

УДК 159.98:613.86-049.34.364(477)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12>

Могильова Наталія Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін

Державного університету інфраструктури та технологій

ORCID ID: 0000-0003-0780-176x

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД УКРАЇНИ

PECULIARITIES OF MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN WAR CONDITIONS: THE EXPERIENCE OF UKRAINE

Автором досліджено питання психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни.

Зазначено, що нині війна є найбільш виразним негативним чинником, що впливає на психічне здоров'я особистості. Цей чинник створює пряму загрозу життю людини і спричиняє різні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). Війна може мати серйозні наслідки для психічного благополуччя особистості, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність та інші психічні проблеми.

Відмічено, що внаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну, проблема вимушеної міграції стала однією з найважливіших для держави і суспільства. Майже 10 мільйонів українців були змушені покинути свої домівки через цей конфлікт.

Визначено, що психічне здоров'я людини залежить від різних соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників, які можуть впливати на його стан в будь-який момент часу. Серед цих чинників насильство та стійкий соціально-економічний тиск визнаються як ризикові для психічного здоров'я, і особливо чіткі докази цього пов'язані з сексуальним насильством. Також вказується, що погіршення психічного здоров'я пов'язане зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини.

Зауважено, що вплив війни на психічне здоров'я може бути довготривалим і потребує адекватної підтримки та інтервенцій. Особи, які пережили воєнні конфлікти, можуть страждати від психологічних травм, посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, втрати самооцінки та інших проблем з психічним здоров'ям.

Розглянуто основні напрями психологічної підтримки ВПО. Зауважено, що психологічна підтримка має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретних осіб. Комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає діагностику, планування і виконання інтервенцій, сприятиме покращенню психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Ключові слова: *воєнний стан, внутрішньо переміщені особи, ВПО, психологічна підтримка, психологічний супровід, подолання стресу.*

The author investigated the issue of mental health and psychological adaptation of internally displaced persons in war conditions.

It is noted that today the war is the most pronounced negative factor affecting the mental health of an individual. This factor creates a direct threat to human life and causes various forms of violence (political, military, economic, sexual, etc.). War can have serious effects on an individual's mental well-being, including post-traumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems.

It was noted that as a result of the Russian Federation's full-scale invasion of Ukraine, the problem of forced migration became one of the most important for the state and society. Almost 10 million Ukrainians were forced to leave their homes as a result of this conflict.

It is noted that the mental health of a person depends on various socio-economic, biological and environmental factors that can affect his condition at any moment of time. Among these factors, violence and persistent socio-economic pressures are recognized as risks to mental health, with particularly clear evidence of this associated with sexual violence. It also indicates that the deterioration of mental health is associated with rapid social changes, stressful working conditions, gender discrimination, social isolation, unhealthy lifestyles, deterioration of physical health and human rights violations.

It is noted that the impact of war on mental health can be long-lasting and requires adequate support and interventions. Survivors of war can suffer from psychological trauma, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, low self-esteem and other mental health problems.

The main areas of psychological support for IDPs are considered. It was noted that psychological support should be individualized and focused on the needs of specific individuals. A comprehensive approach to psychological support, including diagnosis, planning and implementation of interventions, will contribute to improving the psychological adaptation of forcibly displaced persons.

Key words: martial law, internally displaced persons, IDPs, psychological support, overcoming stress.

Постановка проблеми. Вторгнення росії на територію України, агресивні військові дії та обстріли цивільних об'єктів і помешкань спонукали людей до вимушеної міграції [8]. Деякі громадяни України отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), інші – скористалися можливістю виїзду за кордон.

Це спричинило актуальну проблему дослідження та збереження психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців. Вирішення даної проблеми є важливим, так як воно суттєво впливає на процеси успішної адаптації і планування майбутнього для цієї значної за кількістю групи населення.

Стан дослідження проблеми. Питання збереження психічного здоров'я та процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни вивчали у своїх працях В. Вишньовський [1], Л. Карамушка [2], Т. Карамушка [2], Я. Корход [3], В. Лефтеров [4], В. Тюріна [5], Л. Солохіна [5], В. Федько [6] та ін.

Мета статті – розглянути поняття психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Від 24 лютого 2022 року українське суспільство переживає війну, яка серйозно впливає на економічний і соціальний розвиток держави та має катастрофічні наслідки для життя та здоров'я громадян.

Внаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну, проблема вимушеної міграції стала однією з найважливіших для держави і суспільства. Майже 10 мільйонів українців були змушені покинути свої домівки через цей конфлікт. Ця кількість становить приблизно 1/4 населення країни. З них близько 6,5 мільйона людей стали внутрішніми переселенцями, шукаючи притулку та безпеки в інших регіонах України, а 3,2 мільйона українців виїхали з країни, згідно з даними Міжнародної організації з міграції [4].

Однак переїзд в більш безпечне місце не знімає те велике психологічне навантаження, яке породжують нинішні реалії. Ця війна призводить до

тривалі психологічної шкоди як для дорослих, так і для дітей [5, с. 116].

Проблеми з психоемоційним станом та адаптацією простежуються у всіх вікових групах вимушено переміщених осіб, включаючи дітей, людей похилого віку, чоловіків та жінок працездатного віку. Однією з типових проблем на психологічному рівні є стрес. Вимушене переміщення, втрата домівки та рідних місць може спричинити почуття тривоги, безпорадності та невпевненості у майбутньому. Також спостерігаються проблеми зі сном, коли люди мають складнощі із засипанням, прокидаються вночі або мають непокійний сон. Емоційні розлади, такі як почуття горя, втрати, страху та тривоги, також є поширеними серед вимушено переміщених осіб [2, с. 65].

Згідно підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я людини залежить від різних соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників, які можуть впливати на його стан в будь-який момент часу. Серед них насильство та стійкий соціально-економічний тиск визнаються як ризикові для психічного здоров'я, і особливо чіткі докази цього пов'язані з сексуальним насильством. Також вказується, що погіршення психічного здоров'я пов'язане зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини [7; 9].

В цьому контексті можемо стверджувати, що війна є найбільш виразним негативним чинником, що впливає на психічне здоров'я особистості. Цей фактор створює пряму загрозу життю людини і спричиняє різні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). Війна може мати серйозні наслідки для психічного благополуччя особистості, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність та інші психічні проблеми.

Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб згруповані в табл. 1.

Основні чинники, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб

№ п/п	Чинник	Характеристика
1	Травматичний досвід	Вимушена міграція може супроводжуватися травматичними подіями, які включають втрату домівок, розлуку з родиною та близькими, страх та небезпеку. Ці травматичні досвіди можуть впливати на психологічний стан та адаптацію осіб
2	Соціальна підтримка	Наявність соціальної підтримки з боку родини, друзів, спільноти або організацій може позитивно впливати на психологічну адаптацію. Соціальна підтримка може забезпечити почуття безпеки, підтримки та відчуття належності до нового середовища
3	Економічні умови	Доступ до житла, праці, освіти та інших матеріальних ресурсів є важливим чинником в адаптації. Економічна нестабільність або обмежені можливості можуть створювати додатковий стрес та ускладнювати психологічну адаптацію
4	Культурна адаптація	Вимушена міграція може включати зміну культурного середовища, мови та цінностей. Культурна адаптація може бути викликом, але також може принести нові можливості та розширити горизонти
5	Психологічні ресурси	Індивідуальні ресурси, такі як резилієнтність, позитивне мислення, вміння впоратися зі стресом та здатність до перебудови своєї ідентичності, можуть позитивно впливати на психологічну адаптацію

Джерело: власна розробка автора

До прикладу, В. Лефтеров серед чинників, що впливають на психологічну адаптацію вимушено переміщених осіб виділяє:

1. Наявність мети у житті та особистісний ріст. Важливим чинником є наявність мети та здатність особистості зберігати життєву направленість, самореалізацію та відкритість до нового досвіду. Усвідомленість життя та позитивне ставлення до інших також впливають на позитивну адаптацію.

2. Занепокоєння про майбутнє та життєва включеність. Розчарування у житті, страх перед нестабільністю та негативні переживання можуть впливати на рівень психосоціального стану. Однак вміння насолоджуватися поточним моментом, відчуття радості та особистісна активність сприяють позитивній адаптації.

3. Соціальна інтеграція та активна участь. Значущим фактором є соціальне прийняття та інтеграція в нове середовище, а також орієнтація на цінності громадянського суспільства. Здатність до засвоєння нової інформації та реалістичність життєвих поглядів також сприяють позитивній адаптації.

4. Економічний чинник. Рівень статусу, доходу та загальний рівень життя впливають на матеріально-фінансову складову психосоціальної адаптації. Матеріальна стабільність може сприяти покращенню психологічного благополуччя та адаптації [3, с. 292].

Важливо зрозуміти, що вплив війни на психічне здоров'я може бути довготривалим і потребує адекватної підтримки та інтервенцій. Особи, які пережили воєнні конфлікти, можуть страждати від психологічних травм, посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії,

втрати самооцінки та інших проблем з психічним здоров'ям.

У таких умовах основними напрямками психологічної підтримки ВПО є:

1. Діагностика психологічного стану. Важливим етапом є оцінка психологічного стану, виявлення основних проблем та потреб особи. Це допоможе психологам та фахівцям зрозуміти, яку підтримку і допомогу потрібно надавати.

2. Стабілізація психоемоційного стану. Психологічна підтримка направлена на надання стрес-менеджменту, технік релаксації та психологічних методів, що допоможуть зняти тривогу, стрес і покращити загальний психоемоційний стан.

3. Подолання негативних проявів у поведінці (агресія, ворожість тощо). Цей аспект орієнтований на роботу зі збереженням або відновленням функціонування і покращенням взаємодії з іншими людьми. Це може включати роботу з агресивними або ворожими проявами, навчання навичкам конструктивного спілкування та вирішенню конфліктів.

4. Налагодження соціальних зв'язків. Важливо надати підтримку в установленні та зміцненні соціальних зв'язків з оточуючими людьми, включаючи родину, друзів, спільноту та інші підтримуючі групи.

5. Інтеграція в мікросередовище (група, клас, громада). Допомога у включенні в нове соціальне середовище, таке як група, клас або громада, де вимушено переміщені особи можуть встановити контакти, знайти підтримку та відчуття приналежності.

6. Налагодження стосунків у сім'ї. Вимушена міграція може впливати на сімейні взаємини та

динаміку. Психологічна підтримка направлена на розуміння та розв'язання конфліктів, поліпшення комунікації, зміцнення зв'язків між членами сім'ї та сприяння адаптації всієї родини до нових умов.

7. Подолання наслідків психологічної травми. Вимушена міграція може супроводжуватися психологічною травмою, яка впливає на самопочуття та добробут особи. Психологи надають підтримку у подоланні травматичних досвідів, розвитку стратегій самозахисту, покращенні якості життя [6, с. 173].

Важливо пам'ятати, що психологічна підтримка має бути індивідуалізованою та орієнтованою на потреби конкретних осіб. Комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає діагностику, планування і виконання інтервенцій, сприяє покращенню психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Актуальним в умовах воєнного стану є й питання психологічної адаптації та соціалізації переселенців (як в Україні, так і за кордоном). Особливо це стосується дітей.

Нині виділяють два теоретико-методологічні підходи щодо вивчення адаптації ВПО:

– соціокультурний (психологічний) підхід, що акцентує увагу на культурних аспектах та взаємодії з оточуючим середовищем. Цей підхід розглядає адаптацію як процес прилаштування до нової культурної обстановки, зміни ідентичності та способу життя ВПО. Він підкреслює важливість розуміння і прийняття нових соціокультурних норм, цінностей, традицій та манер спілкування. Психологічний підхід також акцентує на розвитку соціальних зв'язків, формуванні соціальної підтримки та психологічній адаптації у новому середовищі;

– ресурсний (економічний) підхід. Даний підхід зосереджений на пристосуванні до економічних аспектів та ресурсів. Він розглядає адаптацію як процес збереження та здобуття нових ресурсів, необхідних для задоволення потреб ВПО. Також акцентує на адаптації до нових економічних умов, отриманні нових можливостей працевлаштування, навчання, доступу до соціальних послуг та інших економічних ресурсів на новому місці проживання [1, с. 4].

Вивчення адаптації ВПО враховує різні параметри, що впливають на їх успішне пристосування. В соціально-культурному (психологічному) підході основним параметром є подолання психологічного стресу, який виникає внаслідок переміщення на нове місце проживання. Це можуть бути почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності або відчуття віддаленості від рідної

культури та оточуючих людей. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, встановлення нових соціальних зв'язків та побудова позитивного самоусвідомлення.

У ресурсному підході основним параметром адаптації є оволодіння необхідною інформацією та ресурсами, що забезпечують життєдіяльність. Це включає усвідомлення доступних умов проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до освіти, медичних послуг, соціальних допомог та інших ресурсів, які необхідні для задоволення основних потреб ВПО [10]. Освоєння цих ресурсів допомагає створити стабільні умови життя та забезпечує більш успішну адаптацію.

Обидва підходи важливі для розуміння та підтримки адаптації ВПО, так як вони враховують як психологічний аспект (подолання стресу, формування ідентичності, соціальних зв'язків), так і практичні потреби (ресурси для задоволення потреб у проживанні, праці, освіті тощо).

Висновки. Таким чином, психічне здоров'я та психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах війни, на основі досвіду України, є складним та важливим процесом. Війна та конфліктні ситуації негативно впливають на психологічний стан цих осіб, спричиняючи стрес, травми, депресію та тривогу. Особливо психологічної підтримки та реабілітації потребують діти, які є найбільш вразливою категорією серед ВПО.

Необхідно здійснювати належну діагностику та психологічну підтримку ВПО, враховуючи їх унікальні потреби та досвід пережитих травм. Забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги, терапії та ресурсів для підтримки є важливим кроком у сприянні їх психологічній реабілітації та адаптації.

Окрім того, потрібно створити безпечні умови для ВПО, включаючи стабільне житло, доступ до освіти, медичних послуг та соціальної підтримки. Розвиток механізмів психосоціальної підтримки, розбудова резилієнтних спільнот та підтримка громадських ініціатив можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та психологічної адаптації ВПО.

Загальна мета полягає у створенні сприятливих умов для внутрішньо переміщених осіб, щоб допомогти їм відновити психічне здоров'я, побудувати стійку адаптацію та повернутися до повноцінного життя.

Перспективою подальших наукових досліджень в контексті психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни стане створення досконалої технології їх психолого-педагогічного супроводу

(методики, інструменти та програми, направлені на підтримку та сприяння психологічній адаптації ВПО). Це дасть змогу ефективніше долати наслідки травматичного досвіду війни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусева Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.
2. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 62–74. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>. (дата звернення: 23.05.2023).
3. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права)* : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.); за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.
4. International Organization for Migration Ukraine. *International Organization for Migration*. URL: [https://ukraine. iom.int/](https://ukraine.iom.int/) (date of access: 23.05.2023).
5. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна*: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.); МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–121.
6. Федько В. Психологічна підтримка здобувачів освіти та організація навчання під час війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 171–176.
7. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (date of access: 23.05.2023).
8. Lebedynska I. International legal strategy for the introduction of future warfare in the face of rapid technological advances. *Futurity Economics&Law*. 2023. P. 85–94. URL: <https://doi.org/10.57125/fel.2023.03.25.08> (date of access: 23.05.2023).
9. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine*. 2022. P. 4–11. URL: <https://doi.org/10.57125/fem.2022.09.30.01> (date of access: 23.05.2023).
10. Попова О. І., Льїна-Стогнієнко В. Ю., Герасименко О. А. Успішні кейси дистанційного навчання в медичних закладах освіти України в період воєнного стану. *Академічні візії*. 2023. вип. 18 (Квітень). URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/260>. (дата звернення: 23.05.2023).