

## ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED MIGRANTS ABROAD

Стаття присвячена дослідженню однієї з суттєвих проблем психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном. Висвітлено фактори, що впливають на успішну адаптацію, включаючи підтримку та допомогу, врахування культурних та історичних особливостей захист прав та безпеки. Успішна адаптація допомагає встановити баланс між внутрішнім розумінням ситуації та самою ситуацією, яка пов'язана, насамперед, з особливостями чинників в ній. Мотивована та відкрита особистість, швидше за все, буде мати позитивний досвід подолання складної життєвої ситуації. Незважаючи на способи евакуації, вимушені переселенці зіштовхуються з багатьма проблемами та ризиками не лише у процесі пересування, але й по прибуттю до місця призначення. Разом із тим майже усі люди, які вимушені були покинути свої домівки та переселитися в іншу місцевість, зіткнулися з проблемою адаптації до нових умов життя. В цілому, проблема адаптації має багато теоретичних та емпіричних досліджень, проте під час трансформування українського суспільства та в умовах війни, особливості адаптації українських переселенців є надзвичайно важливими для моніторингу актуальної ситуації та профілактики типових труднощів з якими можуть зітнутися переселенці. Стаття закликає до забезпечення необхідної допомоги та підтримки вимушеним переселенцям за кордоном, щоб допомогти їм знайти нове місце у світі та почати нове життя. Вимушений переїзд – це серйозне випробування. Людина цього не планувала й не готувалася заздалегідь. А ще її у більшості випадків чоловіки залишилися в Україні. Тож жінки мають самі за все відповідати. Багато вимушених переселенців відчують емоційний і фізичний дискомфорт через нові умови, іншу мову, культуру, правила життя, традиції. Невідомість і невизначеність лякають і погіршують стан особистості. Це може бути надзвичайно складним досвідом, особливо з психологічної точки зору. Розглянемо проблему психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном детальніше.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, адаптаційний синдром, вимушені переселенці, культурні особливості, точки опори, підтримка, потреба у безпеці.

The article is devoted to the study of one of the essential problems of psychological adaptation of forced migrants abroad. Factors affecting successful adaptation are highlighted, including support and assistance, consideration of cultural and historical characteristics, protection of rights and security. Successful adaptation helps to establish a balance between the internal understanding of the situation and the situation itself, which is primarily related to the peculiarities of the factors in it. A motivated and open personality is likely to have a positive experience of overcoming a difficult life situation. Despite the methods of evacuation, IDPs face many problems and risks not only in the process of movement, but also upon arrival at their destination. At the same time, almost all people who were forced to leave their homes and move to another area faced the problem of adaptation to new living conditions. In general, the problem of adaptation has many theoretical and empirical studies, however, during the transformation of Ukrainian society and in conditions of war, the peculiarities of adaptation of Ukrainian immigrants are extremely important for monitoring the current situation and prevention of typical difficulties that immigrants may face. The article calls for providing the necessary aid and support to forcibly displaced people abroad to help them find a new place in the world and start a new life. Forced relocation is a serious test. A person did not plan this and did not prepare in advance. And in most cases, the men stayed in Ukraine. So, women have to be responsible for everything themselves. Many forced migrants experience emotional and physical discomfort due to new conditions, a different language, culture, rules of life, and traditions. The unknown and uncertainty frighten and worsen the state of the individual. It can be an extremely difficult experience, especially from a psychological point of view. Let's consider the problem of psychological adaptation of forced migrants abroad in more detail.

**Key words:** psychological adaptation, adaptation syndrome, forced migrants, cultural features, points of support, support, need for security.

УДК 159.923.2:316.61  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.32>

### Поджинська О.О.

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Інститут соціальних технологій  
Відкритого міжнародного університету  
розвитку людини «Україна»

### Ятищук А.А.

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри психології  
Тернопільський національний технічний  
університет імені Івана Пулюя

У сучасному світі конфлікти, природні катаклізми та інші негативні події часто змушують людей залишати свої домівки та переселятися в інші країни. Через активні російські обстріли майже п'ять мільйонів українців, рятуючись від війни, були змушені виїхати за кордон. Хоч від початку повномасштабної війни минуло вже майже два роки, криза українських біженців продовжується, так як кожен вимушений переселенець ризикує зіштовхнутись із психологічними проблемами.

Метою статті є розгляд проблеми психологічної адаптації вимушених переселенців за кордоном та визначення факторів, які впливають на успішну адаптацію, а також підвищення

усвідомленості про необхідність забезпечення підтримки та допомоги вимушеним переселенцям, врахування їх культурних та історичних особливостей, захист їх прав та безпеки. Сподіваємося, що ця стаття буде корисною для тих, хто займається питаннями міграції та біженців, а також для тих, хто бажає зрозуміти проблеми та потреби вимушених переселенців за кордоном.

Перш ніж перейти до адаптації вимушених переселенців, варто зрозуміти, що саме вони переживають. Вони залишають свої рідні місця і переїжджають до незнайомого середовища. Це може бути особливо важко, якщо вони не знають мови, якою розмовляють у новій країні,

або якщо вони не знайомі з місцевими культурними нормами та звичаями. Вони можуть також стикатися з дискримінацією або негативними стереотипами.

Закордоном вимушені переселенці стикаються з незнайомим середовищем, а це завжди дискомфорт і стрес тому, що наш мозок все нове й невідоме сприймає як небезпеку. Навіть в концепції психології стресу існує таке поняття як «адаптаційний синдром» – це комплекс різноманітних реакцій захисного характеру, що виникають в організмі людини у відповідь на значні пошкоджувальні діяння (стресори) [4].

Щоб допомогти вимушеним переселенцям адаптуватися до нових умов, їм необхідна підтримка та допомога від різних сторін. Організації, які працюють з переселенцями, можуть надавати різні види підтримки, включаючи психологічну підтримку, медичну допомогу, консультації з працевлаштування та інші ресурси.

Психологічна підтримка є особливо важливою для вимушених переселенців, оскільки вони можуть стикатися з різними психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Психологи можуть надавати консультації та терапію для вимушених переселенців, щоб допомогти їм знайти способи впоратися зі своїми емоціями та подолати труднощі, пов'язані з переїздом. Вони також можуть допомогти зі зниженням рівня тривожності та депресії, підвищенням самооцінки та створенням позитивних стратегій взаємодії з новим середовищем [4].

Тому на нашу думку, влучно було б запропонувати у даній статті **конкретний план дій** для вимушених переселенців, що опинилися за кордоном:

**1. Усвідомте реальність.** Особливо в умовах вимушеного переїзду переселенцям властиво впадати в крайнощі: або все погано й треба починати життя заново, або: побуду тут трошки, а потім все повернеться на свої місця. Це стратегії уникання страху. Про те важливо визначити реальність: зараз я тут, невідомо на скільки часу, тому що невідомо, на скільки затягнеться війна.

**2. Дайте волю власним почуттям та переживанням.** Кожен стикається зі своєю ситуацією й зі своїми переживаннями. Для когось стрес – це нова мова, для когось стрес – чужина, хтось переживає за своїх рідних. Тому перший крок – це допомогти зрозуміти почуття, які Ви переживаєте, що спричиняє ці страждання, які це емоції. Хоча б проговорити й не заперечувати їх. Якщо хочеться плакати, треба дати волю почуттям, стримувати себе не варто, так як не пережиті переживання, емоції з часом призводять до емоційного виснаження. І в результаті адаптація стає ще складнішою.

**3. Пам'ятайте про звичні буденні для Вас справи.** Саме про ті, які будучи вдома дарували Вам відчуття щастя та позитиву. Вони допоможуть пом'якшити стрес і на новому місці. Це можуть бути заняття спортом, облаштування нового приміщення, малювання чи навіть квіти в горщиках на підвіконні. Це не лише для комфорту й затишку, те що в житті до переїзду давало радість, неодмінно дасть і відчуття безпеки.

Коли людина вирішує змінити місце проживання, виїжджаючи за кордон, вона готується до цієї події: інформаційно, психологічно та матеріально. Тому адаптація до переїзду починається вже у моменті підготовки. Ви звикаєтеся спочатку з думками про переїзд, розмірковуєте над різними сценаріями розвитку подій, шукаєте підтримку та точки опори. А наразі мільйони українців залишили свої домівки не з власної волі, одним просто нікуди повертатися, інші намагаються врятувати своє життя та життя власних дітей від обстрілів, бомбардувань, від всього того, що зараз робить російська армія на території України.

Отож адаптація у вимушених переселенців відбувається вже на території інших держав. Невідома країна, незнання мови, залежність від інших, пошук житла, роботи, навчання дітей, матеріальні труднощі, адаптація без знання мови, виготовлення документів та інформація у ЗМІ, що знову бомблять рідні міста.

Вважаємо, що не варто детально розписувати, в якому психологічному стані знаходяться жінки в цей час. Відчуття провини, невизначеність, відсутність плану, опори, та нова відповідальність ти маєш кожного дня вирішувати питання, які ніколи раніше не вирішувала.

Як у такому випадку зменшити напруження і влаштувати життя комфортніше спробуємо подати в **рекомендаціях**, як допомогти собі, як допомогти адаптуватись вимушеним переселенцям за кордоном:

**1. Відновлюйте базові потреби.** Потрібно розібратися з базовими потребами: пошук житла, документи, які необхідно оформити, кошти на продукти харчування, курси вивчення іноземної мови. Додайтесь в телеграмі до груп допомоги країни, до якої ви потрапили, там багато корисної інформації: документи, житло, медицина, можливість запитати та попросити про допомогу. Наразі в більшості країн вже налагоджена система роботи з вимушеними переселенцями.

**2. Забезпечте потребу у безпеці.** Маючи травматичний досвід, психіка реагує на все, що може його нагадувати. Але ви маєте зрозуміти, що ви уже в безпеці. Спробуйте не замикатися в собі, навіть якщо є бажання сховатися від усього світу, намагайтесь виходити на вулицю, дихати свіжим повітрям, спілкуватися з людьми. Налаштовуйте себе «зараз

я в безпеці, мені нічого не загрожує». На це потрібен час, зараз дуже важко «довіряти світу» після всього того, через що довелося пройти, та ще й з розумінням того, що війна продовжується.

**3. Підтримуйте зв'язок.** За можливості підтримуйте спілкування з рідними. Це дає відчуття опори і зв'язку та відчуття контролю.

**4. Відпочивайте.** Намагайтесь спати, використовуйте можливості побути наодинці.

**5. Лімітовані новини.** Неможливо і непотрібно зовсім уникати новин. Оберіть кілька інформаційних ресурсів для перегляду. Намагайтесь тримати баланс, бо інформаційні потоки підвищують тривожність та здійснюють ретравматизацію психіки.

**6. Давайте вихід почуттям.** Плакати, злитися, ненавидіти – це нормально. Не мовчіть, діліться своїм болем, якщо є можливість звернутися до психолога – звертайтеся. Спеціаліст зможе «витримати» ваші емоції та створити безпечний простір для спілкування. Дієвим є ведення щоденника, куди можна записувати власні переживання та почуття.

**7. Пропрацюйте відчуття провини.** Щоб впоратися з відчуттям провини, допомагайте іншим. Відчуваєте в собі сили допомогати – дізнайтесь, де є волонтерські організації у вашому місті та запропонуйте свою допомогу.

**8. Час для себе.** Навіть якщо це тільки п'ять хвилин на день. Ви робите те, що ВАМ хочеться. Не важливо, що ви робите: п'єте каву, читаете книгу, медитуєте, але це має бути якісний час проведений з увагою на себе. Важливо давати собі час для себе.

Щоб жити у вимушеному переселенні, потрібно як найшвидше адаптуватися. Створити ті самі «точки опори», щоб витримати невизначеність і страх. Прийняття теперішньої реальності – надскладне завдання, та поки в нас є вибір – ми маємо обирати Життя!

Для початку важливо розуміти, що процес адаптації в новій країні важливий. Адаптація – це пристосування організму до певних умов існування, які постійно змінюються, що формувалося в процесі еволюційного розвитку [1]. Для того, щоб зберегти себе, необхідно розробити план дій на період перебування на новому місці. Тож дайте відповідь на запитання: «Що я можу зараз зробити? Яких зусиль можу докласти? Що мені до снаги?» Якщо вам важко морально, то подумайте, що могло б вам допомогти швидше розряджати: фізичні активності, прогулянки з дітьми, ігри чи навчання з ними, читання, прибирання, вивчення чогось нового. Згадайте, як підтримували свій емоційний стан у мирний час, що було ефективним конкретно для вас і вашого відновлення.

Якщо мова йде про пошук роботи, то варто розглядати можливості, враховуючи декілька

факторів: а) вашу спеціальність і досвід роботи; б) знання мови, якщо воно принципове; в) наявність дітей, яких потрібно з кимось залишити; г) бажання й рішучість опанувати нові навички чи взятися за будь-яку нову для вас роботу.

І якщо це врахувати, то можна почати шукати, наприклад, друзів, які теж знаходяться в цьому регіоні. Ходіть на українські зустрічі, де люди можуть обмінюватися контактами, дати пораду, запропонувати когось, хто може запропонувати роботу. Такі зустрічі не лише розширять ваше коло контактів, але й стануть можливістю обміну особистим досвідом адаптації на новому місці. Крім того, тут ви зможете поділитися своїми емоціями та переживаннями, отримати підтримку та відчуття, що ви не на одинці зі своїми труднощами та страхами.

Можна також подумати над форматом онлайн-зайнятості. Велика кількість освітніх платформ і компаній зробила безкоштовним доступ до навчання за новими спеціальностями, які актуальні сьогодні.

Крім того, для ефективної адаптації важливим є вивчення мови та культури нової країни. Вивчення мови допоможе вимушеним переселенцям зрозуміти та спілкуватися з місцевими жителями, а також знайти роботу та здійснювати інші потрібні дії. Крім того, знання місцевих культурних норм та звичаїв допоможе їм більш ефективно взаємодіяти з новим оточенням та уникати непотрібних конфліктів.

Варто пам'ятати, що у гострому стресі перебувають не тільки дорослі, а й діти. Тяжкість психологічного стану залежить від того, чи була дитина в епіцентрі бойових дій, чи спостерігала за ними по телевізору, чи постраждала сама, чи постраждали її рідні та близькі. У кожному місті, країні, яка приймає мігрантів, створено консультаційні пункти психологічної допомоги постраждалим. Будучи однією з найбільш вразливих груп під час війни, вони потребують не лише фізичного, а й психічного відновлення та соціальної інтеграції через стрес, психологічний стрес і часто через розлуку з членами родини. Особливо це були діти, які зазнали утисків, експлуатації чи будь-якого насильства. Всі вони в тій чи іншій мірі мають проблеми з психологічною адаптацією [5].

Найчастішими проблемами, з якими зіштовхуються діти-переселенці, є: 1) стресове виснаження; 2) порушення сну; 3) розлади мислення, погіршення пам'яті; 4) фобії та страхи; 5) емоційні порушення та часті зміни настрою; 6) психосоматичні розлади; 7) агресія, протести та девіантна поведінка; 8) порушення взаєморозуміння у сім'ї, в шкільному колективі та в колі друзів [1].

Основне завдання для дорослих, які допомагають дітям адаптуватися, це допомогти їм пережити травматичні події та стрес війни.

У процесі допомоги адаптації, особливо дітей, які стали вимушеними переселенцями закордоном, повинні брати участь батьки та різного роду фахівці – психологи, соціальні працівники, вчителі, лікарі та волонтери. Вони спілкуються та тренуються з дітьми, проводять різноманітні тренінги та бесіди, щоб допомогти дітям адаптуватися до нових умов проживання. Психологи надають консультації батькам та вчителям як потрібно діяти, щоб дитина не почувалася наодинці зі своїми емоціями. Емоції потрібно не приховувати, а проживати і переживати. Порадьте родичам і вчителям допомогти дітям висловитися про свої почуття, щоб вони не почувалася самотньою через свої емоції.

Багато європейських країн надають українцям можливість безкоштовно відвідувати мовні курси. А це означає, що у вас є шанс і поступово вивчати нову мову, і заводити корисні знайомства-контакти, які зможуть стати у нагоді в майбутньому, і бонусом допоможуть відволіктися, переключитися. Бо ми ж пам'ятаємо, що будь-яка дія зменшує силу емоції, а отже, коли ми щось робимо, то допомагаємо собі утримувати емоційну рівновагу.

Окрім психологічної підтримки, важливим є також підтримка з боку місцевої громади. Вимушені переселенці мають можливість зустрічатися з місцевими жителями, взаємодіяти з ними та включатися в різноманітні спільноти. Це допомагає їм почуватися менш самотніми та більш зв'язаними з новим оточенням.

З адаптацією та соціалізацією в новому регіоні допоможуть місцеві дитсадки і школи. В багатьох країнах для українців вони безкоштовні, тож це хороша можливість зайняти дітей, розважити чи продовжити навчальний процес.

Для підтримки вашого морального стану візьміть за звичку планувати свій день чи хоча б кілька годин і дотримуйтесь цього. Окрім справ із пошуку роботи, корисних зустрічей, оформлення документів тощо, вписуйте у план навіть звичні побутові речі, це допоможе частково відновити контроль і зменшить відчуття невідомості.

У підсумку, адаптація вимушених переселенців, як дорослих так і дітей, за кордоном є надзвичайно складним процесом, що потребує підтримки та допомоги з різних сторін. Психологічна підтримка, підтримка місцевої громади, вивчення мови та культури нової країни - це лише деякі з важливих аспектів успішної адаптації. Важливо також згадати про значення розуміння культурної та історичної спадщини вимушених переселенців та відповідне врахування їхніх потреб та цінностей.

Зважаючи на важкість процесу адаптації, деякі вимушені переселенці можуть зазнавати посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може виникнути під час конфлік-

тів або при інших травматичних подіях, пов'язаних з переселенням. ПТСР може проявлятися в різних симптомах, таких як тривожність, депресія, біль та болі в тілі, а також недосипання та погане самопочуття.

Для лікування ПТСР вимушеним переселенцям може знадобитися психологічна консультація та терапія. Різні методи лікування можуть бути використані, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, емоційно-фокусовану терапію та інші.

У світі існує багато організацій, які надають підтримку та допомогу вимушеним переселенцям. Наприклад, ООН та її спеціалізовані агенції, такі як United Nations High Commissioners for Refugees (UNHCR) та IOM, працюють з вимушеними переселенцями у всьому світі, надаючи допомогу в області охорони здоров'я, освіти, захисту прав та соціальної інтеграції.

Більшість науковців та практиків єдині у думці, що психологічна підтримка являє собою систему заходів, які спрямовані на активізацію наявних та створення додаткових психічних і особистісних ресурсів з метою забезпечення життєздатності та конструктивного функціонування людини в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [3].

Адаптація вимушених переселенців за кордоном є складним процесом, який може викликати різні емоції та виклики. Важливо забезпечити вимушеним переселенцям підтримку та допомогу, щоб допомогти їм адаптуватися до нового оточення. Підтримка може включати як матеріальну допомогу, так і психологічну консультацію та терапію.

Крім того, для успішної адаптації важливо враховувати культурні та історичні особливості вимушених переселенців та дбати про їх потреби та цінності. Це може включати надання доступу до культурних заходів, можливість зберігати свою мову та традиції, а також можливість зв'язку зі своєю родиною та спільнотою.

Усі ці фактори є важливими для успішної адаптації вимушених переселенців за кордоном. Забезпечення підтримки та допомоги, врахування культурних та історичних особливостей захисту прав та безпеки може допомогти вимушеним переселенцям знайти нове місце у світі та почати нове життя.

Адаптація в новій країні – це довготривалий, складний процес. Будьте терплячими і уважними до себе, коли раптом щось не вдається. Виконуйте завдання і не забувайте хвалити себе за кожен крок, який наближає вас до комфортного життя, в якому ви зараз перебуваєте.

Адаптація може тривати до двох років, тому не картайте і не хвилюйтеся, що щось

не вдається або не вдається саме так, як вам хочеться. Пам'ятайте, що згодом стане легше.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Малиха М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*. 2015. № 8. С. 6–11.

2. Міністерство соціальної політики України. URL: [http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art\\_id=167122&cat\\_id=107177](http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=167122&cat_id=107177).

3. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-укра-

їнської війни. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023*. Тернопіль, 2023. С. 157–159.

4. Kahneman D., Tversky A. *Choices, values and frames*. New York : Russell sage Foundation, 2000.

5. Yatyshchuk A. "Psychological adaptation of the migrants children affected by the Russian-Ukrainian war". *Public health-social, educational and psychological dimensions: conference proceedings IX International research & training conference, Lublin, 19–21 July 2022*. Lublin, 2022. P. 67–68.