

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.925:612.821.3

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.12>

Володарська Н. В.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П. Р. Чамати
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Карабасва І. І.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології дошкільника
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ РЕСПУБЛІКИ БОЛГАРІЯ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF WOMEN WITH CHILDREN WHO ARE UNDER TEMPORARY PROTECTION OF THE REPUBLIC OF BULGARIA

У статті розкрито особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які вимушено опинилися за межами України. Визначено, що реакції на стрес взаємопов'язано з устремлінням особистості до самостійності у вирішення проблем постановкою цілей, визначенням стратегій їх досягнення. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань жінок, самостійного вибору стратегій їх досягнення. Саме зв'язок між вибором стратегії самостійного вибору в стресових ситуаціях та позитивних емоцій формує адаптацію до нових умов життєдіяльності. Якщо жінка ефективно використовує можливості, здатна створювати умови і обставини, відповідні для задоволення власних потреб і досягнення цілей, то це створює умови для отримання задоволення, відновлення її психологічного здоров'я. Це формує почуття психологічного благополуччя. Якщо жінка має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити обставини, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги, то їй важко адаптуватись до нових життєвих умов. На основі проведеного аналізу теоретико-прикладних досліджень визначено, що існують особистісні зміни у вимушених мігрантів з України не залежно від країни їх тимчасового перебування. Схарактеризовані психологічні особливості українських жінок з дітьми, що опинилися в Болгарії внаслідок війни, та основні форми й методи роботи з ними. Технології впливу були підібрані саме для групової роботи (через взаємодію з дітьми) і індивідуальну роботу онлайн з психотерапевтом. Такий підхід налагодження психологічного здоров'я жінок через взаємодію дітей в групі змінював у жінок тип реакції на стрес. У жінок налагоджувались стосунки одна з одною, з представниками адміністрації, сусідами, їх діти починали товаришувати між собою, з іншими дітьми.

Ключові слова: вимушена міграція, адаптація, хворобливі емоційні стани, дезадаптація, емоційно-поведінкові реакції.

The article reveals peculiarities of psychological support of women with children who were forced to leave Ukraine. It was determined that reactions to stress were interconnected with the individual's aspiration to independence in solving problems by setting goals and determining strategies for their achievement. It gives reason to talk about formation of a positive mood, positive experiences of women, independent selection of strategies for their achievement. It is just connection between choosing a strategy of independent choice in stressful situations and positive emotions that forms adaptation to new life conditions. If a woman effectively uses opportunities, is able to create conditions and circumstances suitable for meeting her own needs and achieving goals, then this creates conditions for obtaining satisfaction and restoring her psychological health. It creates a sense of psychological well-being. If a woman has difficulties in organizing daily activities, she feels unable to change circumstances, is deprived of a sense of control over what is happening around her, so it is difficult for her to adapt to new living conditions. Based on the analysis done of theoretical and applied researches, it was determined that there are personal changes in forced Ukrainian migrants regardless of the country of their temporary stay. The psychological features are characterized of Ukrainian women with children who moved to Bulgaria as a result of the war, as well as the main forms and methods of working with them. The influence technologies were chosen specifically for group work (through interaction with children) and individual online work with a psychotherapist. This approach of improving the psychological health of women through interaction of children in the group changed the type of reaction to stress in women. The women established relationships with each other, with representatives of the administration, with neighbors; and their children began to make friends with each other and with other children.

Key words: forced migration, adaptation, painful emotional states, maladaptation, emotional and behavioral reactions.

Вступ. Міграційна проблематика – одна з найактуальніших у світі, яка, на жаль, торкнулася й України. Війна в Україні викликала шалене збільшення кількості українців (до чотирьох мільйонів), що шукають тимчасовий захист в інших країнах світу. Зазначимо, що існує цілий ряд наукових праць, у яких розглянуті проблеми адаптації людини за умов вимушеного її переїзду (міграції) до нового місця мешкання, як то: Німеччина, Польща, Норвегія тощо. Науковці відзначають, що процес адаптації вимушених мігрантів до змінних умов життя, є перш за все, процесом перебудови особистісних якостей, особливо соціально-психологічних. Соціальне середовище нової країни мешкання потребує від мігрантів соціальної активності з метою їх повноцінної діяльності та розвитку. Дослідники з'ясували, що соціально-психологічна адаптація виступає двостороннім процесом, який супроводжується важкими переживаннями не тільки з боку мігранта, але й з боку оточуючих, що з ним взаємодіють, реагують та власно адаптуються до нього [2, с. 58 – 66]. Вчені стверджують, що мігранти, більшу кількість яких складають жінки з дітьми, потребують психологічної допомоги. Криза ідентичності у вимушених мігрантів сягає такої глибини, коли власних ресурсів особистості недостатньо, і для подолання кризи необхідна психологічна допомога. Це обумовлює необхідність вивчення та створення програм роботи з жінками, які перебувають під захистом країн у всьому світі. [4, с. 78–83].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Чимала кількість українців знайшли притулок у Німеччині. Дослідження психологині Креденцер О. показало наявність низки проблем, що стосуються умов перебування українців в Німеччині [6, с. 45–55]. Це, по-перше, як відмічає вчена, соціально-професійні проблеми (незнання мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою в Україні та Німеччині, відсутність підтримки німецької громади та відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих). По-друге, на думку української дослідниці, соціально-психологічні (конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишилися в Україні, втрата сенсу життя). По-третє, економічно-побутові проблеми (відсутність власного окремого житла, проблеми з пошуком житла, відсутність фінансів для життя, інші проблеми. Психологінею визначено, що оцінка психічного здоров'я українців нижче ніж фізичного. Серед основних виявів Креденцер О. визначено такі: невизначеність, бажання повернутися додому, невпевненість в собі, тривогу, безпорадність, депресію, відчай, «неприйняття» іншої країни, апатію, страх та інші. Зазначено, що існує як об'єктивна, так і суб'єктивна потреба у розробці належних корекційних програм індивідуального та групового характеру для соціально-психологічної підтримки, які будуть забезпечувати психічне здоров'я, підвищувати резильєнтність, сприяти особистісному розвитку українців в Німеччині.

Володарська Н. Д. дослідила особливості захисних механізмів особистості в психотерапії травми. Були визначені основні механізми психологічного захисту жінок, які опинилися в умовах війни. Визна-

чені тригери запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом. Психологінею зазначена необхідність відновлення розірваності смислового поля, яка виникає під дією цих тригерів. Визначена необхідність знаходження нових смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове наративне поле особистості. За рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій особистості [3, с. 371–383].

Вченими Максименко Ю., Морозовою-Йоханнесен О. емпірично встановлена наявність у респондентів ряду особливостей, що торкаються емпатичних процесів, які розглядалися в вигляді широкого кола переживань іншої людини. Дослідниками доведено, що переселенці з України характеризуються заниженим рівнем емпатії, вони є інтолерантними до невизначеності, дещо дезадаптованими до змін у соціокультурному просторі, відчувають емоційний дискомфорт, відсутність оптимізму, неоднозначно сприймають новизну й складність, схильні до неприйняття інших й домінування. Проте окремі із них завдяки життєстійкості й автономності особистості проявляють наявні у них кмітливість, сміливість, вивчають мову, традиції, культуру Норвегії, шукають шляхи відновлення працездатності, переадаптують професійну кар'єру [7, с. 90–97].

Вчені Бахмутова Л., Неска А. виявляли та спостерігали певні ознаки порушень серед українських біженців у Польщі [1, с. 3–18]. Дослідниці стверджують, що допомога Польщі суттєво вплинула на збереження психічного здоров'я, людяності, віри і волі до перемоги мільйонів українців. Констатовано, що громадяни наших країн уміють гуртуватися та підтримувати один одного як на рівні простих людей, так і на найвищих державних рівнях. Вони невтомно працюють над перемогою сил добра, відправляючи військову техніку, зброю, засоби захисту та лікування захисникам України, допомагаючи та покращуючи повсякденне життя біженців, турбуючись про майбутнє українських дітей. Наші країни отримали нові психологічні знання і досвід виходу з неймовірно складних ситуацій, коли йдеться про відновлення миру та налагодження повсякденного життя громадян. Психологи удосконалюють практику психологічного супроводу, надання психологічної допомоги жінкам в адаптації до умов проживання в інших країнах. Зокрема, це проблеми: провини, почуття тривоги, синдрому вцілілого та травми свідка, відчуттям «провини врятованого», почуттям безпорадності, страхів, сімейних та внутрішніх конфліктів, що загострилися на фоні війни.

Як стверджує Dr. Eger [5], важливо поступово виплакати, прожити втрату минулого життя, якого вже ніколи не буде. Пройти це горе, впоратися з емоційними гойдалками, відновити сили для наступних кроків, відроджуватися, знайти своє місце в нових умовах і реаліях, подбати про міжособистісні стосунки, будувати інше життя. Дослідник акцентує увагу на тому, що кожен з нас в період великих потрясінь проходить свою внутрішню війну, і втрати в ній завжди болючі. Разом ми отримуємо новий соціально-психологічний досвід у сучасних реаліях

війни. Це потребує докладних досліджень, але таких досліджень замало.

Дуглас Массей відмічає, що існує проблема неузгодженості поглядів на міграцію різних представників наукових дисциплін. В результаті розбіжностей на розуміння проблеми дослідження міграції звужуються, стають неефективними, характеризуються повторами, пустопорожнім спілкуванням і спорами довкола принципових питань. Массей Д. принципово наголошує на необхідності прийняття спільних теорій, концепцій, інструментів і критеріїв [8].

Цікавим є описаний факт про те, що смерть великої кількості людей різного віку і статі приводить населення навіть далеких і мирних країн в стресовий стан від отриманої інформації.

Метою нашого дослідження виступає з'ясування особливостей адаптації жінок з дітьми, та надання їм психологічної допомоги в умовах їх перебування під тимчасовим захистом республіки Болгарія.

Виклад основного матеріалу. Проводився психологічний супровід групи жінок з дітьми (35 пар) в м. Кітен (Болгарія) з 7 вересня до 15 жовтня 2022 р., які перебували під тимчасовим захистом.

Були використані методи спостереження, проєктивна малюнкова методика Розенцвейга для визначення типів реакцій на ситуації фрустрації, опитувальник на визначення проблем соціальної адаптації жінок в стресових ситуаціях.

Помітним є превалювання типу реагування Е – перенесення відповідальності за розв'язання проблемної ситуації на іншого. Жінкам важко при-

Таблиця 1

Середнє значення показників типів реагування у ситуаціях фрустрації жінок, які опинились за межами України (n= 35 пар, жінка+дитина)

Типи реакцій	OD	ED	NP	E	I	M	GCR
Середнє	21,2	21,7	21,2	37,1	10,2	26,1	23,3
Стд.відх.	1,1	4,2	1,1	11,08	6,4	11,7	8,8

няти відповідальність за вирішення проблем у стосунках з іншими в кризовому стані, в стані фрустрації. В міжособистісній взаємодії відповідальність за вирішення проблеми в досягненні певної мети перекладається на іншого. При цьому, досягнувши певної мети, людина знецінює власні можливості по вирішенню проблеми або отримує незадоволення від необхідності, застосовуючи маніпулятивну стратегію, звертатись за допомогою до іншого. У такому випадку особистість перекладає відповідальність на іншого (його знання, дії, можливостей у досягненні певних цілей) за вирішення власних проблем, планів. Досягнувши мети за допомогою маніпуляції іншим, людина не може повністю відчути задоволення, досягти психологічного благополуччя.

Повторення старих стратегій, нездатність їхнього поновлення знижує чуттєвість у особистості або навіть блокує її. Вона втрачає здатність усвідомлення власних почуттів, що унеможлиблює відновлення психологічного здоров'я. Це може призвести навіть до блокування відчуття власного тіла. За таких

умов особистість втрачає гостроту контакту з оточенням. Такі блокування власної чуттєвості стають перепорою до розуміння іншого. Формується роздратування, емоційна і інтелектуальна відстороненість від того, що відбувається. За таких умов особистість не намагається спілкуватись з іншими, вона лише приєднується до способу існування з ними. У жінок життя проходить в постійному протистоянні зі світом (сварки з адміністрацією готелю, де проживають, з сусідками по мешканню, з власними дітьми та дітьми інших жінок).

Саме в ці періоди їм потрібна екстремальна психологічна допомога, після якої продовжується психологічний супровід для полегшення адаптації (визначення школи для навчання дітей, власного працевлаштування, прийняття нових форм комунікації з іншими). Розуміння іншого, його стану, його позиції – вирішальний крок до розуміння контексту ситуації і передбачення різних наслідків.

Інший варіант проявів власних почуттів, емоцій в ситуації фрустрації – це М (нівелювання проблеми). У такому випадку, особистість уникає дискусій, живе за старими правилами інших, «як люди скажуть», «якось воно буде», «нічого такого». Особистість відчуває апатію, безініціативність, підкорення авторитету, що дає оманливе відчуття безпеки. Бажання жити «як усі», за стандартами, не виказуючи власних суджень, ускладнює прийняття власного вибору, рішення, створення психологічного благополуччя. Узагальнюючи прояви реакцій жінок на стресові реакції, ми виділили чотири групи: поведінкові – показники (агресія, втеча, дезорганізація); фізіологічні – показники (автономне збудження, нейроендокринні зміни, психосоматичні зміни); когнітивні – показники (порушення концентрації уваги, пам'яті, невірне трактування); емоційні – показники (страх, гнів, огида). Прояви поведінкових реакцій на стресову ситуацію: «В стресовій ситуації я проявляю себе агресивно»; «В стресовій ситуації я втікаю»; «В стресовій ситуації я завмираю». Фізіологічні прояви на стрес: «В стресовій ситуації відчуваю нервово збудження»; «В стресовій ситуації в мене відбуваються зміни в ендокринній системі (піднімається рівень цукру в крові, зміни функціонування щитовидної залози)»; «В стресовій ситуації у мене виникають психосоматичні зміни (розлад шлунку, головна біль, загострення захворювань шкіри)». Когнітивні прояви реакцій на стресову ситуацію: «В стресовій ситуації мені важко зосередитись»; «В стресовій ситуації мені важко запам'ятовувати»; «В стресовій ситуації мені важко зрозуміти, що відбувається». Емоційні прояви реакцій на стресову ситуацію: «В стресовій ситуації я відчуваю сильний страх»; «В стресовій ситуації я злось, відчуваю гнів»; «В стресовій ситуації я відчуваю огиду». Найхарактернішими реакціями були: емоційні – прояв страху, когнітивні прояви – порушення концентрації уваги, фізіологічні зміни – психосоматичні прояви, поведінкові – втеча і завмирання. Жінки ділились спогадами страхів втечи з окупованих територій, страхів за життя дітей, родини. Розповіді в групах переривались, їм важко було зосереджуватись на певному епізоді їх життєвого досвіду. Вони могли по декілька разів повертатись до найстрашнішого для них

епізоду («крики поранених, смерть сусідів, звуки вибухів, руйнування будинку, падіння цеглин, тріск скла, жахи сидіння в підвалах, втечі з палаючого будинку»).

Визначення у жінок проявів реакцій на стресову ситуацію дали можливість скоригувати підбір технологій відновлення емоційної стабільності, зменшення емоційної напруги. Підбір методів психологічної допомоги жінкам спрямовувався на актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, усвідомлення причин виникнення внутрішніх проблем і засобів їх подолання. Це спрямувало динаміку особистісних змін, придбання жінками нового життєвого досвіду. Це допомогло адаптації в нових умовах невизначеності, стресових ситуаціях (еміграції в іншу країну), забезпечило спроможність змінювати ставлення до ситуації непередбачуваності та невпевненості, допомогло перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки, зміни бачення найближчих кроків адаптації (пошук можливостей працевлаштування, сприяло оволодінню суспільними нормами нової країни). Як результат, жінки легше включались у соціальний контекст взаємодії з оточення, під час якого робили цей контекст часткою свого індивідуального простору. Завдяки цьому змінювався простір значущих соціальних взаємодій, взаємовідношень, взаємостосунків (жінки цікавились культурними традиціями, історією, мовою країни). Завдяки механізму подолання труднощів адаптації особистості, проблем міжособистісних стосунків відбувався процес реструктурування смислів, цінностей (нові плани у навчанні дітей, нова професія та працевлаштування). Реструктурування життєвих смислів детермінує створення реалістичних очікувань особистості, опору на власні ресурси, зміну психологічних захистів у ситуаціях фрустрації, що дає можливість взяти відповідальність за своє життя. Це посилювало позитивне ставлення до ситуації проживання в безпечному місці, зміну реакцій (з нівелюючої і звинувачення іншого на відповідальну). Технології впливу були підібрані саме для групової роботи (через взаємодію з дітьми) і індивідуальну роботу онлайн з психотерапевтом.

Такий підхід налагодження адаптації жінок через взаємодію дітей в групі змінював у жінок тип реакції на стрес. У жінок покращувались стосунки одна з одною,

діти починали товаришувати між собою. Стратегія «прийняття відповідальності» створює для особистості певну напругу емоційних, моральних і фізичних зусиль. Зміна реакцій на ситуацію фрустрації змінює емоційні реакції жінок, взаємодію з іншими жінками, дітьми. Важливо задоволення власних потреб людини, які не суперечать нормам суспільного життя, взаємин в соціальному осередку. Жінки беруть відповідальність за те, як їх сприймають інші люди. Жінки орієнтуються на певний резонанс в соціальному оточенні, на прийняття чи засудження, відстороненість чи емоційну близькість у стосунках з іншими. Саме це дає поштовх до регулювання стосунків в нових умовах. Жінка вирішує до якої міри вона може проявляти своє задоволення чи незадоволення. Зміна стратегій поведінки, захисних механізмів відбувається під впливом соціального «осуда» чи «схвалення», що викликає «травматичність переживання», «марність почуттів», як певних розповсюджених соціальних норм і правил. На скільки вільна особистість від усталених настанов «як повинно бути» в поведінці, в майбутньому її житті, на стільки вона активна в адаптації в нових умовах життя.

Висновки. Порушення соціальної адаптації жінок залежить від реакцій на ситуацію фрустрації. Коли відбувається стресова подія, руйнується цілісність характеристик когнітивної, фізіологічної, емоційної, поведінкової сфер життєдіяльності особистості. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості дозволяють усунути занепокоєння, збудження, скутість, відновлюють сили жінок.

Типи реакцій на стресову ситуацію впливають на здатність вирішення життєвих проблем, конфліктів. Тип реагування – взяття відповідальності на себе за вирішення життєвої проблеми поліпшує соціальну адаптацію жінок, які опинились в нових умовах. Якщо особистість намагається реалізувати свої потреби, не беручи відповідальність, то вимоги соціального оточення сприймаються, як нав'язані ззовні, і не приносять задоволення. Психологічного благополуччя особистість досягає різними шляхами, основною умовою стає задоволення власних потреб і бажань. Баланс бажань і можливостей їх досягнення стає умовою соціальної адаптації в нових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бахмутова, Л.М., Неска, А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022, № 22, С. 3–18.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. К.: Талком, 2016. С. 58–66.
3. Володарська Н. Особливості захисних механізмів особистості в психотерапії травми. Перспективи та інноваційні науки. № 4 (22). 2023. С. 371–383. Сайт URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)).
4. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Перспективи розвитку сучасної психології. 2022. № 11. С. 78–83.
5. Eger, E. The Choice. Random House UK LTD. 2018.
6. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1(28), С. 45–55. Сайт URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
7. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 5 (69) С. 90–97. DOI: 10.33099/2617-6858-22-69-5-90-97
8. Massey D. S. An evaluation of international migration theory: the North American case. Population and Development Review. 1994. Vol. 20 (4). P. 700.