

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).12

ОСОБЛИВОСТІ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ЯК ВИДУ ВТРАТИ

Короцінська Юлія Анатоліївна

старший викладач кафедри загальної та соціальної психології
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7273-3962>

Мисоченко Аліна Василівна

здобувачка 2 курсу СО Магістр
спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія»
Донецький національний університет імені Василя Стуса

***Анотація.** У статті розглянуті особливості психоемоційного стану осіб, які стикнулися з вимушеною міграцією під час війни, описано детермінанти ускладненої адаптації в процесі міграції, обґрунтовано реакції втрати та особливості їх перебігу в осіб, що переживають процес міграції, проаналізовано можливості покращення соціально-психологічної адаптації через розуміння процесу міграції як втрати.*

У процесі повномасштабної війни питання вимушеної міграції та соціально-психологічної адаптації набувають надзвичайної актуальності. За даними міжнародних організацій, мільйони людей в Україні були змушені покинути свої домівки. Внутрішня міграція та біженство спричиняють ускладнені адаптаційні процеси, оскільки більшість переселенців переживають переселення як втрату. Непередбачений характер міграції, спричинений травмуючими подіями, ускладнює адаптацію, а психологічна травма поглиблює цей процес.

Вимушена міграція — це не просто зміна місця проживання, а й втрата відчуття безпеки, соціокультурного середовища, а також близьких людей. Зміни, зокрема фізичні та соціальні, породжують тривогу, стрес і можуть призвести до психологічних проблем. Дослідники, такі як Л. Дідковська та А. Дідковський, характеризують еміграцію як екстремальну подію, що порушує звичне середовище та акультурацію.

Люди, які вимушено мігрують, часто стикаються з фазами горя, що включають заперечення, гнів, депресію та прийняття. Втрата значущого об'єкта, зокрема дому чи звичного способу життя, впливає на психологічний стан і може викликати посттравматичний стресовий розлад. Важливим чинником, що впливає на адаптацію, є підтримка соціального середовища, яке часто втрачається через міграцію.

Серед викликів, з якими стикаються переселенці, — відчуття провини

перед тими, хто залишився в небезпеці, а також небажання інтегруватися в нове середовище, що поглиблює ізоляцію. Перспективи досліджень полягають у розробці ефективних програм соціально-психологічної адаптації, які сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню якості життя вимушених мігрантів.

Ключові слова: *соціально-психологічна адаптація, вимушена міграція, мігрант, втрата.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У процесі повномасштабної війни особливо актуальними стають питання вимушеної міграції та способи покращення соціально-психологічної адаптації. За даними Міжнародної організації міграції (МОМ), фактична чисельність внутрішніх переселенців в Україні на квітень 2024 року складає 3,5 мільйона осіб, а за даними Управління Верховного комісара ООН з питань біженців (УВКБ ООН), на середину лютого 2024 року за кордоном України перебувало 6,4 мільйона біженців. Ці люди стикнулися не тільки з процесами адаптації в умовах міграції, більшість з них проживають зміну місця проживання як втрату. Оскільки така міграція не була спланована заздалегідь, вона була в результаті неочікуваних життєвих обставин, найчастіше відбувалася у процесі травмивного досвіду, то цей вимушений характер переселення ускладнює процеси адаптації [1]. Адже це зміна фізичного місця проживання, зміна соціокультурного середовища, побутові зміни, окреме проживання членів сім'ї чи навіть розірвання

сімейних зв'язків, втрата відчуття безпеки. До цього можуть додаватися майнові та фінансові втрати, проблеми зі здоров'ям (загострення хронічних хвороб чи поява нових на фоні стресу, в т.ч. невротичних реакцій та ПТСР), обнулення соціальних та професійних досягнень, підтримуючого соціального середовища (друзі, колеги, знайомі) тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. У своїй монографії Л.Дідковська та А.Дідковський описують еміграцію як межову, лімінальну, проблемну, потенційно важку, екстремальну та критичну ситуацію в житті особистості та наголошують на ролі акультурації як елемента втрати звичного середовища, яке слугувало опорою [2].

Таким чином, вимушена міграція – це різка втрата, яка проходить різні етапи - від заперечення до знаходження нових сенсів у тому, що сталося. Горе – це реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього [8]. Реакція на втрату значущого об'єкта – специфічний психічний процес, що

розвивається за своїми законами. Його сутність універсальна, незмінна та не залежить від того, що саме втратив суб'єкт. Переживання горя завжди протікає однаково, відрізняються тільки його тривалість та інтенсивність, які залежать від значущості втраченого об'єкта та особливостей людини, що горює [9]. Окрім того, в кожному окремо взятому випадку відіграє роль досвід попередніх втрачених подолання. Адже для частини осіб це може бути ретравматизація, що супроводжується регресивною поведінкою.

Проблемі вивчення психологічних станів і наслідків втрати присвячено дослідження таких українських і закордонних науковців, як: А.В. Андрющенко досліджував посттравматичний стресовий розлад у ситуаціях втрати екстраординарної значущості, Ф.Є. Василюк – переживання горя, В. Ворден – консультування і терапію горя, І.О. Опанасюк – психологічні особливості переживання втрати особистістю, Ю.М. Швалб – провину та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. Серед закордонних дослідників цій проблематиці присвятили свої роботи Е. Ліндемман, Е. Кюблер-Рос, В. Волкана, Дж. Боулбі, К. Паркес, Дж. Поллока та інші.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Неочікувані втрати, такі як вимушена міграція, порушують ілюзії контролю і безпеки, людина починає проявляти

опір до тієї реальності, яка є, тому процес роботи горя може «застрягати» на певній стадії синдрому втрати. Найчастіше такі зупинки відбуваються на гострій стадії, посилюються і зберігаються протягом тривалого часу симптоми, характерні для цього періоду, їх комплекс відповідає посттравматичного стресового розладу або іншому тривожному розладу [3].

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Перше завдання в роботі горя є визнання факту втрати. Коли відбувається вимушена міграція, нормальним вважається виникнення відчуття, що скоро життя вернеться назад. Тому першим завданням для людини, яка горює, є визнання факту втрати: життя змінилося і більше ніколи не буде таким, як було. Але часто саме на цьому етапі відбувається «зависання» [5].

На початку цього процесу важлива присутність близьких людей, які є поряд, які підтримують, з якими можна обговорити те, що сталося. Часто в умовах вимушеної міграції це може бути неможливо, бо людина опиняється в незнайомому колі людей. Також може бути додано почуття провини вцілілого: якщо людина безпечно евакуювалася і зараз знаходиться в безпеці, ймовірно, що вона переживає почуття провини перед тими, хто все ще знаходиться в небезпеці в Україні, перед тими, хто постраждав більше ніж вона, перед тими хто загинув. Відчуття провини щодо

того, що людина чогось не зробила, що могла б. Це заважає людині повноцінно «відгорювати» свою втрату [7].

У результаті звичайної міграції відбувається втрата значущих відносин, втрата звичайного життєвого устрою (роботи, статусу, стабільності), зміна способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишньому світу. Якщо ж розглядати саме вимушену міграцію, то додаються ще й такі особливості: втрата рідної землі, невизначеність коли можна повернутися назад; втрата близьких людей (це не тільки дистанція з рідними і друзями, а й часто смерть близьких); втрата цінних важливих речей (цінні сімейні реліквії, домашні тварини тощо). При вимушеній міграції також відбувається втрата очікуваного майбутнього, що є особливо актуальним для підлітків, юнаків та осіб віку ранньої та середньої зрілості в силу їхнього продуктивного періоду.

Вимушені переселенці стикаються з відчуттям втраченого дому. Дім можна втратити фізично, через війну (зруйнований внаслідок бойових дій або перебуває під окупацією), або через внутрішній аспект – суб'єктивний страх, відчуття небезпеки: у такому випадку людина знає, що може повернутися у свій дім, але не переживає його відчуття так, як раніше, бо не може там жити старим життям, вже не може почуватися в безпеці. У разі фактичної втрати дому людина не просто втрачає його

образ, а важливий елемент своєї безпеки. Відчуття втрати дому схоже на відчуття втрати близької людини, розставання чи розлучення: людина втрачає когось або щось, що дуже важливе для неї. Незалежно від того, втрата фактична чи це відчуття втрати, людина може переживати горювання за відомою схемою: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. У пошуках відчуття дому деякі продовжують змінювати місце перебування: переїжджають у нову квартиру, місто, країну. І це заважає адаптації. Люди прагнуть знову відчути безпеку, стабільність та зв'язок з землею, з родом, з тим життям, який був до вимушеного переселення. Психологічно людина частково ідентифікує себе зі своїм домом.

На думку вчених один з найважливіших чинників, які призводять до дезадаптації, - це опір до змін середовища [4]. Особливістю конфлікту в Україні є те, що багато біженців, згідно статистичних даних ООН (65% на лютий 2024-го року) мають надії повернутися назад. Це заважає адаптуватися на новому місці, проявляється ще більший опір змінам, і є очікування, що після повернення додому життя буде таким самим, як було, що неможливо. Тому проблемою є й те, що нинішні переселенці не завжди намагаються інтегруватися в «нове» суспільство, оволодіти мовою місця перебування, прийняти усталені в ньому традиції, звичаї, спосіб життя, культуру, навіть якщо йдеться про ту саму країну.

У нормі при адаптації на новому місці людина проходить 5

стадій: ейфорія, розчарування, орієнтація і пристосування, подолання депресії, активна діяльність [6]. Але при вимушеній міграції ці стадії залежатимуть від особових і психологічних особливостей людини. Залежно від гнучкості психіки, цілей, відношенню до нової країни до війни, відношенню до переїзду в іншу країну до війни, травматизації під час евакуації, в тому або іншому ступені проявляються ці стадії. При чому стадія ейфорії зазвичай зовсім виключена, зважаючи на шоківий стан.

Досвід біженців під час війни показує, що люди отримують декілька травм одночасно, що ускладнює процес адаптації. Перша травма — це те, що вимушеному переселенцю довелося пережити вдома, коли почалася війна. Друга травма пов'язана з етапом евакуації, небезпекою в дорозі, підвищеною загрозою для життя. І до цього додається не простий процес адаптації до нового місця розташування.

Узагальнюючи наведену вище інформацію, можна зробити висновок, що людина, яка стикнулася з вимушеною міграцією, що відбулася внаслідок травматичних подій, проходить процес горювання. Відчуття ізоляції, брак підтримки та

занепокоєння долею близьких, які залишилися в Україні, можуть посилити почуття відчуженості та самотності. Труднощі в інтеграції: очікування повернення на батьківщину може сприяти пасивній адаптації людей до зовнішніх умов, але водночас може перешкоджати повному прийняттю нового середовища. Це може призвести до небажання адаптуватися, вивчати мову або активно взаємодіяти з новою культурною спільнотою, інтегруватися в нове соціокультурне середовище.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Незавершена робота скорботи: якщо переселенці сподіваються повернутися додому, вони можуть відкладати або уникати процесу скорботи, що супроводжує втрату колишньої життєвої реальності. Це може призвести до психологічних проблем і завадити здоровій адаптації. Результати цієї роботи планується покласти в основу розробки програми покращення соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Перспективами подальших досліджень вбачаємо пошук та створення ефективних засобів корекції адаптації вимушених мігрантів та зменшення симптоматики горювання.

Список літератури

1. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / за ред. О. Ф. Новікової, О. І. Амоши, В. П. Антонюк. Київ: Інститут промисловості НАН України, 2016. 448 с.
2. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в міграції. Частина перша. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.

3. Марута Н.О., Панько Т.В. Клініко-психопатологічна структура та психопатологічні особливості розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс]. Режим доступу : URL : <https://health-ua.com/article/74690-klmkopsihopatologchna-struktura--tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt>.

4. Міхеєва О., Серєда В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. Аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.

5. Неймейр Р. Терапія горя. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 259 с.

6. Слюсаревський М.М., Блінова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.

7. Швалб Ю.М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. Актуальні дослідження у сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П.Садкового, О.В.Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ. 2017. С. 63–81.

8. Bowlby J. Attachment and loss: loss, sadness, and depression (Vol. II). New York: Basic Books, 1980. 357 p.

9. Lindemann E. Beyond Grief: Studies in Crisis Intervention. Jason Aronson, Inc., 1979. 298 p.

PECULIARITIES OF FORCED MIGRATION AS A TYPE OF LOSS

**Korotsinska Yuliia
Misochenko Alina**

***Abstract.** The article deals with the peculiarities of the psycho-emotional state of persons who faced forced migration during the war, describes the determinants of complicated adaptation in the process of migration, substantiates the reactions of loss and the peculiarities of their course in persons experiencing the process of migration, analyzes the possibilities of improving socio-psychological adaptation through understanding the process of migration as a loss.*

In the course of a full-scale war, the issues of forced migration and social and psychological adaptation become extremely urgent. According to international organizations, millions of people in Ukraine were forced to leave their homes. Internal migration and refugees cause complicated adaptation processes, as most displaced people experience displacement as a loss. The unpredictable nature of migration caused by traumatic events complicates adaptation, and psychological trauma deepens this process.

Forced migration is not just a change of place of residence, but also the

loss of a sense of security, socio-cultural environment, as well as loved ones. Changes, especially physical and social, create anxiety, stress and can lead to psychological problems. Researchers such as L. Didkovska and A. Didkovskii characterize emigration as an extreme event that disrupts the usual environment and acculturation.

People who are forced to migrate often experience phases of grief that include denial, anger, depression, and acceptance. The loss of a significant object, in particular a home or a usual way of life, affects the psychological state and can cause post-traumatic stress disorder. An important factor influencing adaptation is the support of the social environment, which is often lost due to migration.

Among the challenges displaced people face is a sense of guilt towards those who remain in danger, as well as a reluctance to integrate into the new environment, which deepens isolation. The prospects of research consist in the development of effective programs of social and psychological adaptation, which will help reduce the level of stress and increase the quality of life of forced migrants.

Keywords: *socio-psychological adaptation, forced migration, migrant, loss.*

References

1. Vnutrishno peremishcheni osoby: vid podolannia pereshkod do stratehii uspikhu: monohrafiia [Internally displaced persons: from overcoming obstacles to success strategies]/ za red. O. F. Novikovoi, O. I. Amoshy, V. P. Antoniuk. Kyiv: Instytut promyslovosti NAN Ukrainy, 2016. 448 s.
2. Didkovska L., Didkovskiyi A. Sotsialno-kulturna adaptatsiia v mihratsii [Socio-cultural adaptation in migration]. Chastyna persha. Lviv:Rastr-7, 2024. 448 s.
3. Maruta N.O., Panko T.V. Kliniko-psykhopatolohichna struktura ta psykhopatolohichni osoblyvosti rozladiv adaptatsii u vnutrishno peremishchenykh osib [Clinical and psychopathological structure and psychopathological features of adaptation disorders in internally displaced persons]. Rezhym dostupu : URL : <https://health-ua.com/article/74690-klkopsihopatologchna-struktura--tapsihopatologchn-osoblivost-rozladv-adapt>.
4. Mikheieva O., Sereda V. Suchasni ukraïnski vnutrishno peremishcheni osoby: osnovni prychny, stratehii pereselennia ta problemy adaptatsii. Stratehii transformatsii i preventsii prykordonnykh konfliktiv v Ukraini [Modern Ukrainian internally displaced persons: main causes, resettlement strategies and problems of adaptation. Strategies of transformation and prevention of border conflicts in Ukraine]: zb. Analit. materialiv. Lviv: Halytska vydavnycha spilka, 2015. 461 s.
5. Neimeir R. Terapiia horia [Grief therapy]. Kyiv: Instytut psykhologii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2021. 259 s.
6. Sliusarevskiyi M.M., Blinova O.Ie. Psykholojiia mihratsii [Psychology of migration]. Kirovohrad: TOV «Imeks LTD», 2013. 244 s.

7. Shvalb Yu.M. Provyna ta pochuttia provyny u strukturі zhyttievykh vidnosyn osobystosti. Aktualni doslidzhennia u suchasniі vitchyznianiі ekstremalniі ta kryzovii psykhologii: monohrafiia [Guilt and guilt feelings in the structure of personality's life relations. Current research in modern national extreme and crisis psychology] / za zah. red. V.P.Sadkovoho, O.V.Timchenka. Kharkiv : Vyd-vo NUTsZU. 2017. С. 63–81.

8. Bowlby J. Attachment and loss: loss, sadness, and depression (Vol. II). New York: Basic Books, 1980. 357 p.

9. Lindemann E. Beyond Grief: Studies in Crisis Intervention. Jason Aronson, Inc., 1979. 298 p.