ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УКРАЇНЦЯМ В АДАПТАЦІЇ ДО ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ ЗА КОРДОН В ПЕРІОД ВІЙНИ

Ірина Сингаївська,
кандидат психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua,

Під час війни через ризик ракетних обстрілів, страх окупації, руйнування житла, можливість втратити дітей і інших близьких людей, багато українців покинули свій дім, рідну землю і стали переселенцями за кордон.

Зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць життя, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості. У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми.

Ситуація переселення за кордон ставить підвищені вимоги до особистості та її адаптаційних механізмів і потенціалу. Важкими для людини є умови, які провокують розвиток стресу, тобто ті, які виходять за межі повсякденних. А переміщення в іншу країну, з іншою культурою, мовою, правилами тощо додає до стресу війни стрес невизначеності.

Для адекватної здатності вирішувати поточні проблеми та виживати в умовах війни у людей має бути міцне психічне здоров'я, до складу якого входять здатність справлятися із щоденними стресами в умовах війни; здатність налагоджувати міжособистісні відносини з людьми в умовах війни; здатність продуктивно виконувати професійні обов'язки та працювати на користь суспільства, творчо реалізувати власні здібності в умовах війни [3].

Часто проблемою переселенців є втрата довіри до світу, крах планів, неможливість прогнозувати найближче майбутнє. Психотравмуючі ситуації, які сполучалися із загрозою втрати життя чи здоров'я, можуть надалі трансформуватися у незвичні способи реагування, а також «суттєво порушувати базальне почуття безпеки, віри людини у те, що життя організоване відповідно до певного порядку й піддається контролю» [5].

На думку А. Гуляєвої [2], вимушене переселення входить до числа складних життєвих ситуацій: травматизація психіки, обумовлена історією міграції, перебування в новому соціокультурному середовищі, викликане вимогами адаптації, інші труднощі, що виникають після переїзду. Феномен вимушеної міграції можна віднести до числа екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема виживання, постійної боротьби з надскладними життєвими обставинами.

Переселенці, які виїхали за кордон, проходять міжкультурну адаптацію (акультурацію), яка є складним процесом, в результаті успішного закінчення якого людина приймає нове культурне середовище, приймає його традиції як свої власні та діє згідно з цими традиціями. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців полягають в опрацюванні важких стресових станів, у сприйнятті змін та поверненні до життя, асиміляції та інтеграції отриманого досвіду, створенні нових життєвих перспектив [1].

Наше емпіричне дослідження [4] показало, що показники соціально-психологічної адаптації особистості тісно зв'язані з такою властивістю особистості як тривожність, а також з наявністю у особистості ціннісно-смислових орієнтацій. Встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок між показниками адаптивності (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність) і шкалами смисложиттєвих орієнтацій, що є запорукою психологічного здоров'я людини. До цих шкал можна віднести ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, почуття, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, самоактуалізацію, Я-концепцію. Все це в сукупності відображає рівень здатності людини до самореалізації, розвитку власного потенціалу і, насамкінець, сприяє успішності соціально-психологічної адаптації.

Отже, провідними чинниками адаптації переселенців з України до життя в іншій країні є емоційний комфорт та інтернальність; негативний вплив на адаптацію мають високі рівні тривожності, позитивний – ціннісно-смислові орієнтації. Також окремі риси особистості є одними з чинників, що визначають формування адаптивності та успішне подолання кризових ситуацій в житті, а також те, що, вивчивши уявлення особистості про власні життєві цінності та сенси, можливо прогнозувати ефективність подолання кризових ситуацій.

Наш досвід допомоги переселенцям в адаптації до нових умов життя отримано в ході проведення Груп психологічної допомоги для українських жінок-мігранток у Німеччині (близько 3 років).

Мета роботи Групи:

- створити для учасників-біженців з України безпечний стабільний простір, щоб допомогти відреагувати травматичний досвід війни,
- попередити та подолати тривожні стани, негативні переживання, виникнення депресії;
- відновити психологічні ресурси учасників для розвитку в особистісній та професійній сферах (в тому числі актуалізувати позитивні ціннісно-смислові орієнтації), сприяти їх самореалізації в нових умовах життя;
- допомогти розвинути інтернальний локус контролю.

Запити, які висловлювали учасниці Груп: заспокоїтись, побороти тривожність; прийняти нову ситуацію, дивитись на життя більш оптимістично, знову бачити хороше й радіти життю; подолати самотність, розгубленість; поліпшити свій психологічний стан, стати спокійнішим; почути про досвід інших, як вони справляються з ситуацією змін у житті; визначити чіткі цілі в житті, отримати мотивацію працювати, вчити німецьку мову, стати більш

комунікабельною; покращити стосунки в родині (з чоловіком, мамою, бабусею); «знайти себе», відкрити щось нове, відновитись для роботи в своїй професії, знайти сили побудувати нові стосунки, сім'ю та інші.

Наведемо окремі відгуки учасників після закінчення Групи:

Курс дав можливість детальніше розібратися в собі, своїх бажаннях і цілях. Навчилася правильно ставити цілі й планувати їх досягнення. Навчилась аналізувати події, які відбуваються, і робити правильні висновки. Навчилась, як утримувати рівновагу, де брати сили й мотивацію. Отримала велику підтримку й допомогу у поліпшенні мого душевного стану. Досягла емоційної стабільності. Цей курс дав нові думки й сили рухатись вперед по життю. Познайомилась з цікавими людьми, з якими можна поділитися своїм болем і тривогами й отримати допомогу психолога. Завдяки зустрічам у групі вийшла зі стресу, в якому знаходилась майже завжди. За час роботи в групі налагодились мої стосунки з чоловіком. Змогла знайти спільну мову з мамою, якій 60 років і ми весь час конфліктували із-за нерозуміння одна одної в нових умовах.

Таким чином, в процесі роботи Групи проблеми учасниць поступово вирішуються, оптимізується їх психоемоційний стан, розвивається стресостійкість та життєстійкість, підвищується їх впевненість у собі, здатність вирішувати проблеми конструктивним шляхом.

Успішність адаптації особистості залежить від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом зберегти власне життя та набутими навичками.

Потребують подальших досліджень питання: які соціальні та психологічні (зовнішні і внутрішні) чинники сприятимуть поверненню на Батьківщину після закінчення війни жінок та дітей, які мігрували за кордон.

Список використаних джерел

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету.* Сер. "Філософські науки". 2003. Вип. 5. С. 433–442.

2. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць. 2017. Вип. 37. С. 66–75.

3. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2022. № 3(67). С. 124–133.

4. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК". 2022.

5. Ралітна, Ю. О., Сингаївська, І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК". 2021. С. 304–308.