



Доц. А.О. Парасей-Гочер¹, викладач Ю.І. Филоненко¹,
асп. В.О. Балтян²

¹ Український гуманітарний інститут

Кафедра педагогіки та психології

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання

² Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих

імені Івана Зязюна Національної Академії наук України

Проблема посттравматичних захворювань в процесі адаптації українських мігрантів

В результаті воєнних дій на Донбасі, в Донецькій та Луганській областях України, виникла проблема соціальної та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Особливої актуальності проблема адаптації в нових умовах життя набула з початком російсько-української війни 24 лютого 2024 року для українських емігрантів. В межах міжнародного права українські емігранти набули статус біженця та отримали притулок та тимчасовий захист в країнах Європейського Союзу. Тому українці отримали спрощену процедуру інтеграції в ці країни в питаннях житла, роботи, медицини, дозвілля. Незважаючи на надану фінансову, соціальну та матеріальну допомогу країнами ЄС, негативні наслідки війни потребують вирішення багатьох проблем, з якими стикаються українські біженці. Ці наслідки вплинули на їх психоемоційний стан у вигляді напруженості, страху, нервозності, депресії тощо, а також на фізичний стан з появою психосоматичних захворювань. Так як в житті людини відбуваються різні життєві кризи та стресові ситуації, то війна являє собою особливої уваги, бо люди вимушені покинути свої домівки для забезпечення собі та своїм близьким безпеки життя та адаптуватися до нових змін у їхньому житті. Одна частина людей перемістилася в більш безпечні місця країни, друга частина виїхала за кордон. І для останніх виникають питання, які одночасно потрібно вирішувати, а саме питання пошуку роботи, житла, здоров'я, освіти для дітей, особистого життя. На вирішення цих питань впливають такі фактори, як зміна менталітету, рідної мови, культури, погіршення стану здоров'я. Тому на сьогодні є актуальним питання адаптації в нових умовах не тільки для тих, хто знайшов притулок в інших областях країни, а й для тих, хто виїздив до інших зарубіжних країн, тому що це проблема набуває світового розмаху, так як загострюється конфлікт в інших країнах і збільшується кількість емігрантів не тільки громадян України. Отже, проблема адаптації в умовах воєн-

ного конфлікту потребує пошуку психологічних підходів та стратегій адаптації як окремої людини та суспільства в цілому в кожній країні. Тому метою дослідження визначаємо аналіз процесу адаптації українських емігрантів під час воєнного конфлікту.

Аналіз наукових джерел. Дубінський С.В. канд. екон.н., доц. доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи, Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро) в своїй роботі «Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні» визначив, що адаптація до нових умов життя та зменшення негативного впливу воєнних дій можлива завдяки підтримці та допомогі з боку держави та суспільства [4]. Професор Александров Д.О. в методичних рекомендаціях «Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах» зазначив, що на успішну адаптацію впливає своєчасне надання підтримки та допомоги, створення та робота різних волонтерських організацій, груп підтримки, інформативних компаній. А також виявив, що дотримання відповідних принципів допомагає успішно проводити соціальну допомогу для біженців [5]. Коробка Л.М. у своєму дослідженні «Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації» провів аналіз стратегій адаптації у різних сферах життя українців та пошук виходу з травматичних ситуацій, розробив структурно-процесуальну модель психологічних стратегій адаптації спільноти [6]. За результатами дослідження виявлено ефективне опанування адаптацію, але для інших виявилися недостатньо опановані. Головаха Є. та Макеев С. в своїй роботі «Українське суспільство в умовах війни 2022» дослідили, незважаючи на фізичну безпеку головними проблемами залишаються мовний бар'єр, тривога за події в Україні, матеріальні проблеми [7, с. 236]. Можна відзначити показники, що дають змогу оцінити, наскільки

процес інтеграції вважатиметься успішним [7, с. 237]. Та залишаються ті, які активно адаптуються і мають намір залишитися, ті, хто задоволений мінімально фінансовою державою допомогою та ті, хто планує повернутися. Баніт О.В. у своєму дослідженні «Посттравматичне зростання українців в умовах війни» дослідив, що віковий розвиток людини впливає на показник посттравматичного зростання в педагогічній сфері діяльності [8]. Отже, можна зазначити, що вказані вчені досліджували процес інтеграції та адаптації в нових умовах українських мігрантів, але мало досліджена тема посттравматичного зростання людини в умовах війни.

Основна частина. «З початку російського вторгнення майже третина українців були змушені залишити свої будинки. На сьогодні це найбільша криза переміщення людей у світі. В Україні понад 6,6 млн осіб залишаються переміщеними внаслідок війни», — зазначили в організації [Operational Data Portal] [6, с. 231]. Не дивлячись на те, що українські емігранти знаходяться в безпеці, процес адаптації та інтеграції українських біженців виявляється складним та виявляються проблеми адаптації до нових умов життя. В Європейському Союзі не розроблені довгострокові плани щодо українських біженців, але очевидно, що серед таких планів не може бути їхня масова інтеграція [6, с. 237]. Вирішення соціально-економічних питань в країнах ЄС таких як, надання житла, робочих місць, вивчення мови, навчання в закладах освіти школярів та студентів, вирішення питання дозволів дітей, підлітків, допомога літнім людям, відбувається поступово та індивідуально. Чинники, які вплинули на міграцію українців в країни ЄС, виявляються такими: рівень безпеки, забезпечення себе та свою сім'ю житлом, отримання роботи. Проблема інтеграції існує в кожній країні і тому переселенці не завжди намагаються інтегруватися в нове суспільство, не завжди намагаються ввійти в нове коло суспільства, а приходять зі своїм менталітетом та приносять з собою свій спосіб життя.

Людина, яка стикається з воєнними діями, психологічно не підготовлена до таких подій, переживає життєву кризу та отримує психічну травму, яка проявляється переживаннями, депресивністю, страхом, тривожністю, напруженістю. Переживання такого травматичного стресу буде призводити до посттравматичного стресового розладу і наслідком психічні розлади, що в свою чергу призводить до погіршення фізичного стану здоров'я. Під час воєнних дій разом з цим можуть виникнути додаткові переживання, що більш загострює психічний стан людини, а саме втрата житла, роботи як джерела матеріального забезпечення, втрата близької людини. Такі психотравмуючі ситуації призводять до порушення усталеного життєвого способу буття, руйнування психічного світу особистості [1, с. 77].

Виходячи з вище наведеного можна дати визначення поняттю життєва криза — це феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху та є його поворотним

пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму [1, с. 12]. На протязі тривалого періоду вченими вважалося негативний вплив травматичних ситуацій у житті людини, але пізніше ця думка була змінена, що життєві кризи сприяють позитивним змінам незалежно від їх травмуючої сили. В результаті життєвої кризи відбувається пошук прихованих можливостей, зміцнення стосунків з людьми, визначення своєї філософії життя та переоцінка сенсу життя, в результаті чого відбувається досвід самовдосконалення особистості.

Криза може негативно вплинути на людину, але разом з цим може призвести до позитивних змін різних сфер життєдіяльності людини у вигляді пошуку прихованих можливостей, втілення нерезалізованих дій. Адаптацію можна розглядати як посттравматичне зростання тобто як результат опанування цією реальністю [3]. Тому в моделі посттравматичного зростання людина може використати життєву кризу як можливість досягти високий рівень подолання труднощів різних життєвих ситуацій [6, с. 13]. Існує таке поняття, як резилієнс і за визначенням ВООЗ резилієнс або життєстійкість припускає наявність особистісних ресурсів людини та її здатність добре справлятися з труднощами і насамперед з наслідками воєнного конфлікту.

При посттравматичному зростанні відбуваються позитивні зміни тоді, коли людина змогла прийняти ситуацію такою, як вона є, та знайти позитивні сторони даної ситуації. Останнє за А. Беком вважається когнітивним переструктуруванням, тобто це зміна негативних когніцій на позитивні і ситуацію відпустити простіше. В 90 роках 20 століття почали досліджувати методики посттравматичного зростання, які підходять всім тим, хто пережив травматичні події. Вперше Опитувальник посттравматичного зростання був розроблений Р. Тадеші та Л. Колхауном у 1996 році для визначення кількісної оцінки посттравматичного зростання та виявлення позитивних психологічних змін. У 1995 році вперше було введено поняття посттравматичне зростання [2, с. 69]. Посттравматичне зростання проявляється через: підвищення цінності життя, покращенню стосунків з людьми, пошук нових можливостей, усвідомлення власної сили, зміна пріоритетів в житті.

Було проведено дослідження українських мігрантів країн Польщі, Литви, Німеччини в кількості 25 чоловік середнього працездатного віку від 35 до 55 років жінок та чоловіків після двох років російсько-української війни. Автор даної статті також являється українським емігрантом і впродовж війни живе і працює за кордоном та являється учасником даного дослідження. Був використаний такий інструментарій емпіричного дослідження:

- 1) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паре (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) у вигляді Шкали переліка травмуючих подій, які визначають ступінь стресогенності,
- 2) Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) у вигляді п'яти тверджень за 7-ми бальною шкалою для вимірювання когнітивної

оцінки власного благополуччя, 3) Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) у вигляді 10 тверджень за 7-ми бальною шкалою для визначення наявності чи пошуку сенсу життя, 4) Опитувальник постратравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) у вигляді 21 твердження з шістьма варіантами відповідей для визначення індексу постратравматичного зростання за п'ятьма шкалами: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

В результаті дослідження було виявлено:

1) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (див. табл. 1) допомогла визначити відсутність кількості людей з мінімальним та низьким рівнем стресового навантаження, а з середнім та високим рівнем стресового навантаження в рівному значенні, що свідчить про збіль-

шення стресових ситуацій в житті людини в результаті війни.

Таблиця 1

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, %	
Середній рівень	Високий рівень
48%	52%

2) Шкала задоволеності життям (див. табл. 2) визначає показник суб'єктивного благополуччя. Найбільший відсоток людей незадоволені своїм життям в результаті кризових подій і людина потребує психологічної допомоги, та частково задоволені. Але відсоток досліджуваних, які мають задоволеність життям (повністю задоволених, задоволених, частково, нейтральне ставлення) більше, ніж незадоволених.

Таблиця 2

Шкала задоволеності життям, %						
Повністю задоволений	Задоволений життям	Частково	Нейтральне ставлення	Більше незадоволений, ніж задоволений	Незадоволений життям	Абсолютно незадоволений
4	8	32	4	8	32	12

3) Опитувальник сенсу життя (див. табл. 3) визначає, що постратравматичне відновлення полягає у пошуку сенсу життя, ніж наявність, але більше досліджуваних мають наявність сенсу, ніж його пошук.

Таблиця 3

Опитувальник сенсу життя, %		
Наявність сенсу	Пошук сенсу	Наявність = Пошук сенсу
56	32	12

4) Опитувальник постратравматичного зростання (див. табл. 4) визначив, що більший відсоток досліджуваних з високим та середнім індексом постратравматичного зростання виявив значні позитивні зміни в житті, стосунках, легше адаптувалися до змін, більше впевненості. Це відображено за всіма шкалами, окрім духовних змін, які мають самий низький показник, що означає люди стали менш віруючими та менше стали розуміти духовні проблеми.

Таблиця 4

Показники	Опитувальник постратравматичного зростання, %					
	Ставлення до інших	Нові можливості	Сила особистості	Духовні зміни	Підвищення цінності життя	Індекс постратравматичного зростання
Високі	28	52	28	28	40	44
Середні	48	32	48	32	48	44
Низькі	24	16	24	40	12	12

При проведенні загального аналізу було виявлено:

Таблиця 5.

Рівень стрес. навантаження	Шкала задоволеності життям, людей		Шкала сенсу життя, людей		Індекс постратравматичного зростання, людей		
	Частково задоволені	Незадоволені	Наявність сенсу	Пошук сенсу	Високий	Середній	Низький
Середній	2	10	6	5	3	6	3
Високий	10	3	8	3	8	5	–

Досліджуючи групу людей при високому рівні стресового навантаження (див. табл. 5) задоволеність життям у значно більшої частини людей. Але вони більш мають сенс життя, ніж його пошук, що впливає на посттравматичне відновлення. Разом з цим показник посттравматичного зростання у більшості людей високий, тобто людина, незважаючи на високий рівень стресового навантаження, в змозі подолати життєві труднощі та адаптуватися до нових змін. Аналізуючи шкали опитувальника посттравматичного зростання цієї категорії людей, то можна визначити за рахунок чого він підвищився, а саме за рахунок більшої відкритості до спілкування з іншими людьми, більш оптимістичніше до життя, більш впевнені у своїх силах, тому і легше переживають кризи свого життя та адаптацію до нових умов життя.

Досліджуючи групу людей, які мали середній рівень стресового навантаження, в більшості мають незадоволеність життям (див. табл. 5), по шкалі сенсу життя в рівному значенні один до одного. Індекс посттравматичного зростання в більшій кількості людей має середні значення, а також незначна кількість високих показників. Але не великий відсоток

людей мають низький рівень, що може свідчити про розчарування, відчай, наявність депресії. Тобто такі зміни відбулися за рахунок незадоволеності життям, невпевненості у своїх можливостях, не достатньо сил змінюватися та адаптуватися до нових змін, людина стала більш закритою, знизилася цінність життя.

Висновки. Травми, які отримує людина внаслідок воєнних дій, не проходить без психологічних, фізичних та матеріальних наслідків. В результаті розглянутої життєвої кризи українські мігранти отримали посттравматичні стресові розлади та психічні розлади. Але для інших, не дивлячись на травмуючі ситуації в житті людини, процес адаптації сприяв позитивним змінам. Особи з високим та середнім рівнем стресового навантаження знайшли в собі сили подолати життєві труднощі, змінити свої пріоритети та адаптуватися до нових змін. Отже, в дослідженні було доведено, що після психотравмуючих та стресових подій, в людині можуть відбуватися не тільки негативні зміни, а більшістю позитивних змін. Представлені дослідження підтверджують актуальність даної проблеми та необхідність у подальшому її дослідженні.

Список використаної літератури

1. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості / Ірина Черезова. — Бердянськ: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, 2016. — 193 с.
2. Зликов В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зликов, С. О. Лукомська, О. В. Федан. — Київ: Педагогічна думка, 2016. — 219 с.
3. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / В. О. Климчук. // Наука і освіта. — 2016. — №5. — С. 46–52.
4. Гаркуша І. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні / І. Гаркуша, С. Дубінський // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». — 2023. — № 1(25). — С. 131–139.
5. Александров Д. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах [Електронний ресурс] : Метод. рек. / Д. Александров. — [Б. м. : б. в.], 2023. — 10 с. — Режим доступу: <http://ecopsy.com.ua/cpps/Profilaktyka%20dezadaptovanosti%20vymushenyh%20pereselenciv.pdf> (дата звернення: 01.05.2024). — Назва з екрана.
6. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колект. монографія / ред. Л. Коробка. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. — 286 с.
7. Українське суспільство в умовах війни 2022 : колект. монографія / ред.: Є. Головаха, С. Макеев. — Київ : Ін-т соціології НАН України, 2022. — 410 с.
8. Баніт О. Посттравматичне зростання українців в умовах війни / О. Баніт // Освітня аналітика України. Розвиток людського капіталу. — 2023. — № 4 (25). — С. 104–115.

Проблема посттравматичних захворювань в процесі адаптації українських мігрантів

Доц. А.О. Парасей-Гочер¹, викладач Ю.І. Филоненко¹, асп. В.О. Балтян²

¹ Український гуманітарний інститут

Кафедра педагогіки та психології

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання

² Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної Академії наук України

Дослідження спрямоване на розгляд проблеми соціальної та психологічної адаптації українських емігрантів, яка набула особливої актуальності через військовий конфлікт на Донбасі та війну з Росією. Автор визначає, що в результаті цих подій та конфлікту з 24 лютого 2024 року значна кількість українців опинилася в умовах еміграції, здійснюючи переселення як в межах України, так і за її межами. Ця

ситуація породжує комплекс проблем, пов'язаних з адаптацією до нових умов життя, що стосуються житла, праці, медичного обслуговування, освіти для дітей та багатьох інших аспектів. Дослідження зазначає, що наслідки війни мають серйозний вплив на психоемоційний стан емігрантів, включаючи стрес, страх, нервозність та депресію, а також можуть спричиняти фізичні захворювання, такі як психосоматичні розлади. Це стає на шляху адаптації та потребує розробки психологічних підходів та стратегій для підтримки індивідуальної та колективної адаптації українських емігрантів. І хоча деякі особи можуть зазнавати негативних наслідків військових дій та еміграції, відчуття страху та невизначеності, дослідження також вказує на можливість позитивних змін. Деякі особи, зазнавши травмуючих ситуацій, можуть знайти в собі сили для подолання труднощів, перегляду своїх цінностей та пріоритетів і, нарешті, досягнення позитивних результатів у процесі адаптації. Загалом, дослідження підкреслює необхідність подальшого вивчення цієї проблеми та розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації для українських емігрантів, які стикаються з воєнним конфліктом та наслідками еміграції.

Ключові слова: посттравматизм, адаптація, емігранти, військові умови, Україна.

The issue of post-traumatic disorders in the adaptation process of Ukrainian migrants

Assoc.prof. A.O. Parasiei-Hocher¹, Y.I. Fylonenko¹, V.O. Baltyan²

Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine

Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

The study focuses on examining the issue of social and psychological adaptation of Ukrainian emigrants, which has become particularly relevant due to the military conflict in Donbas and the war with Russia. The author identifies that as a result of these events and the conflict since February 24, 2024, a significant number of Ukrainians have found themselves in emigration conditions, relocating both within Ukraine and beyond its borders. This situation gives rise to a complex of problems related to adapting to new living conditions, including housing, employment, healthcare, education for children, and many other aspects. The study indicates that the consequences of war have a serious impact on the psychoemotional state of emigrants, including stress, fear, anxiety, and depression, and can also lead to physical illnesses such as psychosomatic disorders. This poses challenges to adaptation and requires the development of psychological approaches and strategies to support individual and collective adaptation of Ukrainian emigrants. While some individuals may experience negative consequences of military action and emigration, feelings of fear and uncertainty, the research also points to the possibility of positive changes. Some individuals, having experienced traumatic situations, may find the strength to overcome difficulties, reassess their values and priorities, and ultimately achieve positive outcomes in the adaptation process. Overall, the study underscores the need for further exploration of this issue and the development of effective strategies for psychological support and adaptation for Ukrainian emigrants facing the consequences of war and emigration.

Key words: post-traumatic stress, adaptation, migrants, wartime conditions, Ukraine.

Контактна інформація: Парасей-Гочер Аліна Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Український гуманітарний інститут
м. Буча, Київська обл., вул. Інститутська 14, 08292, Україна
e-mail: Paraseyalina@gmail.com

Стаття надійшла до редакції 13.06.2024 р.