбутнього. В умовах війни екзистенційні цінності «життя моє і моїх рідних» набувають особливого, першочергового значення, і закликають людину до вищого рівня відповідальності.

Зауважимо, вибір може бути таким, що не вимагає від людини особливої внутрішньої напруги, коли, наприклад, вона стикається з можливістю вибору вже відносно відомого, типового варіанту життя. А може бути екзистенційним, що призводить до самоінтерпретації та самовизначення,

виникати перед людиною як виклик у критичних життєвих ситуаціях, коли їй не дані ані досить ясні альтернативи, ані критерії їх порівняння. Це ситуація абсолютної, вираженої невизначеності чи вкрай обмеженої визначеності. І часто є вельми драматичною, коли людина усвідомлює, що вона робить вибір між життям і смертю, між бути чи не буттю.

Екзистенційні психологи вважають, що активне осмислення життя, життєвого шляху виникає тоді, коли людина наштовхується на певні перешкоди, на ситуації, що спонукають її до усвідомлення різноманітних загроз життю, його скінченності. Важливими категоріями екзистенційної психології є категорії життя і смерті, існування й неіснування, буття та небуття. В часи повномасштабного вторгнення рашистів в Україну українці постали перед екзистенційним вибором – перед викликом жажів війни обрати продовжувати жити, творити, любити, діяти в ім'я добра, зберегти свою батьківщину, або втратити право на життя, власну ідентичність, гідність, свободу, своє майбутнє. Вибір переміщення є одним із таких екзистенційних, буттєвих виборів, бо стає запорукою збереження фізичного існування та інших ресурсів для здійснення життєдіяльності. Але це не значить, що ті, хто залишаються в горнилі згарищ і страждань, виступають слабкими і безпомічними, нездатними на рішучий крок. Для тих, хто не переїжджає, існують інші екзистенційні цінності, такі, як любов до того, хто не може залишити свою оселю (каліка, тяжкохворий, це можуть бути тварини, яких не беруть у потяг, наприклад), співчуття до захисників, що залишилися, бути для них тилом тощо. Таким мотивом може бути бажання зупинити ворога саме тут, захищаючи від'їзд інших людей (це можуть бути не лише військові, поліціанти, а й цивільні чоловіки, які хочуть долучитися до супротиву агресору). Такою цінністю може бути свобода і гідність, яку людина не бажає втрачати перед очима загрози і навіть смерті. Отже, кожен вибір – це самовизначення, визначеність себе у просторі, у колі близьких і друзів, у приватному і суспільному житті.

Ми припускаємо, що здійснення особою екзистенційного вибору щодо переміщення в більш безпечне місце у цілому може покращити почуття безпеки, зміцнити довіру до себе як людини, яка здійснила вибір, підвищити усвідомленість власної відповідальності за життя своє та інших людей, сприятиме розвитку сутнісних, буттєвих смислів, які стоять в основі вибору.

Постановка завдання. Мета дослідження – здійснити емпіричне дослідження особистісного вибору

як екзистенційної проблеми сучасного українця, який був змушений переміститися в безпечне місце проживання внаслідок воєнних дій; окреслити можливості психологічної допомоги вимушено переміщеним особам у віднайденні особистісних ресурсів в ситуації екзистенційного вибору.

Застосовувались методи дослідження, такі як: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення даних, представлених в науковій літературі та результатів власних розвідок у руслі поставленої проблеми; опитування за авторською анкетною «Вимушене переміщення як екзистенційний вибір: причини, умови і наслідки» для вимушено переміщених українців; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні у якості важливих внутрішніх ресурсів особистості, необхідних людині для гідної відповіді на складні життєві виклики, у тому числі які пов'язані з вимушеним переміщенням через війну, ми розглядаємо довіру до себе та інших людей, стресостійкість, емоційну стійкість, відповідальність, критичність до ЗМІ. Довіра до себе є умовою буття особистості як незалежного суверенного суб'єкта активності, здатного до самостійної постановки цілей і відповідальної їх реалізації, є важливим атрибутом стресостійкості [1; 6 та ін.]. За нашими попередніми дослідженнями виявлено взаємовплив і позитивний кореляційний зв'язок між такими якостями особистості як довіра до себе, відповідальність, стресостійкість при вивченні можливостей подолання проявів ПТСР [1; 4; 5 та ін.]. У даному дослідженні ми перевіримо роль цих якостей при здійсненні людиною екзистенційного вибору – вимушеного переміщення.

Емпіричне експериментальне дослідження проводилося протягом лютий-березень 2024 року. Всього було охоплено 32 респонденти – громадяни України, що вимушено змінили місце проживання через військові події в країні, серед яких 66% жінок та 43% чоловіків віком від 24 до 87 років, мають вищу освіту – 91%, середню спеціальну та середню – 9%, працевлаштовані чи самозайняті – 74%, не працюючі – 26%.

Опитуваним було запропоновано відповісти на питання анкети онлайн у Гугл-формі або у контакт з психологом (офлайн чи у телефонній розмові). Пропонувалось на початку опитування вказати своє ім'я, кількість повних років, стать, освіту, зайнятість та відповісти на питання, що у спрощеній формі надані нижче. На питання з 4-го по 15-те було запропоновано надати відповіді за бальною шкалою від 1 до 7 (до самого питання

додавались назви полюсів означеної семибальної шкали), а також залишити свій коментар.

1. Якщо Ви у зв'язку з вторгненням російських військ в Україну маєте досвід переміщення з постійного місця проживання до більш безпечного, зазначте: **звідки і куди** Ви переїжджали?

2. Якщо Вам довелося робити вибір стосовно переміщення, оцініть, **наскільки важко** було його зробити за шкалою від 1 до 7, де дуже важко – 1, дуже легко – 7.

3. Пригадайте, коли Ви **робили вибір стосовно переміщення**, якої саме ситуації (чи ситуацій) Ви найбільше прагнули уникнути і, відповідно, якої (яких) прагнули досягти. Проранжуйте їх. Для цього напроти рядка, який містить найбільш значущу для Вас ситуацію, поставте цифру 1 у першій колонці, для наступної за значущістю ситуацією – 2 і т.д.

№	Уникнути	Досягти
	Смерті	Збереження життя
	Фізичного насилля	Не пережити насилля
	Страждань	Не страждати або зменшити інтенсивність страждань
	Втрати близьких	Зберегти їх життя
	Самотності	Бути з близькими та рідними
	Виснаження	Можливості відновитися
	Страху	Не боятися
	Обмежені можливості для праці	Можливості працювати
	Переживання невизначеності	Визначеності, впевненості у майбутньому

Додайте те, що Ви особисто вважаєте важливим, але чого немає у запропонованому переліку (дописати у порожніх рядках і поставити ранговий номер).

4. Оцініть, наскільки Ви довіряли собі на момент прийняття рішення поїхати (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7).

5. Оцініть, наскільки Ви довіряли іншим людям, коли робили вибір стосовно переміщення (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7).

6. Оцініть рівень власної відповідальності на той час (найнижчий рівень – 1, найвищий рівень – 7).

7. Оцініть, наскільки Ви сприймали загрозовою ситуацію перебування у рідному місті, селі тощо напередодні переміщення (ситуація надзвичайно загрозова – 1, ситуація абсолютно не загрозова – 7).

8. Оцініть, наскільки Ви були стійкі психоемоційно напередодні переміщення (найнижчий рівень стійкості – 1, найвищий рівень стійкості – 7).

9. Оцініть, наскільки Ви довіряєте собі **зараз**, після прийняття та реалізації рішення поїхати в безпечне місце (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7).

10. Оцініть, наскільки **зараз** Ви довіряєте іншим людям (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7).

11. Оцініть рівень власної відповідальності **зараз** (найнижчий – 1, найвищий – 7).

12. Оцініть, наскільки Ви відчуваєте, що стійкі психоемоційно **в нинішній ситуації** (найнижча стійкість – 1, найвища стійкість – 7).

13. Наскільки Ви сприймаєте загрозливою ситуацію **тепер** (ситуація надзвичайно загрозлива – 1, ситуація абсолютно не загрозлива – 7).

14. Наскільки Ви довіряли інформації зі ЗМІ в загрозливій ситуації, **перед прийняттям рішення** про переміщення (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7).

15. Наскільки Ви довіряєте інформації зі ЗМІ **зараз** (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7).

Проаналізуємо відповіді досліджуваних на питання анкети. Відповідаючи на 1-ше запитання, респонденти висвітили розлогу сітку переміщення, що охоплює як міста і села нашої держави (передусім до західних областей України), так і території за кордоном (більше Польща, Німеччина та ін.). Результати відповідей на 2-ге питання представлені на Рисунку 1. Відповіді на дане питання інтерпретувались наступним чином: вибір визначався важким (1–2 бали), помірної важкості (3–4–5 балів), легким (6–7 балів). Отримані дані свідчать, що для 50% опитуваних вибір був важким, помірну важкість вибору зазначили 22% осіб, для 27% цей вибір був легким. Вибір сприймався як важкий у тих, хто розумів, що треба виїжджати, але йому ще треба було шукати місце проживання, тобто це було пов'язане з невизначеністю кінцевого пункту переміщення, незрозумілістю самої дороги і взагалі майбутнього. Переживання невизначеності виявлялося у наступних висловах співвітчизників: «Було страшно, невизначено, незрозуміло, що робити», «Незрозуміле майбутнє: як жити, на що, де?», «Виникали питання – чим добиратися, чи доїду?», «Іхати у невідомість – це лякало».

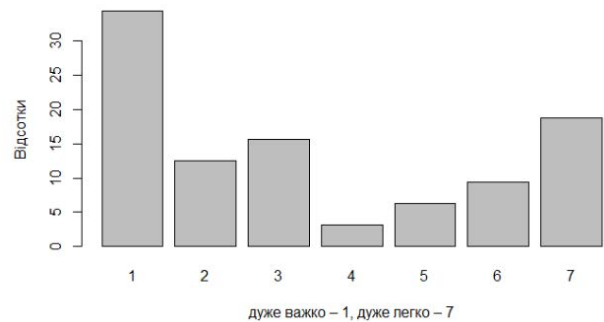


Рис. 1. Емпіричний розподіл рівнів важкості-легкості вибору

Декому було взагалі важко змінювати місце проживання: «Я взагалі погано переношу зміни середовища», «Я домосід». Люди відмічали багато тривоги і питань стосовно того, як вже прийняте рішення щодо переміщення реалізувати. Для тих, хто з окупації життєво важливо було визначити момент, коли це можна зробити найбільш безпечним чином, і люди розуміли, що гарантію позитивного завершення їхньої подорожі їм ніхто дати не може. Для них величезна напруга була пов'язана з важкістю саме реалізації вибору. Комуś важливо було вивезти дітей і важко залишати батьків: «Вкрай важко було розлучатись з батьками, було відчуття, що я їх більше не побачу ніколи», комуś важливо було вивезти літніх і хворих батьків, не просто було прогнозувати як організацію їх перевезу, так і забезпечення необхідного догляду на новому місці. Загалом відчуття відповідальності за рідних, дітей, літніх батьків, бажання влаштувати їх життя на новому місці гідним чином у багатьох респондентів посилювало переживання важкості вибору. Респонденти також зауважували, що їм було важко покинути налаштоване життя, побут і починати все спочатку на новому місці: «Треба починати все з нуля. Втрата всіх зв'язків. Страх невідомого».

Прийняття рішення про переміщення легко виходило у тих, хто з одного боку чітко відчував небезпеку (жахливі обстріли чи їх посилення загалом у регіоні чи взагалі по країні; «прильоти» поруч з місцем проживання; у кого квартири на верхніх поверхах будівлі та ін. – ці критерії не є унікальними, їх визначали багато респондентів нашого дослідження, тобто і ті, для кого вибір був важким), а, з іншого боку, кому було куди їхати (цей чинник виявився найбільш вагомим), хто вже мав більш безпечне місце (свої дачі, квартири в більш безпечних регіонах, родичі, які готові їх прийняти – в межах України чи закордоном),

кому при цьому не треба було покидати рідних, бо виїжджали сім'ями, а також похилим людям, які просто довірилися своїм дорослим дітям. Також легше було прийняти рішення про переїзд молодим людям (частіше без дітей), в кого батьки ще активні і самостійні; це ті сім'ї, де батьки і дорослі діти легко дійшли згоди про таке рішення, і молоді люди могли не відчувати важкий тягар провини, що залишили батьків, які за певних причин вирішили не виїжджати.

У деяких респондентів з часом змінювалась оцінка власного вибору як важкого чи легкого: «Спочатку було не важко виїхати, бо думала, що їдемо на тиждень, можливо на місяць. А через місяць, коли прийшло усвідомлення, що це надовго, стало дуже важко». За нашими спостереженнями, коли опитуваним приходило усвідомлення важливості адаптації до нових умов життя на довший час, ніж вони про це уявляли спочатку повномасштабного вторгнення, у деякого з респондентів посилилось відчуття важкості від розуміння необхідності робити подальші вибори стосовно власного майбутнього.

Аналіз відповідей респондентів на 3-тє питання анкети дозволило з'ясувати, чого над усе опитувані хотіли би уникнути, коли приймали рішення щодо переміщення (Рисунок 2). За цим рисунком при прийнятті рішення поїхати з дому на перших місцях стоять уникнення смерті, втрата близьких і фізичне насилля. Бажання зберегти життя своє, рідних, залишитись неушкодженими виявилось першочерговим перед викликом війни у переважній більшості респондентів: «Війна дуже загострила бажання жити», «Найсильніші переживання були пов'язані з бажанням зберегти життя своє та близьких», «Більше всього було лячно від думки про фізичне насилля», – відмічали респонденти.

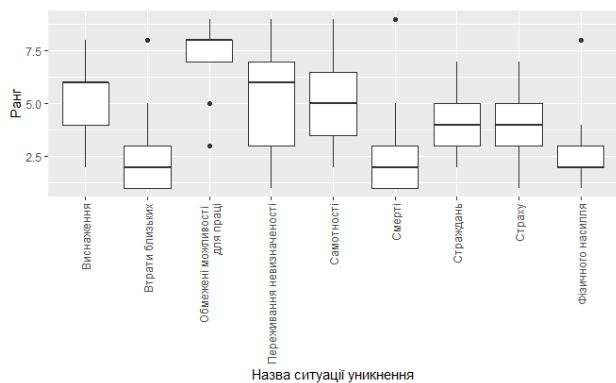


Рис. 2. Розподіл рангових оцінок для ситуацій уникнення

На друге місце вийшло бажання уникнути страждань і страху, на третє – уникнення самотності і виснаження, четверте і п'яте місце поділили прагнення уникнути переживання невизначеності і обмеження можливості працювати. Це результати загального розподілу. В індивідуальних випадках комусь дуже важливо було уникнути невизначеності: «Був у важкому стресі через невизначеність у всьому», комусь визначитися з працевлаштуванням: «Я почала замислюватися над тим, щоб виїхати за межі України лише тоді, коли втратила роботу через війну і моє майбутнє як особисте, так і професійне, стало під загрозою». Деякі з респондентів додавали свої ситуації уникнення, наприклад: «Поїхала, щоб не заважати військовим у визволенні Києва».

Наступні питання анкети (з 4-го по 12-те) були спрямовані на аналіз динаміки довіри до себе, довіри до інших, власної відповідальності та емоційної стійкості до і після прийняття рішення щодо переміщення, тобто у період формування і проживання життєвого вибору у ситуації небезпеки і вже після переміщення на незагрозливу територію. Результати відповідей респондентів на означені питання анкети представлені на Рисунку 3.

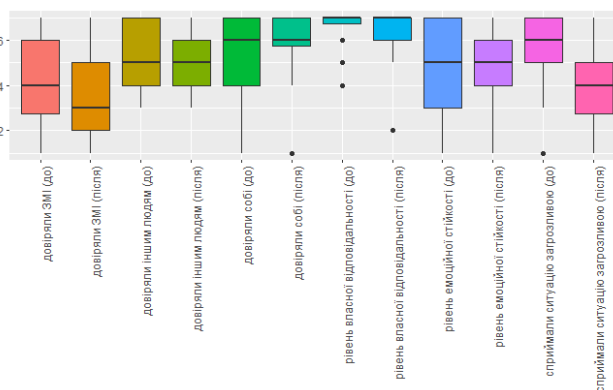


Рис. 3. Порівняння емпіричних розподілів змінних довіри до себе, довіри до інших, власної відповідальності та емоційної стійкості до і після прийняття рішення щодо переміщення у більш безпечне місце

Згідно з розподілом емпіричних даних оцінок найбільші зміни відбулися для змінної «сприймали ситуацію загрозовою». Середні значення цієї змінної отримані до і після прийняття рішення про переміщення значущо відрізняються за тестом Стьюдента ($p \leq 0.001$). За іншими змінними, представленими на Рис. 3, значущих змін середніх значень до і після переміщення не виявлено. Розглянемо отримані дані більш детально з врахуванням коментарів досліджуваних нами українців.

Аналіз динаміки довіри до себе до і після вибору щодо переміщення. Аналіз динаміки індивідуальних даних респондентів свідчить, що довіра до себе після переміщення у значної кількості (39%) помітно зросла, у 55% не зазнала змін, зменшилась з високої до середньої у 6% опитуваних.

Аналіз коментарів дозволив з'ясувати, що довіра до себе у ситуації небезпеки була низька чи середня через переживання значної невизначеності майбутнього, невпевненості у тому, чи вистачить сил справитися, вірно проаналізувати, осмислити нову ситуацію, знайти добре рішення: *«Довіряла собі у тому сенсі, що розуміла що і для чого я роблю, на що сподіваюсь. Але я не знала, що і як буде далі, з чим прийдеться зіткнутися, які питання вирішувати, чи я зможу це зробити. Довіра до себе була, але не повна».* Висока довіра до себе у кризовій ситуації у більшості опитуваних була пов'язана з досвідом позитивного вирішення складних життєвих ситуацій, володіння широким спектром власних ресурсів (внутрішніх і зовнішніх): *«Я була абсолютно впевнена у своєму рішенні виїхати і довіряла собі на 100%, бо мала можливість себе забезпечити навіть в чужій країні, і мала впевненість у тому, що на мене завжди чекають вдома і ніщо не завадить мені повернутись в Україну в разі поганих обставин тощо»;* з відчуттям відповідальності: *«Бо я – це все, що в мене є. Це все, на що я можу покластися. На жаль. І за все в моєму житті відповідальність лежить лише на мені».*

Збільшення довіри до себе після здійснення вибору щодо переміщення у більш безпечне місце, за аналізом коментарів анкети, виявилось у тих, хто отримав позитивний досвід вирішенні цієї непростой задачі. Це ті, кому було важко приймати це рішення з різних причин, але, пройшовши через низку випробувань і отримавши позитивний результат, відчули більше впевненості в собі, власних силах і вміннях, відмітили підвищення самооцінки і довіри до себе: *«Коли приїхав, багато питань вирішив, багато чому навчився, згодом побачив результат власних зусиль. В цілому ситуація переїзду хоча і дуже стресова, але розвиваюча. Впевненість в собі, самооцінка і довіра до себе підвищились».*

Зменшення довіри до себе виявилось у осіб, які в результаті переїзду не отримали того бажаного результату, на який сподівались. Негативний досвід в них вплинув на довіру до себе теж негативним чином. Деякі респонденти відзначили, що при прийнятті рішення не дуже

покладались на себе, більше довірились іншим, а в результаті негативного досвіду розчарувались і в інших, і в собі – їх довіра і до себе, і до інших зменшилась.

Аналіз динаміки довіри до інших до і після вибору. Висока довіра до інших виявлялась здебільшого до родичів, близьких друзів: *«Довіряю сину більше, ніж на 100 процентів»*, *«У цих обставинах довіряла максимально – друзям, з якими їхала, та людям, до яких ми їхали».* Зауважимо, що низької довіри до інших ні до, ні після вибору ніхто не виявив. Аналіз індивідуальної динаміки респондентів виявляє, що довіра до інших у більшості опитуваних змінилася – у одних частково знизилась (33%), у інших – частково підвищилась (33%), але були й ті, у кого цей параметр залишився без змін (34%). Дані результати свідчать про те, що довіра до інших є дуже чутливою індивідуальною реакцією, пов'язаною з власним досвідом.

Аналіз коментарів показав, що довіра до інших зросла у тих, хто побачив добре ставлення до себе і до інших від незнайомих людей: *«Побачила багато доброти, допомоги, прийняття зі сторони інших людей, з ким вийшло зустрітись піл час переселення»*, Довіра до інших зменшилась у тих, хто зіткнулися з не бажаними людськими проявами, такими як байдужість, роздратованість. Зауважимо, що якщо порівняти рівні довіри до себе і до інших, то опитувані в цілому довіряли собі більше (середній показник 6 балів), ніж іншим (середній показник 5 балів), бо шукали опору саме в собі.

Схоже, непрості обставини переміщення створюють умови для розвитку «зрілої», скажімо «вистражданої», перевіреної у труднощах довіри, яка стає більш диференційованою в залежності від багатьох обставин, які людина по можливості має враховувати. Необхідність йти на контакт заради виживання (отримати життєво важливу інформацію щодо вирішення невідкладних питань, будь-яку конкретну допомогу тощо) орієнтує людину на розширення сфери спілкування у кризових умовах. Такий інтенсивний досвід спілкування допомагає удосконалити прояви власної довіри, а саме, вибирати ступінь довіри тій чи іншій людині, у тій чи іншій ситуації, адекватно корегувати свою довіру у залежності від мінливості обставин, переосмислення вияву і наслідків власної довіри до оточуючих. Цей досвід влучно описала одна із учасниць нашого дослідження: *«За час роботи з біженцями та волонтерами (я теж волонтер), як в Україні, так і за кордоном, поба-*

чила різні людські прояви – від абсолютної жертовності та безкорисливості до абсолютного егоїзму. Тому – так, я довіряю людям, бо побачила, що у складних обставинах люди можуть проявляти нечувану доброту та стійкість, але мій інстинкт наполягає на обережності. Я максимально звузила коло спілкування та довіри, але в цьому колі довіра неймовірна».

Аналіз динаміки відповідальності до і після вибору. Аналіз індивідуальних відповідей показав наступну динаміку рівня відповідальності до вибору і після: відповідальність знизилась у 19% респондентів, підвищилась – у 16%, залишилась без змін – у 65% опитуваних.

Привертає увагу той факт, що у ситуації небезпеки ніхто не виявив низьку відповідальність, і це дозволяє припустити, що відчуття власної відповідальності у складних обставинах допомагає людині активувати свої ресурси, налаштуватись на вирішення ситуації. Після вибору низький рівень відповідальності за індивідуальною суб'єктивною оцінкою виявлений у одній людині (3% вибірки), яка, як свідчив її коментар, могла у той час покластися з високою мірою довіри на своє близьке оточення без загрози власному благополуччю: *«Я вважаю, що в мене недостатньо досвіду для прийняття таких рішень, тому покладаюся на інших у таких питаннях»*. Підкреслимо, що визнати, що ти сам чогось не знаєш чи не вмієш, і довіритись більш досвідченим, кому можна довіритись – в певних умовах не менш важлива риса, ніж висока відповідальність. Делегування відповідальності може свідчити і про певне розвантаження людиною себе від напруги і переживань, спробу відновити власну рівновагу.

Переважає більшість респондентів виявила високий рівень власної відповідальності до вибору і після його здійснення, як основу безпеки своєї та своїх близьких, основу своєї індивідуальності, ідентичності: *«За усе, що відбувається чи не відбувається в моєму житті, відповідальність лежить лише на мені»*, *«Відповідальність моя, я був би не я, якби перекладав»*, *«Коли ти повинен розпочати нове життя і відповідаєш за інших, то рівень відповідальності найвищий»*.

Деяке зниження відповідальності (16% вибірки) відбулося у тих респондентів, хто у стресовій ситуації «зібрав всю свою волю в кулак», взяв на себе усю повноту відповідальності, часто за всю сім'ю, а у більш безпечній ситуації, коли напруга спала, повернувся до звичайного життя, в якому є розподіл обов'язків між близькими, делегування якихось справ іншим:

«Ми повернулись до того життя, яке було на початку війни. Екстремальних ситуацій більше не було. У нас в родині розділяємо обов'язки, я свої виконую». Про часткове зниження відповідальності повідомили люди, які жили у знайомих: *«Відчувала трохи залежною, бо то не свій дім, мала пристосовуватись в деяких речах»*, *«Не все залежало від мене»*.

Підвищення відповідальності виявилось у тих (19%), хто у ситуації небезпеки оцінив цю свою якість як помірну через, наприклад, психоемоційну нестабільність: *«Була дуже схвильована, думки «стрибали», було важко зосередитися»*, чи визнавав, що не все міг вирішити, не на все вплинути, а вже у більш безпечному місці відчув більшу емоційну стійкість, зібраність, вирішив певну кількість життєво важливих питань, що дало можливість визнати власну відповідальність вищою.

Аналіз динаміки емоційної стійкості до і після вибору. Аналіз індивідуальних відповідей показав наступну динаміку рівня емоційної стійкості до вибору і після: емоційна стійкість знизилась у 39% респондентів, підвищилась у 42%, залишилась без змін у 19% опитуваних.

Розкид оцінок емоційної стійкості до вибору помітно ширший, ніж після вибору (Рис. 3), що свідчить про більш неоднорідну індивідуальну психоемоційну реакцію на стрес, ніж на ситуацію безпеки (чи відносної безпеки), в якій більшість респондентів виявили середній рівень емоційної стійкості – 61% опитуваних. Аналіз коментарів респондентів виявив різницю у їх баченні основ власної стійкості до вибору (у ситуації небезпеки) і після вибору (у більш безпечній ситуації). Емоційну стійкість до вибору респонденти пояснювали: вірою (духовною; у перемогу), відчуттям відповідальності, вмінням керувати власним емоційним станом, визначеністю найближчої перспективи: *«Є духовна опора і вона дає цю стійкість»*, *«Твердо вірив у перемогу України»*, *«Коли ти відповідаєш за власну дитину, твоя стійкість зростає в рази»*, *«Я була максимально емоційно зібраною»*, *«Було куди їхати, тому була стійка. Якби не так, то може і не така стійка була би»*. Причина емоційної стійкості після вибору і його реалізації мала більш лаконічне і однозначне пояснення: *«У більш безпечній ситуації відчуваю себе спокійніше»*. Низьку стресостійкість у ситуації небезпеки (до переміщення) опитувані коментували так: *«Я не була готова до війни»*, *«Стійкості не було, хитало сильно»*, *«Не істерила, але було багато тривоги»*.

Наведемо коментарі тих, у кого стресостійкість після переміщення у більш безпечне місце знизилась (39% опитуваних): *«Немає впевненості у завтрашньому дні», «Загрозлива ситуація триває, сил стає менше», «Коли були в окупації, напруга була дуже велика, це як стиснута пружина. А у більш безпечному місці пружина роздалась, емоції виплеснулися».* Більшість опитуваних свідомо намагалися впоратися зі складнощами внутрішнього стану, знаходили різні адаптаційні стратегії: *«Я неодмінно час від часу провалююся в емоційну яму. Спочатку дуже сильно страждала від синдрому того, хто вижив, від відчуття провини перед тими, хто залишився в Україні, хто загинув чи постраждав. Тому відразу зайнялася волонтерством, щоб бути та відчувати себе корисною. На мій психоемоційний стан впливає переживання за країну, за рідних, складнощі проживання в нових умовах».*

На скільки загрозливою сприймалась ситуація проживання до і після переміщення? Більшість опитуваних відмітили зниження відчуття загрози після переміщення у більш безпечне місце, але низьку загрозу на новому місці відчували лише приблизно третина опитуваних, 2/3 українців все одно відчували певну небезпеку (на помірному чи високому рівні): *«Зараз ситуація мені тривожна, але все одно досить загрозлива, небезпека існує реальна»*, відмічали ті, хто залишився на території України. У невеликій кількості респондентів відчуття загрози залишилося на тому ж рівні, а в деяких навіть трохи підвищилось – це стосується тих опитуваних, для яких складності адаптації на новому місці виявилися дуже важкими, в їх сприйнятті одні загрози (обстріли) змінилися на інші (виживання в нових умовах), а неспокій, тривога, хвилювання все одно залишилися.

Аналіз динаміки довіри до ЗМІ до і після переміщення у більш безпечне місце. Довіра до ЗМІ у опитуваних була найбільшою на початку війни у ситуації небезпеки – таку високу довіру відчували 42% респондентів. Після переміщення у більш безпечну ситуацію більшість опитуваних, а саме, майже половина з них стали ставитися до ЗМІ з помірною довірою (48%), у більш ніж третини (36%) довіра знизилася. Значна кількість опитуваних (39%) засвідчила низьку довіру до ЗМІ після переміщення. Підвищення довіри до ЗМІ з часом виявила зовсім мала кількість опитуваних – лише 6%. Можемо констатувати, що довіра до ЗМІ в опитаних була і залишилась на достатньо невисокому рівні (низькому та серед-

ньому), бо: *«Взагалі не довіряю ЗМІ», «Там брехня і маніпуляція», «Я завжди довіряю лише собі, інформації довіряю, коли ретельно перевіряю її».* Із коментарів можна розуміти, що в перші дні війни люди прислухалися до новин, до аналізу подій, які поступали здебільшого із вітчизняних офіційних джерел, щоб орієнтуватися, знати, коли що і як відбувається, наприклад, куди і яким чином евакуюватися тощо. Довіра до інформації зі ЗМІ стала падати, бо значно збільшився потік даних і повідомлень (із безлічі найрізноманітніших інформаційних каналів), які були взаємозаперечливими і незрозумілими, а часто виявлялись оманливими. Люди в основному орієнтувались на «сарафанне радіо», на думки найближчих і довірених осіб, на власний досить сутяжний досвід.

Окреслимо **орієнтири психологічної допомоги** вимушено переміщеним особам: розвиток і вивіщення ціннісно-сислової сфери (коли у пріоритеті – вищі цінності і смисли); довіри до себе і здатності розширювати довірливі стосунки з іншими; стресостійкості; відповідальності, критичності до ЗМІ з орієнтацією на надійні офіційні джерела та власний досвід; підтримка у пошуку та реалізації людиною власних можливостей.

Психологічна допомога людині в ситуації особистісного вибору передбачає сприяння їй, з одного боку, у проясненні власних справжніх потреб і бажань, не спотворених тиском соціального середовища і внутрішніми психологічними захистами, а, з іншого боку, у відповідальному їх здійсненні, у пошуку адекватних форм творчої особистісної самореалізації. Цьому може сприяти допомога у виявленні та розвитку особистих ресурсів (ціннісно-сислових настанов, творчих можливостей, духовних, психоемоційних, фізичних сил, довіри до себе, стресостійкості, надійних, довірливих стосунків з оточенням, критичності до ЗМІ тощо) для побудови альтернатив вибору; у підтримці людини у її виборі із певного масиву варіантів саме свого, автентичного, що сприяв би реалізації власних вищих цінностей, який би відчувався найрезультативнішим у контексті теперішнього і майбутнього як свого, так і найближчих людей, перед обличчям невизначеності, протиріч, ризику, неймовірного виклику, породженого війною.

Висновки. Виклики, пов'язані з початком повномасштабної війни, вимагають від психологів глибокого вивчення ситуації і особливостей вибору сучасного українця, який стояв чи досить стоїть перед дилемою – виїхати чи не виїхати з місця проживання, яке загрожує чи може загрозувати

життю людини. В статті пропонується спроба теоретико-експериментального аналізу екзистенційного вибору українця, який через війну був вимушений переїхати з місця свого проживання до більш безпечних для здоров'я і життя територій. Результати дослідження підтверджують, що екзистенційний вибір «переїхати» захищає найвищу цінність людини як живої істоти, яка здатна творити, любити, самореалізовуватись – життя, яке і є можливістю все це здійснювати. Усвідомлення себе «тим, який обирає», дає, за поясненнями респондентів свого вибору, більшу впевненість у собі,

підвищує відповідальність та опірність стресу. Визнання особистістю авторства свого життя укріплює її емоційну стійкість в надзвичайно складних ситуаціях, які реально межують з втратою життя, здоров'я, найдорожчих людей. **Перспективи подальшого дослідження** пов'язані з підтвердженням на більшій вибірці отриманих результатів, з розробкою технології психологічної допомоги вимушено переміщеним особам, спрямованої на підтримку їх у розвитку власних особистісних ресурсів, здатності до здійснення екзистенційного вибору під час війни і у післявоєнний період.

Список літератури:

1. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 76–82. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
2. Живоглядюв Ю., Носаль Л. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 2(66). С. 165–172. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>
3. Журавльова Н.Ю. Соціокультурна специфіка психотерапевтичної роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору. *Застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / За заг. ред. З.Г. Кісарчук. Кіровоград : «ІМЕКС-ЛТД», 2014. С. 204–221.*
4. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 190–196. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/31>
5. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-смилова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 р. Львів–Торунь : Liha-Press, 2024. С. 46–50.*
6. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : дис. ... канд. наук / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, 2018. 260 с.
7. Пападопулос Р. У чужомі домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання. К: Лабораторія, 2023. 416 с.

Hurlieva T.S., Zhuravlova N.Yu. FORCED DISPLACEMENT DUE TO WAR AS AN EXISTENTIAL CHOICE: EMPIRICAL RESEARCH OF THE ISSUE

The article offers an attempt at a theoretical and experimental analysis of the existential choice of modern Ukrainians who were forced to relocate from their place of residence to safer territories due to direct military aggression from Russia. The theoretical analysis of the existential choice of internally displaced persons (both within and outside Ukraine) in a situation of uncertainty has shown the importance of stress resistance, related trust in oneself and others, personal responsibility, priority of essential life values and meanings, awareness and realisation of one's own potential and resources. It is proven that the highest existential value in this choice is life, and an important driver for relocation was the preservation of the health of loved ones and avoidance of suffering. An auxiliary factor in making an existential choice is a person's awareness of the situation and events. Information from the media influences the choice, but the most important factor is the reliance of the surveyed Ukrainians on themselves and those around them. The author's own questionnaire was used to confirm the links and interdependence between these characteristics of choice. The psychological analysis of the questionnaire shows the value consequences of personal and existential choices: the outline of the future in a situation of significant uncertainty, rethinking of the experience already lived, which leads to the strengthening of personal resources. The author outlines the guidelines for psychological support to internally displaced persons, in particular: development of the value-sense sphere, self-confidence, stress resistance, responsibility, criticality to the media; support in finding and realising one's own capabilities.

Key words: existence, existential choice, situation of uncertainty, responsibility, trust in oneself and others, stress resistance, psychological support, war, internally displaced persons.