

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

PSYCHOLOGICAL PARTICULARITIES OF EXPERIENCING LIFE CRISIS OF FORCED MIGRANTS

У статті здійснено аналіз феномена вимушеної міграції в умовах повномасштабної війни рф в Україні. Проаналізовано психологічні труднощі, зокрема проблеми адаптації вимушених мігрантів. Вимушену міграцію з України до країн ЄС в умовах війни розглянуто як ненормативну кризу, в якій старі опори та смисли вже не діють, а нові ще не встигли сформуватися.

Описано переживання культурного шоку, емоційні реакції вимушених мігрантів при труднощах адаптації, прояви «синдрому біженця», внутрішню конфліктність при переживанні мігрантами кризи ідентичності. Показано, що криза вимушених мігрантів – ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації індивіда в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості.

Представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей життєвої кризи вимушених мігрантів. Респондентками були жінки (n = 66), що змушені були виїхати з України за кордон, від 20 до 55 років. Було зафіксовано, що більшість опитаних (79%) кваліфікують свій стан як життєву кризу вимушених мігрантів. Виявлено основні прояви вказаної кризи – апатію, тривожність, погіршення сну, підвищену дратівливість. Також виявлено депресивні симптоми, відчуття безпорадності, панічні атаки та перепади настрою опитаних як прояви життєвої кризи вимушених мігрантів. Акцентовано увагу, що ключовим маркером цієї кризи є переживання невизначеності.

Підкреслено, що значна частина опитаних, які переживають кризу, відчувають складнощі у плануванні майбутнього, схильні «застрягати» у тривожних переживаннях, переконані, що світ є несправедливим, та стикаються з типовими проблемами соціально-психологічної адаптації. Зроблено висновок про необхідність розроблення комплексних програм з метою надання психологічної допомоги мігрантам у подоланні проявів життєвої кризи.

Ключові слова: життєва криза вимушених мігрантів; мігранти; соціально-психологічна адаптація; тривожність; депресивні прояви.

The article analyzes the phenomenon of forced migration in the conditions of the full-scale war of the Russian Federation in Ukraine. Psychological difficulties, in particular, problems of adaptation of forced migrants are analyzed. It is interpreted that forced migration from Ukraine to EU countries because of military conflict is a non-normative crisis, in which old anchors and senses are no more valid, and new senses have not been formed yet.

The study shows that the crisis of forced migrants is a non-normative life crisis, which includes the difficulties of adaptation of an individual in another country, as well as limited physical and psychosocial resources, caused by unplanned and sudden decision to flee to another country.

The study describes the experiencing of cultural shock, emotional reactions of forced migrants who have adaptation difficulties, manifestations of the «refugee syndrome», and internal conflicts while experiencing an identity crisis by migrants.

The results of an empirical study of the psychological characteristics of the life crisis of forced migrants are presented. The respondents were women (n = 66) who fled from Ukraine, aged from 20 to 55. It was noted that the majority of respondents (79%) qualified their psychological state as a life crisis of forced migrants. The main manifestations of the crisis were identified such as apathy, anxiety, sleep disturbance, increased irritability of forced migrants. There were also identified depressive symptoms, helplessness, panic attacks and mood swings in respondents which were qualified as manifestations of the life crisis of forced migrants. It was emphasized that the key marker of this crisis is the experiencing of uncertainty.

A significant part of the respondents who are experiencing the crisis have difficulties in planning their future, tend to «get stuck» in anxious experiences, as well as to be convinced that the world is unfair, and face typical problems of socio-psychological adaptation. The conclusion was made about the need to develop comprehensive programs to provide psychological assistance to forced migrants to overcome the manifestations of the life crisis.

Key words: life crisis of forced migrants; migrants; social-psychological adaptation; anxiety; depressive symptoms.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.18>

Власенко І.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Яворська Т.К.

магістрантка ОП «Екстремальна та кризова психологія»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Вимушена міграція в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну є однією з екстремальних ситуацій, що вимагає від людини значних зусиль задля адаптації в новому середовищі, відновлення психологічних ресурсів у зв'язку зі змінами ідентичності, уявлень про себе і власне життя. Вимушена міграція часто вимагає від особистості зусиль на межі її адап-

тивних можливостей або ж таких, що перевершують її психофізіологічні резерви.

Вимушена міграція в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну є однією з екстремальних ситуацій, що вимагає від людини значних зусиль задля адаптації в новому середовищі, відновлення психологічних ресурсів у зв'язку зі змінами ідентичності, уявлень про

себе і власне життя. Вимушена міграція часто вимагає від особистості зусиль на межі її адаптивних можливостей або ж таких, що перевершують її психофізіологічні резерви. Це може зумовити виникнення у вимушених мігрантів стресів, конфліктів і життєвих криз, зокрема ненормативних.

Станом на 31 липня 2024 року статус тимчасового захисту в ЄС мали понад 4,1 млн осіб, що не є громадянами країн ЄС та виїхали з України внаслідок російської агресії [12]. З іншого боку, станом на жовтень 2024 року, за оцінками МОМ, 3,6 мільйона людей залишаються внутрішньо переміщеними особами в Україні, тоді як 4,3 мільйона раніше переміщених осіб повернулися до свого основного місця проживання [10]. Очікується, що затяжний характер воєнного конфлікту та невизначеність щодо майбутнього, яку він створює, разом із несприятливими економічними умовами, матимуть значний і тривалий вплив на психічне здоров'я населення України [10]. Вказані дані підкреслюють актуальність проблеми вимушеної міграції та визначають необхідність надання фахової психологічної допомоги мігрантам.

Вимушена міграція полягає в зміні місця проживання назавжди /на невизначений період часу у супереч бажанню людей та визначається як специфічний за ознаками вид міграції, що передбачає переселення людей усередині держави або за її межі з військово-політичних, національних, расових, стихійно-екологічних причин, що несуть загрозу життю людини та вимагають невідкладного прийняття рішення про міграцію [1, с. 114]. Міжнародна асоціація з вивчення вимушеної міграції цю категорію трактує як загальний термін, який охоплює як біженців та осіб з тимчасовим захистом, так і внутрішньо переміщених осіб [1]. Вимушену міграцію з України в ЄС в умовах воєнного конфлікту розглядають як ненормативну кризу, в якій старі опори і смисли вже не діють, а нові ще не встигли сформуватися [8].

В міграції після повномасштабного вторгнення РФ вагомим психологічним чинником є вимушеність; порівняно із запланованою еміграцією; стрес від вимушеного переїзду відбувається раптово, на тлі екстремальних подій, яким неможливо протистояти, що супроводжується страхом за життя людини та її близьких, при цьому адаптація на новому місці проходить складніше [8]. За даними О. Пищуліної та співавт., для більшості українців міграція за кордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ мала вимушений та стресовий характер, її основною метою було забезпечити себе та дітей. Значна частина учасниць дослідження описували свій внутрішній стан у вимушеній міграції переважно негативно, відзначаючи самотність, стрес, тривожність,

незрозумілість перспектив, тугу за домівкою та рідними. Велика кількість респонденток знаходилися у стані внутрішнього протиріччя, приймаючи рішення про повернення до України. Основними бар'єрами для повернення в Україну було вказано такі: безпекова ситуація, блекаути, втрата житла/окупація місцевості, вища якість життя та кращі перспективи для дітей за кордоном [8].

Метою статті є теоретично проаналізувати специфіку психологічних труднощів та переживання життєвої кризи вимушених мігрантів й емпірично дослідити психологічні особливості такої кризи.

Виклад основного матеріалу. Феномен вимушеної міграції досліджувався в розрізі акультурації (Дж.В. Беррі (J.W. Berry), Д.Л. Сем (D.L. Sam), Ф. Рудмін (F. Rudmin), О. Блинова, О. Богучарова, І. Тарасюк та інші), акультураційного стресу (Дж.В. Беррі (J.W. Berry), Б.С.Х. Куо (B.C.H. Kuo), Л. Засекіна, О. Журавльова та інші), міграційної кризи (Т. Манстред (T. Manstead), С. Рейчер та співавт. (S. Reicher et al), «міграційного горювання» (Дж.А. Лоізате (J.A. Loizate)). Психологічні аспекти вимушеної міграції проаналізовано українськими (О. Блинова, О. Венгер, І.Леонова, Л. Орбан-Лембрик, М. Парашик та інші) та зарубіжними авторами (Х.А.Керолл зі співавт. (H.A. Carroll et al), Х. Фарахані (H. Farahani), О. Вреде (O. Wrede et al)).

Аналіз психологічної наукової літератури засвідчив наявність ряду труднощів вимушених мігрантів, пов'язаних із переживанням культурного шоку, соціально-психологічною адаптацією, а також емоційні проблеми, труднощі самоідентифікації тощо.

«Культурний шок», за К. Обергом, являє собою психічний стан, що притаманний переселенцям, які перебувають у чужій країні, при цьому занурення в іншу культуру для людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку – конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих – що властиві індивіду як представнику суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [2]. Іншими словами, це внутрішній конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [2], пов'язаний із нездатністю індивіда (мігранта) зрозуміти, спрогнозувати та передбачити поведінку людей іншої культури [3], він характеризується емоційною чи фізичною фрустрацією, дезорієнтацією людини, зниженням впевненості в собі. За Обергом, при взаємодії з новою культурою у людини виявляються певні симптоми: переживання втрати (професії, статусу, оточення); напруга від зусиль, яка долається суб'єктом адаптації, почуття неповноцінності; почуття знедоленості, яке виникає при взаємодії з представниками іншої культури; розвиток рольової дифузії [6].

Ситуація вимушеної міграції посилює поведінкові та емоційні реакції мігрантів у процесі соціально-психологічної адаптації в іншій країні, при цьому вимушені мігранти часто не знають місцевої мови, не розуміють менталітет, реакції місцевого населення [2; 3; 4; 7–9], мають труднощі у встановленні соціальних контактів, із працевлаштуванням, із адаптацією дітей тощо. Проблеми адаптації можуть провокувати у вимушених мігрантів ряд емоційних реакцій, зокрема апатію, депресивні прояви, тривожність, дратівливість тощо (Х. Ачотегі), які описують під назвою так званого синдрому біженця. Дослідниці О.В. Медянова, Л.Л. Дворніченко зазначають симптоми «синдрому біженця» у вимушено переміщених українців в умовах війни: відчуття безсилля та покинутості; пригнічений настрій/стан; відчуття провини та тужливості; самокартання; повна апатія та ангедонія; дратівливість та зміна ставлення до тих, хто надав притулок; страх та паніка; спонтанність прийняття рішення; спалахи агресії. Зазначено, що для подолання цих симптомів корисним є розвиток навичок резильєнтності [33].

Вимушені мігранти часто почувають себе «без власного місця», відчують скорботу за тим, що було частиною їхнього життя, але більше не є. Ці почуття, які ще називають міграційним трауром, міграційним горюванням (англ. migratory grief), є проявами т.зв. «синдрому Улісса» (the «Ulysses syndrome»), що його було описано Х. Ачотегі в 2002 р. Цей синдром характеризується глибокою депресією в поєднанні з апатією або схильністю до суїциду, що було виявлено у мігрантів. Інші симптоми «синдромом Улісса» – тривожність, безсоння, дратівливість, головні болі, втома та сплутаність свідомості [13].

Стресовими факторами, що зумовлюють «синдром Улісса», як зазначає Х. Ачотегі, є: (1) самотність і вимушене розлучення з близькими, особливо коли людина залишає партнера або маленьких дітей; (2) відчуття відчаю та невдачі, коли мігрант, незважаючи на інвестиції в еміграцію (економічні, емоційні тощо), не може досягнути бажаних цілей; (3) боротьба лише за те, щоб вижити, задовольнити базові потреби; (4) страх, страждання, спричинені фізичними небезпеками міграційної подорожі, криміналізація міграції, безпорадність [13].

Спостереження Х. Ачотегі підтверджують вітчизняні дослідники. Зокрема, О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька виявили, що розлука з родиною загрожує психологічному благополуччю та соціальній адаптації жінок, які вимушено покинули власний дім через війну. При розлуці з кровними родичами у жінок актуалізуються страхи, вразливість до можливих небезпек; вони відзначають знижений настрій,

втрата відчуття радості (при розлуці з дітьми); зниження уважності і зібраності (при розлуці з батьками) [4].

Емоційні проблеми вимушених мігрантів виявляються як відчуття байдужості, пригніченості, втрати інтересу до життя, загальмованості, яка переходить в апатію та депресію, відчуття роздратованості, агресивності, неконтрольовані спалахи гніву, що може супроводжуватися зниженням самооцінки, порушеннями когнітивної мотиваційної та сфери (погіршення пам'яті, уваги), комунікативними проблемами [7] Згідно з даними досліджень, внаслідок війни в Україні, від якої українці-мігранти змушені були втікати, у них зафіксовано сильно виражені депресивні тенденції. прояви ПТСР, підвищене відчуття тривоги, що призводить до дезадаптивних проявів: тенденції до негативних прогнозів, низької оцінки власних можливостей і рівня самоприйняття, соціальної недовіри тощо [19].

У багатьох вимушених мігрантів виявляється криза ідентичності як глибокий внутрішній конфлікт уявлень про себе у світі. Вони можуть ставити собі питання: навіщо мені проходити через такі переживання та складний процес адаптації, докладати стільки зусиль, якщо я тут тимчасово. За О. Блиновою, джерела кризи соціальної та особистісної ідентичності мігрантів полягають у тому, що звичний соціальний порядок і культурні норми втрачаються, людина може розгубитися в новій ситуації. На рівні групи джерелом тривожності є те, що в нових умовах не діють колишні схеми владних відносин, суспільного порядку, а на індивідуальному рівні можуть виникнути ворожість, невпевненість, депресія і ідентифікаційна сплутаність [2]. Процес ідентифікації ускладнюється, якщо особистість перебуває в трансформаційних чи невизначених ситуаціях, – а саме такі є визначальними для вимушеної міграції українців у зв'язку з війною.

У науковому полі є поняття міграційної кризи, що має ряд політичних, соціальних та економічних наслідків і пов'язана з необхідністю груп мігрувати через ризики для життя, здоров'я та гідності людини [17, 18]. Зокрема, міграційна криза в Європі пов'язана з переміщенням мільйонів осіб з Африки і Близького Сходу в країни Європи та стосується міжгрупового напруження (між інгрупою – аутгрупою), переживання загрози місцевим населенням щодо власного добробуту, безпеки країни і економічних можливостей, актів тероризму і зростання упережень та соціальних стереотипів [18].

С. Кантат та співавт. (С. Cantat et al) розмежовують «міграційну кризу» і «міграцію як кризу». Останню трактують з різних аспектів, котрі асоціюються із сутністю політик щодо міграції: збереженням здатності до контролю

кордонів (погляд політиків) і зниженням ризиків і порушень прав мігрантів (погляд гуманітарних місій/організацій). Ці інтерпретації співвісують у межах наративів про кризу [в європейських країнах] у більш або менш збалансованому вигляді [14].

Базуючись на аналізі психологічних проблем вимушених мігрантів у наукових джерелах, нами було сформульовано визначення кризи вимушених мігрантів – це ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості, зумовлена психотравмуючим впливом війни, незапланованістю та раптовістю вибору переїзду в іншу країну. Адаптація до нових умов може провокувати у мігрантів відчуття загрози і активізувати стратегії уникнення. Психологічний стан українських мігрантів може ускладнюватись відчуттям провини: вони знаходяться в безпечній країні, а їх родичі та рідні – в Україні. Тож названа криза супроводжується зниженням відчуття суб'єктивного благополуччя.

Автором (Т. Я.) було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєвої кризи вимушених мігрантів. Учасницями дослідження були 66 жінок – вимушених мігранток, що виїхали з України через воєнну агресію РФ, віком від 20 до 55 років (середній вік 35 років). Метою дослідження було емпірично виявити особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів.

Оскільки одним із показників досліджуваної життєвої кризи є підвищена тривожність, пов'язана із невизначеністю, ми мали на меті, зокрема, дослідити прояви інтолерантності до невизначеності. Окрім того, під час переживання кризи у особи відбуваються зміни базисних переконань, виявляються неадаптивні базисні переконання, тож останні було обрано як індикатор досліджуваної кризи. Через те що переживання кризи вимушених мігрантів передбачає перебудову сенсів, зміну ставлення індивіда до себе/світу, висунуто припущення, що означена криза може призвести до зміни базових переконань людини про світ та бачення світу як доброго і безпечного.

У дослідженні використано такі емпіричні методи: 1) опитування для виявлення наявності та проявів життєвої кризи вимушених мігрантів, що було розроблено автором (Т. Я.) (до опитування додано визначення кризи та її проявів і включено питання: «Чи згодні ви, що ви наразі переживаєте кризу вимушених мігрантів?» та «Які прояви кризи вимушених мігрантів ви спостерігаєте у себе?» з відкритою відповіддю); 2) «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS 12) Н.Карлетона (адаптація А.Громової [5]); 3) «Методика вивчення фундаментальних припущень» Р.Янов-Бульман, переклад Г.В.Чайки [11].

Збирання даних емпіричного дослідження проводилося онлайн за допомогою застосунку Google Forms, через поширення інформації про дослідження у Facebook групах вимушених мігрантів. Первинний аналіз даних було зроблено автоматично за допомогою Google Forms, подальший аналіз проводився в Excel. Емпіричні дані було зібрано з дотриманням принципів конфіденційності, анонімності, поінформованої згоди опитуваних про мету проведення дослідження. Всі опитані (66 осіб) – жінки працездатного віку, 46% заміжні, у 74% опитаних є діти, 86% мають вищу освітою бакалаврського чи магістерського рівня. Більшість жінок перебувають закордоном з дітьми. Окрім того, 63% учасниць отримують соціальну допомогу від країни перебування.

Результати опитування про наявність та прояви життєвої кризи вимушених мігрантів показали, що більшість опитаних (79%) кваліфікують свій стан як життєву кризу вимушених мігрантів.

На питання щодо проявів вказаної кризи отримано 53 відповіді (80%). При цьому у вимушених мігранток найчастіше трапляються відповіді про апатію (23%), тривожність (30%) та невизначеність (36%). Серед зазначених у опитуванні проявів кризи опитані вказували на депресивні симптоми (постійний сум, слози, ангедонія) (29%), втому (19%), підвищену дратівливість (17%), відчуття безпорадності та безпомічності (17%), поганий сон (10%), панічні атаки (6%).

Серед відповідей про прояви життєвої кризи вимушених мігрантів є такі, що підтверджують уявлення опитаних про типові проблеми адаптації вимушених мігрантів – т.зв. «культурний шок», складнощі самореалізації: «зниження соціального рівня, проблеми з ідентичністю, з реалізацією»; «відчуття, що ти всюди «чужий», «не свій», незнання законів, традицій, звичаїв, мовних нюансів, пошук роботи і легалізація податків тощо»; «відчуття своєї відмінності від місцевих»; «страх, що, скоріш за все, щось не знаєш – як треба вчинити в тій чи іншій ситуації (бюрократії і т.д.), страх непередбачуваних результатів через це».

Окрім того, вказано «безсилля, відсутність можливості реалізувати себе як особистість. Відсутність друзів та близького кола спілкування, підтримки»; «нестабільність, незнання мови, відсутність роботи, проблеми з вибором житла, нестача культурних закладів»; «тривожність через невизначеність, стрес адаптації». Також є відповіді респонденток про прояви вимушеної міграції, що свідчать про наявність «синдрому Улісса»: «Не знаєш, що робити в цілому, що важливіше, а що ні. Часом думаю, що всі речі – це чемодан. Сумую за колишнім побутом»; «Відчуття безпомічно-

сті, втома, постійний смуток за рідними, що залишилися в Україні».

Відповіді опитаних також свідчать про бажання деяких із них повернутися додому, але страх повертатися є сильнішим, аніж це бажання; вони очікують завершення війни, щоб прийняти рішення про повернення, але чим довше триває війна, тим сильніші переживання. Ось приклади таких відповідей: «Швидше за все, відчуваю періодичну тривожність, коли є невизначеність. Більше побоювань, пов'язаних із поверненням додому, адже сталося багато змін і не на краще, війна продовжується, під загрозою смерті може опинитися будь-хто і будь-де. Повернення може спричинити ще більшу психологічну кризу, особливо для дітей»; «Я постійно хочу додому»; «Постійний сум, сльози, хочу все кинути і повернутися, самотність, втома». Підсумовуючи, зазначимо, що у понад половини опитуваних виявлено прояви життєвої кризи вимушених мігрантів – тривожність, втома, безпомічність та ін. Також встановлено ряд амбівалентних бажань і почуттів, котрі є проявами внутрішніх конфліктів, зокрема такі, що пов'язані з особистісною ідентичністю та труднощами самореалізації мігранток в іншому соціокультурному середовищі.

Згідно з отриманими результатами за «Шкалою інтолерантності до невизначеності» (ІТН) Н. Карлетона [5], 57% та 39% опитуваних мають середній та високий рівень гнітючої тривоги відповідно. Це може свідчити про високу інтенсивність переживання тривоги, що є одним із проявів життєвої кризи вимушених мігрантів. Також 46% жінок мають середній, а 54% – високий рівень прогностичної тривоги. Це може свідчити про середній та високий рівень тривоги, пов'язаний із майбутнім та плануванням свого життя.

Таким чином, зроблено висновок, що одне з найбільш болісних переживань вимушених мігрантів – переживання невизначеності. Доволі високі показники прогностичної тривоги опитаних свідчать про складнощі планування, прийняття рішень та дій в умовах невизначеності.

За результатами «Методики вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман встановлено, що більшість респонденток зберігають позитивне уявлення про себе (категорія цінності власного Я) та світ (категорія доброзичливість людей та доброзичливість світу). При цьому 61% жінок згодні з твердженням, що у світі відбувається більше хорошого, ніж поганого, отже, у них зберігається надія на переважання позитивних подій у світі.

Окрім того, показники справедливості і контрольованості світу є зниженими, тобто більшість респондентів мають переконання, що світ є несправедливим і неконтрольованим. Узагальнені дані за «Методикою вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман наведено в таблиці.

Як бачимо, з одного боку, більшість респондентів зберігає позитивне уявлення про себе (71% за шкалою «Цінність власного Я») та світ (64% за шкалою «Доброзичливість світу») і людей як доброзичливих (66% за шкалою «Доброзичливість людей»). Більшість опитаних здатні зберігати самоконтроль (70% за шкалою «Ступінь самоконтролю»). З іншого боку, третина опитаних мають негативне уявлення про світ (36% за шкалою «Доброта світу») і доброту людей (34% за шкалою «Доброзичливість людей»). Такі дані можуть вказувати на зміну уявлень про те, що світ добрий і позитивний через повномасштабне вторгнення РФ в Україну і його соціальні, економічні, психологічні наслідки.

Виявлено дуже високі показники щодо несправедливості світу (у 88% опитуваних за шкалою «Справедливість світу») та неконтрольованості світу (у 64% за шкалою «Контрольованість світу»). Ці дані узгоджуються з результатами, отриманими за шкалою ІТН Н. Карлетона (визначення прогностичної тривоги), та виявленими проявами життєвої кризи вимушених мігрантів. Помітно, що респондентки «застрягають» у тривожних переживаннях через неможливість планувати та діяти в неконтрольованому та несправедливому світі; не розуміють, чого очікувати в майбутньому. Ці переживання поси-

Таблиця 1

Результати за «Методикою вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман

	Шкала	Показники за шкалою 1в межах норми	Показники за шкалою нижче норми
1.	Доброзичливість світу	64%	36%
2.	Доброзичливість людей	66%	34%
3.	Справедливість світу	12%	88%
4.	Контрольованість світу	36%	64%
5.	Випадковість подій	55%	45%
6.	Цінність власного «Я»	71%	29%
7.	Ступінь самоконтролю	70%	30%
8.	Ступінь везіння або удачі	55%	45%

люються відчуттями безпомічності та неможливості впливати на ситуацію.

Висновки і перспективи. Встановлено, що вимушені мігранти стикаються з рядом труднощів, асоційованих із культурним шоком, соціально-психологічною адаптацією, кризою ідентичності. Визначено, що криза вимушених мігрантів – ненормативна життєва криза, що включає складності адаптації в іншій країні, обмеженість фізичних та психосоціальних ресурсів особистості, зумовлена психотравмуючим впливом війни, незапланованістю та раптовістю вибору переїзду в іншу країну.

У емпіричному дослідженні зафіксовано, що понад три чверті опитуваних усвідомлюють свій психологічний стан як життєву кризу вимушених мігрантів.

Виявлено, що основні прояви життєвої кризи вимушених мігрантів – апатія, тривожність, погіршення сну, підвищена дратівливість, депресивні симптоми, відчуття безпорадності та безпомічності, панічні атаки та перепади настрою. Ключовим маркером цієї кризи встановлено переживання невизначеності. Значна частина опитуваних відчувають складнощі у плануванні майбутнього, переконані, що цей світ є несправедливим та неконтрольованим, що на наш погляд, може зумовлювати зниження їхніх адаптаційних можливостей. Виявлено, що вимушені мігрантки стикаються з типовими проблемами соціально-психологічної адаптації в іншій країні (інші правила, менталітет, мова, налагодження побуту тощо). Їхня адаптація ускладнюється вимушеністю міграції і неможливістю повернутися в Україну (зокрема через страх). У них також наявні прояви «синдрому Улісса» – туги за рідними і життям в Україні, ностальгії, відчуття самотності, тривожності. На основі отриманих даних емпіричного дослідження зроблено висновок про необхідність розроблення комплексних програм з метою надання психологічної допомоги мігрантам у подоланні проявів життєвої кризи вимушених мігрантів, що і буде перспективою подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бараняк І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*. 2023. Вип. 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>
2. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 12–16.
3. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 1 № 3 <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676>.
4. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/10.pdf>

5. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу: матеріали наукової конференції [Електронний ресурс] / за наук. ред. П.П. Горностая, Л.Г. Чорної. Київ: Талком, 2023. 106 с.

6. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50). С. 118–130.

7. Єфімова А.Г. Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 30, № 4. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.2>

8. Паращик М., Венгер О.П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. *Медсестринство. Тернопіль*, 2012. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/276628579.pdf> (дата звернення 19.12.2024)

9. Пищуліна О., Марцінковська Т. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. *Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова*. Київ, 2024.

10. Поджинська О.О., Ятищук А.А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* 2023. № 53. С. 192–196.

11. Психічне здоров'я в Україні: переміщення, уразливість та підтримка. Тематичний нарис 2024. Режим доступу: <https://dtm.ion.int/reports/ukrainapsikhichne-zdorovya-v-ukraini-peremischennya-urazlivist-ta-pidtrimka-tematichniy?close=true> (дата звернення 22.12.2024)

12. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024 Т. 35 (74). № 2. С. 18–24.

13. 4.1 million people under temporary protection in July. Режим доступу: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/w/DDN-20240910-1> (дата звернення 22.12.2024)

14. Bianucci R, Charlier P, Perciaccante A, Lippi D, Appenzeller O. The «Ulysses syndrome»: An eponym identifies a psychosomatic disorder in modern migrants. *Eur J Intern Med*. 2017 Jun; 41:30–32. doi: 10.1016/j.ejim.2017.03.020. Epub 2017 Apr 1. PMID: 28377064(дата звернення 22.12.2024)

15. Cantat C., Pécoud A., Thiollet H. Migration as Crisis. *American Behavioral Scientist*, 2023, 23 p. [ff10.1177/00027642231182889f](https://doi.org/10.1177/00027642231182889f). [ffhal-04163262f](https://doi.org/10.1177/00027642231182889f)

16. Carroll HA, Kvietok A, Pauschardt J, Freier LF, Bird M. Prevalence of common mental health disorders in forcibly displaced populations versus labor migrants by migration phase: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2023 Jan 15; 321:279-289. doi: 10.1016/j.jad.2022.10.010. Epub 2022 Oct 29. PMID: 36367496; PMCID: PMC9831668.

17. Farahani H., Martikainen J., Golamrej Eliasi L., Tavakol M., & Toikko T. (2024). Lay perceptions of mental health among Afghan forced migrants residing in

Finland. *Social Work in Mental Health*, 22(5), 645–674. <https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2357357>

18. Johnston J. The European Migrant Crisis: Psychology, Conflict, and Intergroup Relations. POLICY REPORT. Migration, Social Inclusion and Peaceful Societies. Is. 5 № 1. https://i.unu.edu/media/gcm.unu.edu/publication/4369/The-European-Migrant-Crisis-Psychology-Conflict-and-Intergroup-Relations_0501.pdf (дата звернення 23.12.2024)

19. Manstead T, Reicher S, Greenland K., Nightingale A., Goodman S., Parker S. & Abrams, D.

The migration crisis. Psychological perspectives. *The Psychologist*. 2016

20. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour 2022 <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

21. Wrede O., Löve J., Jonasson J.M. et al. Promoting mental health in migrants: a GHQ12-evaluation of a community health program in Sweden. *BMC Public Health* 21, 262 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10284-z> (дата звернення 23.12.2024)