

Новий погляд на добробут вимушених мігрантів: уроки України

Рео Моріміцу та Супрія Акеркар

Через п'ять років після першого переміщення українські ВПО демонструють відносно високий рівень посттравматичного зростання. Їхній досвід дає змогу фахівцям, які прагнуть сприяти психосоціальному добробуту переміщених осіб, зробити деякі висновки.

Досвід вимушеного переміщення часто називають травматичним, і численні дослідження показують, що вимушені мігранти піддаються ризику погіршення психічного здоров'я та добробуту. Однак нові дослідження показують, що в деяких вимушених мігрантів з плином часу відбуваються позитивні зміни, незважаючи на вкрай важкий життєвий досвід.¹

Ця стаття ґрунтується на результатах нашого дослідження, присвяченого вивченню рівня позитивних змін і чинників, що їх зумовлюють, у постраждалих від конфлікту українських внутрішньо переміщених осіб (ВПО), у якому ми зосередили увагу на «посттравматичному зростанні» (ПТЗ) — явищі, яке описують як «позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті боротьби з украй складними життєвими обставинами».²

Після початку конфлікту на сході України у 2014 році учасники дослідження впродовж п'яти років були вимушеними переселенцями після втечі з Донецька (79 осіб), Луганська (53 особи) і Криму (три особи) в інші регіони України. Автори статті розробили онлайн-опитувальник для оцінки кількісних показників і поширили її через Український Червоний Хрест різними населеними пунктами України. Опитувальник заповнили 15 чоловіків і 120 жінок. Перший автор цієї статті, Рео Моріміцу, провів додаткові розширені якісні інтерв'ю для оцінки кількісних показників в Україні з трьома чоловіками та вісьмома жінками віком від 18 до 65 років. Всі дані були зібрані в період з липня по серпень 2019 року.

Основні види зростання

Люди, які брали участь у цьому дослідженні, зіткнулися з важкими випробуваннями під час переміщення, як-от багаторазові переїзди, розлука з сім'єю, вплив насильства та втрата фінансових ресурсів, і зазнали значних втрат, включно з втратою близьких, роботи, майна та відчуття нормальності життя. Проте результати нашого дослідження показують, що через приблизно п'ять років вони здебільшого відзначили позитивні зміни в собі: 61 % відзначили малий або помірний ступінь, а 20 % — високий ступінь посттравматичного зростання.

Найпоширеніші форми таких змін: у 86 % учасників з числа ВПО такі зміни відбувалися у світогляді та пріоритетах. Наприклад, 65-річна жінка ВПО з Луганська сказала: «Змінилося моє сприйняття світу. Тепер я розумію, наскільки все в нашому житті крихке». Інші зазначили, що для них найголовнішим пріоритетом у житті стали діти, а деякі стали звертати більше уваги на красу природи. Таке сприйняття крихкості життя не є дивним з огляду на напружений конфлікт і раптове насильство, з якими вони зіткнулися.

Досвід вимушеної міграції змушує людей постійно займатися розв'язанням проблем. ВПО повідомили про позитивні зміни в їхній самооцінці завдяки власному досвіду подолання труднощів і розв'язання проблем, що призвело до зростання почуття впевненості в собі та своїх силах. Жінка, яка раніше проживала в районі Донецького аеропорту, була змушена тікати разом із маленькими дітьми. Вона розповіла про те, як важко було



У ході реалізації програми приймаючою громадою було виділено приміщення для ВПО, де вони могли брати участь у майстер-класах, у тому числі у заходах з малювання, 2017. Джерело: Рео Моріміцу

відновлювати своє життя, але водночас відзначила досягнення своєї родини:

«Ми дуже змінилися... Якщо раніше я витрачала своє життя на спонтанний шопінг і розваги, то тепер я стала більш практичною. Я планую грошові витрати. Я став більш практичною людиною... Ми просили про допомогу, намагалися спілкуватися з місцевими жителями, пояснювали, що ми нормальні й відчуваємо біль... Я пишаюся тим, що ми, незважаючи на вкрай складні обставини, ведемо нормальне життя, не доводячи себе до суїциду чи алкоголізму».

Позитивні зміни відбулися також і на міжособистісному та духовному рівні:

«Моє ставлення до дітей дуже сильно змінилося. Коли я жив у комфортних умовах [до конфлікту], я не приділяв особливої уваги своїм дітям. Тут ми постаралися створити атмосферу любові й турботи для наших дітей... Це було дуже корисно, бо допомогло добре зрозуміти одне одного, і

така тепла атмосфера допомогла нам впоратися із ситуацією». 45-річний чоловік ВПО із Донецька.

«Я дізналася, що молитися і читати Біблію дуже допомагає... Я познайомилася з багатьма ВПО, які живуть у цій громаді й вірять у Бога. Завдяки вірі в Бога я змогла впоратися». 33-річна жінка ВПО із Донецька.

Ці розповіді дають змогу зробити висновок про те, що такі стратегії подолання труднощів, як релігійна практика та зміцнення родинних зв'язків, можуть зменшити вплив стресових ситуацій, спричинених переміщенням, і сприяти позитивним змінам. Релігійні практики також допомагали ВПО встановлювати соціальні зв'язки у своїх нових громадах.

Сила «створення сенсу» та соціальної підтримки

У цьому дослідженні було виявлено два чинники, що визначають зростання:

переосмислення досвіду та соціальна підтримка в період переміщення. Результати дослідження показали, що ВПО, які здатні переосмислити свій досвід, осмислити стресові ситуації та мають соціальну підтримку, перебувають у найкращому становищі з точки зору розвитку позитивних змін після переміщення.

Переосмислення ситуації³ (також відоме як позитивне переосмислення) — це процес переключення уваги в конкретній ситуації на щось хороше. Наступний приклад пояснює цей процес:

«Я сумую за своїм будинком у Донецьку. Раніше в мене був затишний будинок біля озера, де мені не доводилося думати про проблеми та труднощі, можна було займатися садівництвом... Але зараз у мене нічого подібного немає. Я спробувала переключити свою увагу на природу... Київ — дуже гарне місто з парками, галями, озерами та річками». 62-річна жінка ВПО, яка втратила обох батьків.

ВПО часто зазначали, що усвідомлюють «світлі сторони» ситуації, в якій вони опинилися, такі як ресурси, можливості, цінності, досягнення та/або нові життєві ролі. Коли вони виокремлювали ці позитивні сторони, ми зазначили, що вони займаються «створенням сенсу»: намагаються знайти сенс і витягти щось хороше зі складної ситуації. Наприклад, одна з жінок зазначила, що її дітям тепер доступно більше ресурсів і можливостей для зростання:

«У мене було багато страхів та побоювань щодо переселення. Але я помітила, що тепер для моїх дітей з'явилося більше нових можливостей... [тут] у великому місті, діти користуються громадським транспортом, наприклад, автобусом. Вони вчать користуватися ним самостійно, а це сприяє розвитку в дітей почуття відповідальності». 34-річна жінка ВПО із Донецька.

Молода жінка ВПО, яка щойно закінчила університет, розповіла, що вона вирішила працювати, щоб побудувати краще суспільство:

«Я стала більш відкрито висловлювати свою думку... [і] стала більш активною... Я долучилася до багатьох ініціатив як волонтерка. І зараз я шукаю роботу у громадському

секторі, бо вважаю, що для мене зараз дуже важливо робити щось цінне для суспільства». 21-річна жінка ВПО із Донецька.

Відчутна соціальна підтримка була значущим чинником, що зумовлює ПТЗ. Ми почули багато історій про те, як доброта й підтримка з боку оточуючих людей не тільки сприяють емоційному добробуту, а й можуть призвести до позитивних змін у ставленні до життя. Доброта й доброзичливість до інших людей можуть бути заразливими.

«Я зустріла багато добрих людей... Це справило на мене велике враження. Добре ставлення в аптеці було абсолютно несподіваним... Власник аптеки видав мені все необхідне авансом, я нічого не платила... Я безумовно вважаю, що сильно змінилася за період після мого переміщення. Я не була поганою людиною, але я не цінувала допомогу людей... Зараз я нікому не бажаю зла». 31-річна жінка ВПО із Донецька.

Висновки та рекомендації

Посттравматичне зростання (ПТЗ) асоціюється з добробутом. Це дослідження виявляє потенційні позитивні аспекти переміщення, на відміну від досліджень, присвячених негативним психологічним наслідкам вимушеної міграції. ПТЗ, як правило, відзначалося серед ВПО через п'ять років після їхнього первісного переміщення, і саме в цей час проводився збір даних. Це зростання охоплювало зміни в найрізноманітніших сферах: світогляд, життєві пріоритети, стиль поведінки під час виховання дітей, самосприйняття, взаємостосунки, релігійні переконання та практики. Що більше позитивних змін відбувається в житті ВПО після переміщення, то сильніше в них відчуття добробуту. Це може стати корисним посібником для фахівців, які займаються гуманітарною діяльністю, особливо під час розроблення програм надання допомоги. Зосередивши увагу на факторах, пов'язаних із ПТЗ, у гуманітарній діяльності вдасться більш ефективно підтримувати рівень добробуту переміщеного населення.

Подолання труднощів шляхом розв'язання проблем дає переміщеним особам

відчуття впевненості у своїх силах і підвищує їхній особистий потенціал. Під час надання гуманітарної допомоги пріоритетна увага має приділятися практичній підтримці вимушених мігрантів, щоб допомогти їм впоратися зі своїм становищем. Слід зазначити, що важливе значення має здатність вживати активні дії. Фахівцям необхідно пам'ятати, що зростання внутрішнього потенціалу людей відбувається, коли вони отримують підтримку в розв'язанні своїх проблем у такий спосіб, щоб це сприяло зміцненню їхньої впевненості у власних силах. Ще один висновок з отриманих результатів полягає в тому, що забезпечення ВПО новими ресурсами, можливостями та соціальними ролями в приймаючій громаді здатне призвести до підвищення їхнього добробуту в довгостроковій перспективі. Усвідомлення нових ролей і можливостей може сприяти процесу «створення сенсу», який допомагає змінити їхнє уявлення про ситуацію.

Соціальна підтримка та соціальні контакти – відчуття доброти, турботи, допомоги та розуміння їхньої ситуації було потужним чинником, що сприяє ПТЗ. Це видається надзвичайно важливим, особливо з погляду спеціалістів-практиків у сфері гуманітарної допомоги, оскільки є основою середньо- та довгострокової психосоціальної підтримки з орієнтацією на зміцнення соціальних контактів у вимушених мігрантів. Крім того, роль недержавних гуманітарних або релігійних організацій видається критично важливою у створенні соціальних контактів на рівні спільнот, особливо в тих випадках, коли місцеві органи влади не повною мірою здатні надати підтримку нужденним на місцях. Нарешті, дослідження показує, що було б корисно, якби фахівці-практики могли створювати для переміщених осіб простір, який сприяє переосмисленню їхнього досвіду, рефлексії та пошуку сенсу, а також надавати практичну підтримку, яка сприятиме їхньому психосоціальному добробуту.

Ми визнаємо, що деякі з учасників нашого дослідження, можливо, пережили нові

переміщення після вторгнення Росії в Україну у 2022 році і їхній досвід ПТЗ міг змінитися. Ми не знаємо, якою є їхня поточна ситуація. Проте дане дослідження показує, що допомога знову переміщеним людям дає змогу пригадати, як вони справлялися із ситуацією раніше, і що в них уже є відповідний досвід і знання, і це може сприяти їхньому психологічному добробуту.

Рео Моріміцу

r-morimitsu@jrcdmri.redcross.ac.jp

Керівник відділення з надання психосоціальної допомоги, Науково-дослідний інститут з ліквідації наслідків стихійних лих, Японський коледж Червоного Хреста та сестринської справи

Супрія Акеркар sakerkar@brookes.ac.uk

Директор Центру розвитку та практичної діяльності в надзвичайних ситуаціях, Університет Оксфорд Брукс

1. Powell S, Rosner R, Butollo W, Tedeschi R G and Calhoun L G (2003) 'Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo', *Journal of Clinical Psychology*, 59(1): 71–83 (Пауелл С., Рознер Р., Бутолло В., Тедескі Р. Г. і Калхун Л. Г. (2003) «Посттравматичне зростання після війни: Дослідження з колишніми біженцями та переміщеними особами в Сараєво», *Журнал клінічної психології*, 59(1): 71–83) [bit.ly/posttraumatic-growth](https://doi.org/10.1023/a:1023111111111)
2. Tedeschi R G and Calhoun L G (2004) 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence', *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18 (Тедескі Р. Г. та Калхун Л. Г. (2004) «Посттравматичне зростання: Концептуальні засади та емпіричні дані», *Психологічне дослідження*, 15(1), 1-18) [bit.ly/psychological-inquiry-posttraumatic-growth](https://doi.org/10.1023/a:1023111111111)
3. Helgeson V S, Reynolds K A and Tomich P L (2006) 'A meta-analytic review of benefit finding and growth', *Journal of consulting and clinical psychology* 74(5): 797 (Гелгесон В. С., Рейнольдс К. А. і Томіч П. Л. (2006) «Метааналітичний огляд пошуку вигоди та зростання», *Журнал консультативної та клінічної психології* 74(5): 797) [bit.ly/review-benefit-finding-growth](https://doi.org/10.1037/0893-3200.74.5.797)

